



## Planificación anual por trimestre – Técnico en Construcciones Civiles / Informática Personal y Profesional / Equipos e Instalaciones Electromecánicas

ESPACIO CURRICULAR:	EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO:	INTERMEDIO 3ºY 4ºAÑO
DOCENTES:	HAHN ELIDA, ROSAS LUIS, AGUIRRE LIDIA, STEINHORST FRANCO, SINISE JOSÉ, JUAREZ MARIO, BATISTA DAVID.

### FUNDAMENTACIÓN:

La asignatura de Educación Física tiene al alumno como campo de aplicación y desarrollo buscando de esta manera la formación integral, mejorando todas las habilidades motoras y físicas del alumno. Orientada al perfil técnico, favorece al desarrollo de una actitud crítica constructiva, reflexiva, comprometida con la comunidad, valores que se desprenden de la práctica deportiva. Beneficia al desarrollo de hábitos saludables para prevenir enfermedades no transmisibles.

### PROPÓSITOS

- Emplearán con soltura y economía técnicas generales y específicas del movimiento en la ejecución de ejercicios motores.
- Asumir actitudes según los códigos éticos propios de las prácticas lúdicas deportivas, reconociendo y respetando marcos normativos y valorando el esfuerzo grupal y el trabajo compartido.
- Comprender y utilizar a partir de sus posibilidades habilidades y estrategias, propias de los juegos reglados deportivos.



- Dispondrán de procedimientos y conocimientos que les posibiliten valorar y practicar actividad psicomotrices en el provecho de sus posibilidades, relacionados con la salud integral
- Cumplimentaran con las pruebas de aptitud física: flexibilidad, resistencia, y fuerza muscular.

#### **OBJETIVOS**

- Emplear con soltura y economía técnicas generales y específicas de movimiento en la ejecución de ejercicios motores.
- Comprender y utilizar habilidades y estrategias individuales y colectivas propias de los juegos y los deportes
- Concientizar la práctica regular de la actividad física para evitar problemas que acarrea el sedentarismo.
- Participar activamente en las clases de Educación Física con el 80% de asistencia en cada trimestre
- Afianzar la imagen de sí mismo y auto evaluar sus propias capacidades corporales y motrices.



## COMPETENCIAS

### BÁSICAS:

- APRENDE Y EMPLEA TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA DE LA UNIDAD EN EL CONTEXTO Y DE LA FORMA ADECUADA.
- COMPRENDE LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE UNA PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDADES FÍSICAS.
- MANIFIESTA ACTITUDES DE COOPERACIÓN, TOLERANCIA Y DEPORTIVIDAD TANTO CUANDO ADOPTA UN PAPEL DE ESPECTADOR COMO DE PARTICIPANTE EN LA PRÁCTICA DE JUEGOS Y DEPORTES
- RECONOCER A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE SE DESARROLLAN DENTRO EN UNA FRANJA DE LA FRECUENCIA CARDIACA BENEFICIOSA PARA LA SALUD

### ESPECÍFICAS:

- REALIZAR LA ACCIÓN MOTRIZ OPORTUNA EN FUNCIÓN DE LA FASE DE JUEGO QUE SE DESARROLLE EN ATAQUE O DEFENSA EN EL DEPORTE.
- CREA Y PONE EN PRÁCTICA UNA SECUENCIA ARMÓNICA DE MOVIMIENTOS CORPORALES CON FLUIDEZ Y EXPERTICIA.
- RELACIONA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS CON LOS EFECTOS QUE PRODUCE EN LOS DIFERENTES APARATOS Y SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO, ESPECIALMENTE CON AQUELLOS QUE SON MÁS RELEVANTES PARA LA SALUD.
- MANEJA LA EJECUCIÓN DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES DE UN DEPORTE COLECTIVO, ACEPTANDO EL NIVEL ALCANZADO



CONTENIDOS			
PRIMER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<b>Unidad 1</b> <b>Movimiento y salud.</b>  ● Los comportamientos corporales de igualdad e imposición. Conciencia y cuidados.  ● Expresión, comunicación y sentido de movimiento. Dominio motor y habilidades básicas en espacios variados.	-Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la Salud y calidad de vida.  -Incrementa sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor.  -Desarrolla las capacidades motrices	-Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural.  -Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.	-Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.  -Utiliza eficazmente su motricidad adaptándola a diferentes espacios y situaciones.



