



# 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, VOLEY**

**PROFESORAS: PAULA LÓPEZ – MARÍA EMILIA SASSONE – CAMILA GOROSO – LAURA MONTES**

**Curso: 2do 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.
- Fuerza zona media, tren superior y tren inferior.
- Flexibilidad
- Resistencia
- Velocidad
- Equilibrio
- Coordinación
- 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: HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS DEL DEPORTE (Voley)**

- Golpe manos altas. Desplazamientos previos y frenado; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase a pie firme; orientación corporal para direccionar el pase.
- Golpe manos bajas. Desplazamientos previos y frenado; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; Orientación corporal para el pase direccionado.
- Saque de Abajo. Técnica global; dirección del saque; posición correcta del cuerpo para la ejecución.
- Autopase. Posición correcta del cuerpo para la ejecución; orientación corporal; coordinación de movimientos.
- Recepción.

## **Unidad 3: JUEGO**

- Táctica individual y colectiva. Sistemas de juego.
- Utilización del espacio de juego con sentido táctico.
- Utilización de las distintas técnicas con sentido táctico.
- Juego de progresión 1vs1 al 6 vs 6.
- Juegos pre deportivos.
- Triangulación.
- Formación y sistemas de juego: recepción en rombo y en línea. Recepción en M o W.

## **Unidad 4: TEÓRICO**

- Reglas del juego formal.

- Trabajo práctico de investigación: Funciones de los grupos musculares. Hábitos de vida saludables.
- Trabajo práctico de investigación: Adolescencia en tiempos de decisiones. Desarrollo físico, psíquico, espiritual y social
- Trabajo práctico de investigación: Riesgos del consumo de sustancias tóxicas y sus efectos negativos en el organismo.