

SABERES PRIORIZADOS

MATERIA: *EDUCACIÓN FÍSICA*

DOCENTE: *PETITTI, Mariana*

GRUPO: *2º AÑO - HANDBALL-VOLEY*

1) ATLETISMO

A-Resistencia: trote de 1800 mts.

B- Velocidad: prueba de “ir y volver”. Partida alta.

C- Carreras de relevo. Técnica de pasaje del testimonio.

2) DESARROLLO DE LA TÉCNICA

HANDBALL:

- Pase sobre hombro.
- Pase y recepción.
- Lanzamiento al arco a pie firme y suspendido.

VOLEY:

- GMA sostenido. Autopase y pase.
- GMB. Devolver pases de GMA con GMB.
- Saque de abajo.

3) DESARROLLO DE LA TÁCTICA

HANDBALL:

- Desmarque y fintas en situación de juego.
- Resolución de situaciones problemas de juego.

VOLEY:

- Triangulación: GMA en ángulo.
- Ejercicio sintético: recepción – armado – ataque en juego 4 vs 4
- Secuencia de saque – recepción – armado – ataque en juego 4 vs. 4.

4) CONCEPTOS TEÓRICOS

A-Reglamento: formato del juego y acciones del juego de los 2 deportes.

B- Grandes grupos musculares.

C- Higiene y deporte.

SABERES PRIORIZADOS

MATERIA: *EDUCACIÓN FÍSICA*

DOCENTE: *PETITTI, Mariana*

GRUPO: *1º AÑO - VOLEY*

1) ATLETISMO

A-Resistencia: trote de 1800 mts.

B- Velocidad: prueba de “ir y volver”. Partida alta.

C- Carreras de relevo. Técnica de pasaje del testimonio.

2) DESARROLLO DE LA TÉCNICA

HANDBALL:

- Pase sobre hombro.
- Pase y recepción.
- Lanzamiento al arco a pie firme y suspendido.

VOLEY:

- GMA sostenido. Autopase y pase.
- GMB. Técnica facilitada, autopases y devolución de pelota lanzada.
- Saque de abajo.

3) DESARROLLO DE LA TÁCTICA

HANDBALL:

- Desmarque y fintas en situación de juego.
- Resolución de situaciones problemas de juego.

VOLEY:

- Triangulación: GMA en ángulo.
- Saque de abajo.
- Ejercicio sintético: recepción – armado – ataque (solo GMA) en juego 3 vs 3
- Secuencia de saque – recepción – armado – ataque (sólo GMA y saque de abajo) en juego 3 vs. 3.

4) CONCEPTOS TEÓRICOS

A-Reglamento: formato del juego y acciones del juego de los 2 deportes.

B- Grandes grupos musculares.

C- Higiene y deporte.

SABERES PRIORIZADOS

MATERIA: *EDUCACIÓN FÍSICA*

DOCENTE: *PETITTI, Mariana*

GRUPO: *4° y 5° AÑO - VOLEY*

1) PREPARACIÓN FÍSICA

A-Resistencia: trote de 1500 mts. en 7' 40''.

B- Velocidad: prueba "ir y volver".

2) DESARROLLO DE LA TÉCNICA

A- Autopase GMB y pase de GMA (sostenido con una compañera)

B- Ataque y defensa de a 2. Técnica de remate y ataque desde posiciones 2 y 4.

C-Saque de de abajo a posiciones 1, 5, 2 y 4.

3) DESARROLLO DE LA TÁCTICA

A-Armado a posición 2 y 4.

B- Ejercicio sintético: saque – recepción – armado – ataque a una mano (utilizando mitad de cancha)

C- Recepción desde posiciones 1, 6 y 5.

4) CONCEPTOS TEÓRICOS

A-Reglamento completo.

B- Grandes grupos musculares

C-Hábitos de higiene y salud.