

**CICLO: ORIENTADO  
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

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

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

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

**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