



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