

CICLO: ORIENTADO
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: EUGENIO REYNA-DIEGO ÁLVAREZ DRAGO
CURSO: 4° A-B CICLO LECTIVO: 2018

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BASICOS
<u>UNIDAD Nº 1:</u> <u>ADOLESCENCIA Y EXCESOS</u>	Momentos previos y posteriores a la actividad Beneficios Perjuicios	<ul style="list-style-type: none"> • Adolescencia • Adicción • Drogas • Tabaco • Alcohol
<u>UNIDAD Nº 2:</u> <u>ACTIVIDAD FÍSICA</u> <u>SALUDABLE</u>	Hábitos saludables y aplicación diaria Alimentación previa a la actividad Hidratación	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos • Actividad física • Higiene • Comidas • Prevención de accidentes • Indumentaria adecuada
<u>UNIDAD Nº 3:</u> <u>HANDBALL</u>	Diferentes tipos de pases Recepción en diferentes situaciones Lanzamiento en suelo y suspensión Formas de juego	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamento interno • Pase • Recepción • Lanzamiento • Estrategia
<u>UNIDAD Nº 4:</u> <u>BÁSQUET</u>	Nociones generales del juego Posiciones Lanzamientos de diferentes distancias	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamento • Traslados • Finta • Cortinas • Pase-recepción • Tiros

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BASICOS
<u>UNIDAD Nº 5:</u> <u>ATLETISMO</u>	Valores del atletismo (historia) Tipos de carreras, lanzamientos y saltos Técnicas más utilizadas	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera • Marcha • Lanzamientos • Saltos
<u>UNIDAD Nº 6:</u> <u>VOLLEY</u>	Manejo alto Manejo bajo Saque Recepción Ubicación en el espacio	<ul style="list-style-type: none"> • Decidir • Ubicación • Espacios libres • Posiciones
<u>UNIDAD Nº 7:</u> <u>CONDICIÓN FÍSICA</u>	Cualidades físicas Cualidades psicomotrices Sociedad y condición física	<ul style="list-style-type: none"> • Componentes • Factores

Criterios de evaluación para el examen: Participación activa de las clases. Respeto por las habilidades propias y ajenas. Relación entre ambos sexos.

BIBLIOGRAFÍA

- EDUCACIÓN FÍSICA Tercer y cuarto curso ESO. Laviña y Benabarre Casals. Ediciones del Serbal
- EDUCACIÓN FÍSICA para el nivel medio. Ruiz y Merresa. Ed. Comunicarte
- Diferentes trabajos actualizados de investigación
- Diferentes videos seleccionados de internet
- Diccionario de la Real Academia Española