<ul style="list-style-type: none"> <li>● El propio movimiento. Planos de movimiento. Movimiento articular- Los músculos- Tipos de contracción muscular.</li> </ul> <p><b>Unidad 2</b></p> <p><b>Los juegos motores y recreación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El grupo, el equipo. Roles y funciones en uno y otro. Coordinación y ajuste de roles y funciones, posiciones. Movilidad de roles, pertenencia y pertinencia.</li> <li>● Ajuste de esquema de acción a las variables, espacio-temporales en situaciones de juego.</li> <li>● Exploración y comparación de estrategias de juego.</li> </ul>	<p>orgánicas condicionales y coordinativas.</p> <p>-Identifica roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</p> <p>-Aplica esquemas de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juego</p> <p>-Desarrolla su disponibilidad lúdica.</p>	<p>-Participación en Juegos recreativos y modificados.</p> <p>-Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</p>	<p>-Expresa disfrute y compromiso en la situación de juego.</p> <p>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificación y resolución de las tareas grupales y los factores y problemas que frenan y o dinamizan su cumplimiento.</li> </ul> <p><b>Unidad 3</b> <b>Deporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deporte institucionalizado. Jugadores, árbitros. Espectadores. Instituciones.</li> <li>● Destrezas y habilidades. La técnica, economía y eficacia.</li> <li>● El equipo: funciones, posiciones, roles, conflictos, comunicación, pertinencia, pertenencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifica los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</li> <li>- Desarrolla las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte.</li> <li>-Identifica las reglas del deporte</li> <li>-Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</li> <li>-Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego</li> <li>-Enseñanza de diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utiliza técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</li> <li>-Realiza la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<ul style="list-style-type: none"><li>● La ética de competencia, la cooperación, la oposición y los comportamientos propios de esas situaciones.</li><li>● Técnicas deportivas, individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas.</li><li>● Táctica, estrategia, habilidad y técnica en la práctica de deportes.</li><li>● Beneficios y perjuicios de las distintas modalidades de prácticas deportivas en relación con la salud.</li></ul>	<p>-Expresa actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo</p>	<p>-Deporte reducido</p>	
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>CAPACIDADES</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO</b>



<p><b>Unidad 4</b></p> <p><b>Movimiento y salud.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Los comportamientos corporales de igualdad e imposición. Conciencia y cuidados.</li> <li>● Expresión, comunicación y sentido de movimiento. Dominio motor y habilidades básicas en espacios variados.</li> <li>● El propio movimiento. Planos de movimientos. Movimiento articular los músculos tipos de contracción muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida.</li> <li>● Incrementa sus capacidades físicas de acuerdo con el movimiento motor.</li> <li>● Desarrollar las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterios de higiene postural.</li> <li>● Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre respecto a su nivel inicial.</li> <li>● Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándola a diferentes espacios y situaciones.</li> </ul>
<p><b>Unidad N° 5</b></p> <p><b>Los juegos motores y recreación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El grupo, el equipo. Roles y funciones en uno y otro. Coordinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Participación en juegos recreativos y modificados.</li> <li>● Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expresar disfrute y comprometerse en la situación del juego</li> </ul>





