

E.E.S.O N° 404

PROGRAMA DEL ESPACIO CURRICULAR DE EDUCACION FISICA - 2020

2 ° AÑO - MUJERES

GIMNASIA: Conocer las definiciones de cada capacidad física

- Importancia de la Educación Física conocer su ubicación.
- Músculos 10 miembros superiores y 10 de inferiores ,
- Huesos estructura anatómica básica ,10 miembros superiores y 10 de inferiores, conocer su ubicación.
- Como realizar la entrada en calor
- Ejercicios de Flexibilidad y movilidad articular.
- Conocer las Definiciones de las siguientes Capacidades físicas: Coordinación, fuerza, velocidad, resistencia y Flexibilidad.

DEPORTES:

FUTBOL DE SALON (AFA) GIMNASIA , HANDBOL

- Reglas generales del juego
- Fundamentos individuales
- Posiciones en el campo de juego
- Juego formal de cada deporte

PREPARACION FISICA

- resistencia aeróbica : 10 minutos de trote continuo (no se permite caminar)
- Extensiones de brazos: 2 series de 10
- Abdominales: 2 series de 20
- Velocidad: carrera de 80 metros
- Ejercicios de coordinación

NOTA:

Aprobación del espacio curricular:

Asistencia a clases (70 %) y cumplir con las evaluaciones trimestrales.

Presentación de trabajos prácticos en caso de no poder asistir a las clases de educación física previamente autorizada por la dirección y su equipo directivo.

Concurrir con el uniforme de Educación Física

BIBLIOGRAFIA

REGLAMENTO DE HANDBALL OFICIAL

Reglamento de hándbol Editorial stadium

<https://labibliotecadelaescuela.files.wordpress.com/2014/10/handball-reglamento->

REGLAMENTO OFICIAL DE FUTSAL (AFA)

http://www.futsala.com.ar/sitioviejo/afa_reglas.htm

<http://importancia.de/educacion-fisica/>

Huesos y músculos del cuerpo humano Wikipedia

<http://educacionfisicauno.blogspot.com.ar/2010/03/capacidades-fisicas.html>

