



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO: PRIMER AÑO MUJERES

CICLO LECTIVO 2020

UNIDAD 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

- Habilidades motoras: Resistencia aeróbica con esfuerzo controlado. Fuerza abdominal, tren superior, tren inferior, circuitos de fuerza. Velocidad, cambios de velocidad y ritmo. Movilidad articular y elongación muscular.
- Entrada en calor, su importancia.
- Beneficios de la actividad física para la salud.

UNIDAD 2: HANDBOL

- Pase y recepción estático y con desplazamiento.
- Dribbling con cambios de direcciones.
- Lanzamiento con y sin defensa. Lanzamiento a pie firme y suspendido.
- Juego 4Vs4. Juego 7Vs7.
- Reglamento.

UNIDAD 3: CONSUMO PROBLEMÁTICO DE DROGAS

- Uso, abuso, adicción. Modos de vinculación e interacción entre la sustancia, la persona y el contexto.
- Las intoxicaciones agudas, usos regulares crónicos y adicciones.
- Definición y clasificación d drogas: depresoras, estimulantes, alucinógenas, cannabinoides. El paco.
- Toma de decisiones. La incidencia de la presión del grupo de pares.



UNIDAD 4: ATLETISMO

- Carreras de velocidad con partida baja. Carreras de postas.
- Lanzamiento de Bala. Metodología básica.

UNIDAD 5: VOLEY

- Golpe de manos altas. Golpe de manos bajas. Saque de abajo. Recepción.
- Utilización del espacio con un sentido táctico. Juego reducido 1vs 1 hasta llegar a 6vs6. Rotaciones.
- Reglamento.
- Toma de decisiones. La incidencia de la presión del grupo de pares.

UNIDAD 6: FUTBOL

- Técnicas de pase, recepción, conducción y remate.
- Ubicación en la cancha. Posiciones.
- Técnica individual.
- Lectura de la línea de pase.
- Juego Reducido. 2 vs 2, 3 vs 3. Partido.
- Reglamento.

UNIDAD 7: EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

- La pubertad y la adolescencia, relaciones de acuerdo y respeto.
- Salud sexual y reproductiva, prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Género y salud.