



INSTITUTO DEL CARMEN A-15

Paraguay 1766 – Ciudad de Bs As

4812-0739

“Fraternalmente unidos adoremos y sirvamos a los abandonados, hoy”

Año: 2020

Asignatura: EDUCACION FISICA, FÚTBOL

Profesor: Mariano Deodato

Curso: 1er AÑO “A” Bachiller en Cs. Sociales y Humanidades.

Unidad 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

- Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices.
- Noción de capacidades motoras. Tipos.
- Resistencia aeróbica
- Fuerza en zona media, tren superior y tren inferior.
- Flexibilidad
- Resistencia
- Velocidad
- Coordinación
- Equilibrio
- La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural
- Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo

Unidad 2: FUNDAMENTOS TECNICOS, JUEGO.

- Pase: borde interno, borde externo, empeine, taco, punta.
- Pase en movimiento: volea, suelo sobre pique, dominada- de primera
- Recepción: borde interno, borde externo, en movimiento.

- Conducción: pie derecho, pie izquierdo.
- Cabezazo: de frente, perfil derecho, perfil izquierdo.

Unidad 3: FUNDAMENTOS TACTICOS, JUEGO.

- Táctica individual y colectiva. Sistemas de juego.
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico.
- Orden espacial.
- Movimiento individual y grupal.
- Juego de progresión 6 v 6 , 7 vs 7.

Unidad 4: TEÓRICO

- Reglas del juego formal.
- Reglas 1 a 10.
- T.P: Investigación: riesgo desde el consumo de sustancias toxicas y su efecto negativo en el organismo
- T.P: Hábitos de vida saludable.
- T.P: Adolescencia en tiempos de decisiones. Desarrollo Físico, Psíquico, Espiritual y Social.