



Cantidad de horas semanales: 3

Programa: - EDUCACIÓN FÍSICA – 4º año- 2º Ciclo Óptica.- 2018

UNIDAD N°1:

CUIDADO DEL CUERPO: Postura, técnica de respiración y relajación, ritmo cardíaco. Trabajo teórico sobre actividad física y salud. **CONCIENCIA CORPORAL:** conocimiento y ubicación de músculos, huesos y articulaciones. Movilidad articular. **CAPACIDADES CONDICIONALES.** **CAPACIDADES MOTORAS -PREPARACION FISICA-** Fuerza: brazos y piernas, abdominales y espinales. Resistencia aeróbica. Velocidad. Desplazamientos y coordinación de brazos y piernas. Elongación. **HANDBOL:** pase sobre hombro, recepción, dribbling, lanzamiento a pie firme, lanzamiento suspendido, marca y desmarca, ataque, defensa, contraataque y juego. Reglamento

UNIDAD N° 2

CONCIENCIA CORPORAL: Idem unidad 1 Trabajo teórico sobre alimentación, bulimia y anorexia. **CAPACIDADES CONDICIONALES.** **CAPACIDADES MOTORAS -PREPARACION FISICA.** Idem unidad 1 **VOLEIBOL** gma y gmb, saque de abajo, gma en suspensión, iniciación al remate, triangulación, armado hacia adelante, defensa y recepción y juego. Reglamento

UNIDAD N° 3:

CUIDADO DEL CUERPO: Salud, higiene. Trabajo teórico sobre adicciones. **CAPACIDADES CONDICIONALES.** **CAPACIDADES MOTORAS.** **PREPARACION FISICA.** Idem unidad 1 y 2

BIBLIOGRAFÍA

- Reglamento de Hándbol y Voleibol

NÚCLEOS DE APRENDIZAJE PRIORITARIOS (N.A.P.)

- Completar la cantidad de abdominales.
- Completar la serie de fuerza de piernas y brazos
- Realizar una secuencia pautada de movimientos.
- Trabajo teórico sobre la importancia de la alimentación y enfermedades.
- Trabajo teórico sobre adicciones