<p>y ajustes de roles, posiciones. Movilidad de roles, pertenencias y pertinencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ajuste de esquema de acción a las variables, espacio – temporales en situaciones de juegos.</li> <li>● Exploración y comparación de estrategias de juegos.</li> <li>● Identificación y resolución de las tareas grupales y los factores y problemas que obstaculizan o dinamitan su cumplimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica esquema de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juegos.</li> <li>● Desarrolla su disponibilidad lúdica.</li> </ul>	<p>funciones.</p>	
<p><b>Unidad N° 6</b></p> <p><b>Deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deporte institucionalizado. Jugadores, árbitros. Espectadores. Instituciones.</li> <li>● Destrezas y habilidades. La técnica, economía y eficiencia.</li> <li>● El equipo: funciones, posiciones, roles, conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</li> <li>● Desarrolla las habilidades motrices básicas y específicas en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</li> <li>● Identificación de las diferentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</li> <li>● Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juego.</li> </ul>



<p>comunicación, pertinencia, pertenencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La ética de competencia, la cooperación, la oposición y los comportamientos propios de esas situaciones.</li> <li>● Técnicas deportivas, individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas.</li> <li>● Tácticas, estrategia, habilidad y técnica en la práctica de deportes.</li> <li>● beneficios y perjuicios de las distintas modalidades de prácticas deportivas en relación con la salud</li> </ul>	<p>función al deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica las reglas del deporte.</li> <li>● Reconoce aspectos técnicos fundamentales de un deporte.</li> <li>● Expresa actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el del espectador la práctica de un deporte colectivo.</li> </ul>	<p>reglas deportivas a través del juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Enseñanza de diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensas.</li> <li>● Deporte reducido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa.</li> </ul>
TERCER TRIMESTRE	CAPACIDADES	ACTIVIDADES	INDICADORES/ EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p><b>Unidad N° 7</b></p> <p><b>Movimientos y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Los comportamientos corporales de igualdad e imposición. Conciencia y cuidados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Valora los hábitos y prácticas habituales producidas por la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajo de acondicionamiento físico general, atendiendo criterio de higiene postural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el trimestre</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>● Expresión, comunicación y sentido de movimiento. Dominio motor y habilidades básicas en espacios variados.</li> <li>● El propio movimiento. Planos de movimientos. Movimientos articulares- los músculos - tipos de contracción muscular.</li> </ul> <p><b>Unidad N°8</b></p> <p><b>Los juegos motores y recreación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El grupo, el equipo. Roles y funciones en uno y otro. Coordinación y ajustes de roles y funciones, posiciones. Movilidad de roles, pertenencia y pertinencia.</li> <li>● Ajuste de esquema de acción a las variables, espacios temporales en situaciones de juegos.</li> <li>● Identificación y resolución de las tareas grupales y los factores y problemas que frenan y dinamizan su</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incrementa sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor.</li> <li>● Desarrolla las capacidades motrices orgánicas condicionales y coordinativas.</li> <li>● Identifica los roles y funciones en situación de grupo y equipo durante el juego.</li> <li>● Aplica esquema de acción a las variables temporales y espaciales en situaciones de juegos.</li> <li>● Desarrolla su disponibilidad lúdica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajo de ajuste y perfeccionamiento de las habilidades motrices.</li> <li>● Participación en juegos recreativos y modificados.</li> <li>● Identificación a través de los juegos de los diferentes roles y funciones.</li> </ul>	<p>respecto a su nivel inicial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizar eficazmente su motricidad, adaptándolas a diferentes espacios y situaciones</li> <li>● Disfrutar y comprometerse en la situación de juegos.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>cumplimiento</p> <p><b>Unidad N° 9</b></p> <p><b>Deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Deporte institucionalizado. Jugadores, árbitros. Espectadores. Instituciones destrezas y habilidades. La técnica economía y eficiencia.</li> <li>● El equipo: funciones, posiciones, roles, conflictos, comunicación, pertinencia, y pertenencia.</li> <li>● La ética de competencia, la cooperación, la oposición y los comportamientos propios de esas situaciones.</li> <li>● Técnicas deportivas individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas.</li> <li>● Tácticas, estrategia, habilidad y técnica en las prácticas de deportes. Beneficios y perjuicios de las distintas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los elementos constitutivos de las diferentes prácticas deportivas.</li> <li>● Desarrolla las habilidades motrices básicas y específicas en función al deporte.</li> <li>● Identifica las reglas del deporte.</li> <li>● Reconoce aspectos técnicos y fundamentales de un deporte.</li> <li>● Expresa actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto como cuando se adopta el papel de participante como el del espectador en la práctica de un</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicios metodológicos relacionados a las diferentes técnicas deportivas.</li> <li>● Identificación de las diferentes reglas deportivas a través del juego...</li> <li>● Enseñanza de diferentes tácticas y estrategias del deporte en situaciones de ataque y defensas.</li> <li>● Deporte reducido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Disfrutar y comprometerse en la situación de juego.</li> <li>● Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa.</li> <li>● Utilizar técnicas deportivas para resolver situaciones de juegos.</li> <li>● Realizar la acción motriz oportuna en función del juego y de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



