

**ESCUELA NORMAL SUPERIOR  
"MARTINIANO LEGUIZAMÓN"**



<b>ESPACIO:</b>	Educación Física
<b>AÑO Y DIVISIÓN</b>	1º año III
<b>CICLO LECTIVO</b>	2019
<b>DOCENTE</b>	Ferreyra, Cristian
<b>PROGRAMA</b> (Libres, previos o regulares)	
<b>CONTENIDOS</b>	CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS
<b>Unidad 1</b>	Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y la intensidad para la edad. Resistencia aeróbica general y su desarrollo personalizado. Planes de trabajos individuales. La fuerza rápida desarrollo en diferentes grupos musculares. La flexibilidad general. Selección de métodos para trabajar dificultades individuales. Metodología para el mejoramiento de la velocidad. Las necesidades personales de ajuste general o específico para el desarrollo motor. Selección y secuenciación de actividades motrices. Selección de acciones motrices propias de ajuste general para el desempeño motor.
<b>Unidad 2</b>	<b>HANDBOL</b> Fundamentos básicos: pase de hombro, variedades de pase: estático, dinámico en salto. Ejercitación de este. Lanzamiento al arco: diferentes ejercicios combinados con otro fundamento. Lanzamiento en salto, defensa 4-2. Juego, aplicando los fundamentos. Reglas básicas del juego.
<b>Unidad 3</b>	<b>SOFTBOL - VOLEY</b> Pase y recepción. Bateo. Juego predeportivo. Ubicación de los jugadores en el campo. Reglas y estrategias básicas. Ambientación a la pelota. Ubicación del cuerpo bajo la misma. GMA. GMB. Saque de abajo. 2vs2. 3vs3. Reglas básicas
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	Se tendrán en cuenta durante la semana de integración: a) Conocimiento b) Rendimiento. c) evolución individual d) Asistencia a las clases.
<b>BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO</b>	

<b>BIBLIOGRAFÍA DEL DOCENTE</b>	-CONSEJO GENERAL DE EDUCACIÓN (2008) “Lineamientos Curriculares para la educación primaria” Pág. 195 a 212. Entre Ríos. Argentina. -REGLAMENTO DE HANDBOL (2008) Ed. Stadium. Bs. As. Argentina. -REGLAMENTO DE SOFTBOL (2005) Ed. Stadium. Bs. As. Argentina.
-------------------------------------	--