



# 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: EDUCACIÓN FÍSICA, HOCKEY**

**PROFESORA: CAMILA GOROSO**

**Curso: 2do AÑO “A” Bachiller en Economía y Administración.**

## **Unidad 1: GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL**

- Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices.
- Resistencia aeróbica
- 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**

- Habilidades técnicas individuales
- Empuñaduras
- Conducción
- Dribling
- Pases: push, push golpeado y barrido.
- Recepciones estáticas y en movimiento.
- Cambios de dirección y Giros

## **Unidad 3: JUEGO**

- Utilización del espacio de juego con sentido táctico
- Posiciones en el espacio con un sentido táctico-estratégico.
- Selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.
- Utilización de las distintas técnicas con sentido táctico.
- Sistemas de juego: Tradicional. y Australiano.
- Juegos reducidos con superioridad numérica.

## **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.