modalidades de prácticas deportivas en relación con la salud	deporte colectivo.		
--------------------------------------------------------------	--------------------	--	--

#### PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA

Enseñanza Activa-Enseñanza Cooperativa-Enseñanza a través de compañeros en función del contenido a trabajar.

Las clases de Educación Física se desarrollan en el playón del colegio, tanto varones como niñas, Cada alumno debe tener su propia botella de agua, no la debe compartir. Las clases serán de 1 hora reloj en dos estímulos semanales.

-Encuentros inter-cursos, inter-turno, encuentros con otras instituciones.

Charlas, y exposición de temas investigados en forma individual, grupal.

Actividades al aire libre y acuático.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Evaluación Formativa:

Evaluación Objetiva: Pruebas prácticas. Con resultados máximos, tiempo y lugar .Test. Prueba diagnóstica

Evaluación Subjetiva observación de la conducta.

Observación directa: Participación de las clases en forma activa, Puntualidad, asistencia 80% en cada trimestre. Rendimiento físico individual.

Observación Indirecta: Lista de control. Escalas de clasificación descriptivas .Escalas de clasificación numérica.

Respeto a sus compañeros, al profesor. Buen uso de los materiales deportivos.



Cumplimiento del Uniforme de educación física.

Alcanzar las exigencias de las pruebas físicas.

Ejecución correcta de los gestos técnicos deportivos.

Disfrutar de la actividad física lúdica y deportiva

DOCENTE

FIRMA DEL



## PROGRAMA INTERMEDIO 3º-4º AÑO

**Deportes: Vóley - Básquet - fútbol – Hándbol**

### **Unidad 1 – 4 - 7: Movimiento y salud**

Resistencia aeróbica general y su desarrollo

La fuerza y la secuencia de ejercicios para el desarrollo de diferentes grupos musculares

La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales

Las capacidad coordinativas y su ajuste general y / o específico para el desempeño motor

Las prácticas habituales de actividades motrices como prevención sistemática de las adicciones

Actitudes y posturas corporales. Su mejora mediante secuencias de actividades motrices

La organización de actividades motrices compartidas, su cuidado y respeto corporal entre los géneros

La combinación de habilidad motriz seleccionada para la resolución de situaciones específicas en el campo de la actividad deportiva, gimnástica o expresiva

### **UNIDAD N° 2-5-8: LOS JUEGOS MOTORES Y RECREACIÓN**

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.

La estructura de los juegos deportivos como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategia habilidades motrices, espacio y comunicación.

La adecuación de las reglas de juego al nivel de habilidad de los jugadores y su capacidad de resolución táctica.

La integración de la propia habilidad motriz con la de los compañeros de juego para la resolución socio-motriz de las situaciones de juego.

La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte

### **Unidad N° 3-6-9: Deportes**

Destrezas y habilidades. La técnica, economía y eficiencia.

