



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA  
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA  
PROFESOR/A: PEÑA PABLO  
AÑO/DIVISIÓN/MODALIDAD: 1° B BACHILLER  
PAAEPA DICIEMBRE 2017 – FEBRERO 2018

**PROGRAMA**  
**PAAEPA DICIEMBRE 2017 - FEBRERO 2018**

**PRIMER TRIMESTRE**

**UNIDAD Nº 1: "PRACTICA DEPORTIVA I y FORMACIÓN FÍSICA I"**

- BASQUET:
  1. PRACTICO: - dribling mano hábil, mano inhábil,  
- pase de pecho con y sin pique,  
- juego 1vs1 2vs2,3vs3
  2. TEÓRICO: -fundamentos básicos del reglamento  
-posiciones y características de los jugadores
- FORMACION FISICA:
  - Resistencia aeróbica
  - Fuerza abdominal
  - Fuerza extensora de brazos

**SEGUNDO TRIMESTRE**

**UNIDAD Nº 2: "PRACTICA DEPORTIVA II y FORMACIÓN FÍSICA II"**

- HANDBOL:
  1. PRACTICO: - pase sobre hombro  
- lanzamiento a pie firme  
- juego reducido 4 vs. 4
  2. TEÓRICO: - Sistema músculo-esquelético (huesos y músculos)  
-Entrada en calor (beneficios y ejercicios)
- FORMACION FISICA: - Capacidades Coordinativas

**TERCER TRIMESTRE**

**UNIDAD Nº 3: "PRACTICA DEPORTIVA III y FORMACIÓN FÍSICA III"**

- VOLEY:
  1. PRACTICO: - golpe de manos altas,  
- juego 1vs1, 2vs2

**OBSERVACIONES DEL DOCENTE:**

- **Indicadores de logro:** Desarrollo armónica de los fundamentos prácticos, y conocimiento de los fundamentos teóricos.
- **Bibliografía obligatoria:** Reglamentos de los deportes; apuntes entregados y disponibles en fotocopidora sobre sistema músculo-esquelético y posiciones y características de los jugadores de básquet.

**NIVEL SECUNDARIO**