

INSTITUTO NUESTRA SEÑORA DEL SAGRADO CORAZON

**Programa de Educación Física  
Handball 1**

**Profesora:** Maria Florencia Masondo

**Cursos:** 4to año "A", "B" y "C"      **Año:** 2018

<b>EJE</b>
------------

<b>PRACTICAS CORPORALES, MOTRICES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO</b>
--

**La construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable**

Las capacidades motoras: Capacidades condicionales. Capacidades coordinativas. Beneficios y perjuicios del entrenamiento de las distintas capacidades motrices. Prevención de lesiones, antes, durante y al finalizar las actividades motrices. La dieta y la actividad motriz. El balance alimenticio. La imagen corporal análisis crítico.

**La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular**

Las habilidades motrices propias de Handball: pase y recepción. dribling. Tiros. fintas y amagues.

<b>EJE</b>
------------

<b>PRACTICAS CORPORALES, MOTRICES Y LUDOMOTRICES EN INTERACCION CON OTROS</b>
---

**La construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva**

Handball: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación. Distinción de la dificultad de los elementos tácticos y técnicos. Los sistemas de roles y funciones. Aplicación de las reglas desde la función de arbitraje. El planeamiento de las acciones tácticas y técnicas

**La construcción de códigos de expresión y comunicación corporal compartidos**

códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas

**Requisitos para presentarse para rendir: D.N.I; permiso de examen y el uniforme de Educación Física.**