



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO: CUARTO, QUINTO Y SEXTO MUJERES

CICLO LECTIVO 2020

UNIDAD 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

- Entrada en calor.
- Capacidades condicionales y coordinativas; trote, piques, movilidad articular y elongación muscular, fuerza. Circuitos.
- Ritmo cardíaco y respiratorio para la autoregulación del esfuerzo.
- Función de los grupos musculares.
- Beneficios de la actividad física para la salud.

UNIDAD 2: HANDBOL

- Pase y recepción estático y con desplazamiento.
- Dribling con cambios de direcciones.
- Lanzamiento con y sin defensa. Lanzamiento a pie firme y suspendido.
- Juego 7Vs7. Ubicación táctica en situación de juego. Posiciones.
- Ataque y defensa; ampliación de cancha en ataque, reducción del espacio rival en defensa. Posiciones de juego.
- Reglamento.

UNIDAD 3: VOLEY

- Golpe de manos altas, golpe de manos bajas, saque de abajo, recepción, bloqueo, remate.
- Golpe de manos bajas salvando remates.
- Desplazamientos en las distintas posiciones. Triangulación.



- 6 vs 6.
- Reglamento. Arbitraje.

UNIDAD 4: ATLETISMO

- Carrera de velocidad con partida baja. Pasadas.
- Lanzamiento de bala. Técnica lineal.
- Carrera de postas. Pasaje de testimonio.

UNIDAD 5: BÁSQUET

- Pase y recepción. Lanzamientos suspendido, pie firme, de 3 puntos. Toma del rebote. Bloqueos. Movimiento de pies.
- Ubicación en la cancha, relevos, rotaciones, cubrimientos, posiciones y funciones en el deporte.
- Resoluciones tácticas.
- Reglamento.

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: PRIMEROS AUXILIOS

- Definición de primeros auxilios.



- Elementos necesarios en el armado de un botiquín.
- Que es el RCP en primeros auxilios ?
- Cuales son los signos vitales ?

UNIDAD 8: EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL.

- Distintos tipos de vínculos. Relaciones de acuerdo y respeto.
- Salud sexual h reproductiva. Prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Género y salud. Prejuicios y mandatos socioculturales.
- Conductas responsables en salidas y viajes.

UNIDAD 9: 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.