Técnicas deportivas, individuales y de conjunto. Destrezas y habilidades en situaciones deportivas.

Núcleos temáticos obligatorios para estudiar:



**Parte Práctica:**

Saber identificar y señalar los grandes grupos musculares y realizar las formas de elongación.

Ejecutar un trabajo en circuito de las capacidades condicionales teniendo en cuenta las variables: Intensidad, tiempo y variedad.

Desarrollar y ejecutar los fundamentos básicos de los deportes realizados en el año como así también su lógica de juegos en situaciones específicas de ataque y defensa. Planilla: practicar la función de planillero. Árbitro: experimentar la función del árbitro.

Conocer la técnica y realizar correctamente los siguientes ejercicios: abdominales con sus variantes, plancha ventral, fuerza de brazos (posición de banco, con aumento progresivo de dificultad, apoyo de manos y pies), sentadillas y sus variantes. (Media, profunda)

Posturas corporales. Se mejora mediante secuencias de actividades motrices.

Resistencia general aeróbica y su desarrollo. (Trote aeróbico 10' el primer trimestre, 12 minutos el segundo trimestre, 15 minutos el tercer trimestre.)

Fundamentos técnicos del vóley: golpe de arriba (Roles y funciones armador, rematador). Control del golpe alto, largo corto

Golpe de abajo: recibir correctamente un saque.

Saque tenis: ejecución correcta de la Técnica 3er año.

Ejecución correcta del saque dirigido a la zona delantera o zaguera 4 to año.

Jugar en forma fluida el deporte.

Rendimiento físico: realizar abdominales en un minuto, como mínimo 25 repeticiones para obtener un seis y más de 41 para un 10.

Fuerza espinales: 30 repeticiones. Fuerza de brazos (bíceps tríceps) 3 series de 15 repeticiones, fuerza de pierna 3 series de 20 repeticiones (paso al frente o sentadillas).

Test de flexibilidad, Equilibrio y coordinación

**Parte Teórica:**

Saber identificar en la figura del cuerpo humano los grandes grupos musculares y descubrir diferentes tipos de ejercicios donde intervienen los grandes grupos musculares.





Reglamento de los deportes realizados, cuya adaptación se realiza en el colegio. Describir técnicamente los diferentes fundamentos básicos del deporte que desarrolló en el año lectivo.

Definición de lesión, tipos, cómo evitarlas y primeras atenciones.

Capacidades físicas: definición. Descripción de cada una de ellas, formas de entrenarlas.

Tipos de alimentación saludable, hidratación.

**Condiciones para rendir el examen:**

Presentarse con UNIFORME de Educación Física, poseer certificado médico actualizado, permiso de examen y D.N.I.

**BIBLIOGRAFÍA**

- Voleibol Moderno Mariame Fiedler Editorial Stadium.
- Voleibol actual Oldrich Kaplan Editorial Stadium
- Voleibol para principiantes: entrenamiento y técnica. Editorial Paidotribo.
- Reglas Oficiales del Voleibol Editorial Stadium.
- Entrenamiento moderno del fútbol. D Bruggermann D. Albrecht Editorial Hispano Europea.
- Manual de entrenamiento de fútbol base. Editorial Stuart Page.
- Reglas oficiales del fútbol Editorial Stadium.
- Enseñar competencias en educación física Domingo Blazquez Y. Enric María Sebastiani, Editorial INDE.



- La condición física en la educación secundaria obligatoria. Ángel Rueda Meza-Gregorio Frían Gómez. Román M Quintana de Diego. José Luis Portillo Lezcano. Editorial INDE.
- Reglas oficiales del Básquetbol Editorial Stadium.
- Reglas oficiales del Hándbol Editorial Stadium
- Apuntes sobre los grupos musculares, libros de anatomía y fisiología del ejercicio. Beneficios de la actividad física.
- Páginas de internet.
- Apuntes sobre los beneficios de la actividad física, Libros sobre anatomía y fisiología del ejercicio.