



## CONTENIDOS PRIORIZADOS 2021

Asignatura: Educación Física

Curso: 1º Año

Profesor/a: M. Kiektik – D. Ibarra – H. Franchi

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