

Contenidos priorizados de Educación Física – ciclo lectivo 2023

1er año:

- 1) Grupos musculares generales. Nombre y ubicación topográfica en el cuerpo.
- 2) Reglas básicas del fútbol, básquet y vóley.
- 3) Fútbol: pase y recepción.
- 4) Fútbol: remate a pie firme.
- 5) Fútbol: saque lateral.
- 6) Básquet: pase directo e indirecto. Recepción.
- 7) Básquet: lanzamiento a pie firme.
- 8) Básquet: defensa individual.
- 9) Vóley: golpe de manos altas.
- 10) Vóley: saque de abajo y recepción.
- 11) Vóley: rotación. Juego 1 vs 1.

2do año:

- 1) Músculos del tren inferior y del tren superior. ¿Cuáles son y que función cumplen?
- 2) Cualidades físicas básicas. Ejemplos y características generales de c/u.
- 3) Fútbol: conducción de balón.
- 4) Fútbol: cambios de dirección con balón.
- 5) Fútbol: remate en movimiento.
- 6) Básquet: tipos de dribling y diferencias.
- 7) Básquet: lanzamiento en suspensión: bandeja.
- 8) Básquet: 1 vs 1. Ataque y defensa individual.
- 9) Vóley: golpe de manos bajas.
- 10) Vóley: recepción y armado.
- 11) Vóley: 2 vs 2.

3er año:

- 1) Flexibilidad: ejercicios de elongación de los grandes grupos musculares.
- 2) Capacidades coordinativas.
- 3) Fútbol: asociación simple. Pase y recepción en pareja.
- 4) Fútbol: desmarques.
- 5) Fútbol: defensa individual. Concepto global.
- 6) Básquet: lanzamiento suspendido.

- 7) Básquet: Desmarques y fintas. Asociación ofensiva en parejas.
- 8) Básquet: 2 vs 2 y 3 vs 3. Conceptos defensivos y ofensivos generales.
- 9) Vóley: recepción, armado y ataque.
- 10) Vóley: juego 3 vs 3.
- 11) Vóley: posiciones y roles de los/as jugadores/as.

4to año:

- 1) Resistencia general aeróbica. Prueba de los 12 minutos.
- 2) Fuerza. Ejercicios de tren superior y de tren inferior.
- 3) Fútbol: contrataque.
- 4) Fútbol: estrategia colectiva ofensiva.
- 5) Fútbol: táctica general ofensiva.
- 6) Básquet: contrataque y ataque con ventaja numérica.
- 7) Básquet: defensa del contrataque.
- 8) Básquet: principios tácticos ofensivos y defensivos generales.
- 9) Vóley: saque con golpe de arriba.
- 10) Vóley: estrategia general ofensiva y defensiva.

5to año:

- 1) Flexibilidad: ejercicios en pareja. Ejecución y corrección de errores más habituales.
- 2) Fútbol: estrategia colectiva defensiva.
- 3) Fútbol: táctica general defensiva.
- 4) Básquet: posiciones y roles de los/as jugadores/as.
- 5) Básquet: juego formal 5 vs 5.
- 6) Básquet: estrategia ofensiva y defensiva.
- 7) Vóley: saque en suspensión.
- 8) Vóley: remate.
- 9) Vóley: juego formal.