

E.E.S.O N° 404
PROGRAMA DEL ESPACIO CURRICULAR DE EDUCACION FISICA - 2020
4° MUJERES

GIMNASIA: Conocer las definiciones de cada capacidad física

- Importancia de la Educación Física.
- Importancia de la actividad física durante toda la vida de una persona.
- Concepto de alimentación saludable.
- Músculos 15 miembros superiores y 15 de inferiores, conocer su ubicación.
- Huesos estructura anatómica básica ,15 miembros superiores y 15 de inferiores, conocer su ubicación.
- Como realizar la entrada en calor
- Ejercicios de Flexibilidad y movilidad articular.
 - ◆ Ejercicios de elongación, fuerza y potencia
 - ◆ Extensiones de brazos, abdominales y espinales
 - ◆ Flexibilidad.-
 - ◆ Movilidad articular, combinación de ejercicios
 - ◆ Conocer las Definiciones de las siguientes Capacidades : Coordinación , fuerza, velocidad , equilibrio , potencia , flexibilidad , ritmo ,resistencia aeróbica y anaeróbica

DEPORTES FUTBOL (Salón con reglamento AFA), GIMNASIA, VOLEY

- ◆ Entrada en calor.
- ◆ Fundamentos del juego
- ◆ Dominio de la pelota
- ◆ Formas de conducir la pelota, su técnica
- ◆ Reglamento, arbitraje. Dirigir un partido

PREPARACION FISICA

- ◆ Resistencia aeróbica, 20 minutos de trote
- ◆ Extensiones de brazos – 15 rep.
- ◆ Abdominales- 15 rep.
- ◆ Sentadillas – 20 rep.
- ◆ Velocidad
- ◆ 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

<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>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>