

PROGRAMA

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

PROFESOR: Miguel Gómez

CURSO: 1° 1°-4°

OREINTACIÓN /CICLO:

ACUERDOS CURRICULARES DEL ÁREA:

- Desarrollar las capacidades condicionales durante todos los trimestres
- Mejorar las capacidades coordinativas todo el año
- Practicar y mejorar los deportes, vóley, básquet, fútbol y hándbol.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Mejorar la marca individual en un 10% lo testeado inicialmente
- Mejorar 20 % en el segundo cuatrimestre a lo inicial

PRIMER CUATRIMESTRE

- Capacidades coordinativas: acople, orientación, ritmo, adaptación, reacción, diferenciación y equilibrio. Golpe de arriba y abajo.Pases:clásicos (Frontales y laterales)pase por encima de la cabeza ,pase largo-corto –a media distancia-de cabeza-de pared –de tacón
Hombro, de pecho.
- Capacidades condicionales: Resistencia aeróbica y anaeróbica -fuerza localizada
- Habilidades y destrezas que involucren las distintas capacidades y técnicas de movimientos en las actividades deportivas. (Partido-juego simplificado)
- Técnicas básicas deportivas: Saque de abajo (Vóley) Lanzamiento: a pie firme-en suspensión(Balonmano)
- Reglas de los deportes de Vóley – Balonmano –Básquet -Futbol
- Beneficios de la actividad física ,postura, Signos vitales ,aparato locomotor
- Movimientos y posiciones del cuerpo humano ,entrada en calor, capacidades físicas

SEGUNDO CUATRIMESTRE

- Capacidades condicionales: Resistencia anaeróbica –Velocidad de desplazamiento
- Capacidades coordinativas: El bote –para contraataque –para alejarnos del oponente
- Pase largo-corto –a media distancia-de cabeza-de pared –de tacón
- Técnicas básicas deportivas: Saque de arriba(Vóley)Lanzamientos :en suspensión –en salto con caída(Balonmano)
-
- Habilidades y destrezas que involucren las distintas capacidades y técnicas de movimientos en las actividades deportivas(Partido –Juego simplificado)
- Reglas de los deportes: Vóley – Balonmano –Básquet - Futbol
- Importancia del desayuno ,IMC ,Asma y ejercicio,movimientos posturales inconvenientes

BILIOGRAFÍA OBLIGATORIA: Biblioteca

- **Reglamento de los deportes: Vóley - balonmano – Básquet - Futbol**
- **Aporte teórico: cuadernillo de Educación Física**

Firma del profesor