Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

# Departamento de Educación Física
# Asignatura: Educación Física
# Ciclo lectivo: 2019
# Año de cursada: 3°, 4° y 5°año

Gimnasia General Femenino
Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

## 1. Presentación

Gimnasia General mujeres

## 2. Objetivos

Lograr que las alumnas:

- Participen en forma activa y regular de las prácticas de actividades físicas.
- Eleven el nivel de prestación de las capacidades físicas, corporales y orgánicas de acuerdo a sus posibilidades.
- Enriquezcan su acervo motor con variadas experiencias motrices (coordinativas).
- Dominen fundamentos técnicos de los diferentes deportes.
- Acrecienten sus conocimientos sobre aspectos reglamentarios, técnicos e históricos del deporte.
- Incorpore hábitos saludables de alimentación, descanso, relajación y utilización del tiempo libre.
- Desarrolle la voluntad y perseverancia en el esfuerzo para superarse.
- Entable relaciones amistosas con sus compañeros y pares de otras divisiones basados en el respeto, inclusión, cooperación y solidaridad.
- Descubra el placer de jugar y divertirse en enfrentamientos con los obstáculos, los demás y uno mismo
- Conozca y valore diferentes alternativas de actividades físicas para realizar en su tiempo libre.
- Valore la importancia de la actividad física para el cuidado de la salud.

## 3. Contenidos

### UNIDAD 1: LAS CAPACIDADES FÍSICAS CORPORALES Y ORGÁNICAS:

- Fuerza-flexibilidad-coordinación-resistencia-velocidad.
- Reconocimiento de grandes grupos musculares.
- Forma correcta de ejecutar los ejercicios.
- Trabajo en circuitos y circulaciones.
- La entrada en calor. Fundamentos

**UNIDAD 2: ATLETISMO**

- Carreras:Velocidad, mediofondo y fondo.
- Salida de tacos de partida.
- Carrera con pequeños obstáculos.
- Carrera de relevos.
- Salto en largo y en alto.
- Lanzamiento de medicine ball.

**UNIDAD 3: BASQUETBOL**

- Pase y recepción.
- Dribbling
- Pique de la pelota. Coordinación del elemento con la mano.
- Movimiento de los pies. Desplazamientos
- Lanzamiento al aro. Rebotes
- Juego 5 vs5
- Posiciones en la cancha
- Aspectos reglamentarios

**UNIDAD 4: FUTBOL**

- Coordinación del elemento con el pie. Drilles de pase y recepción, de conducción con la pelota.
- Definición al arco
- Táctica.Juego ubicación en la cancha, funciones de los jugadores
- Juego 1vs1, 2vs1

**UNIDAD 5: HANDBOL**

- Pase y recepción.
- Lanzamientos a pie firme y suspendido. Bloqueo
- Dribbling
- Cambios de dirección y desmarque. Cruces.
- Conceptos de ataque y defensa.
- Aspectos reglamentarios

**UNIDAD 6: HOCKEY**

- Aspectos técnicos: conducción, dribbling, push, pegada, revés, pase y recepción, flick.
- Desplazamientos y sus variantes.

- Aspectos tácticos: tiro libre, córner largo y corto, ataque de posición, ataque y defensa, penal.
- Aspectos reglamentarios.

**UNIDAD 7: SOFTBOL**

- Funciones del pitcher, cátcher ; bateador y corredores
- Lanzamiento del Pitcher. Cuenta del pitcher
- Bateo.
- Carrera a las bases.
- Formas de dejar Out.
- Uso de los guantes.
- Aspectos reglamentarios

**UNIDAD 8: VOLEY**

- Aspectos técnicos: golpe de manos altas, de abajo, saque de abajo y de arriba. Remate y Bloqueo
- Aspectos tácticos: Cálculos optico motores.Capacidad de anticipacion. Relaciones paralelas y perpendiculares.Zonas de responsabilidad
- Analisis de diferentes formaciones en juego: 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4, 6vs6
- Analisis de aspectos reglamentarios.

## 4. Bibliografía y otros recursos:

Reglamentos de deportes

## 5. Instrumentos de Evaluación

- Test de capacidades físicas
- Registro de Asistencia y participación.
- Observación continua del desempeño global.

## 6. PAUTAS GENERALES PARA LA APROBACION DE LA ASIGNATURA

Asistencia y participación activa. Disposición para el trabajo, puntualidad y compromiso.

Prof. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física