



ASIGNATURA: Educación Física
ÁREA:
PROFESOR/A: Silvina De Francesco
AÑO/DIVISIÓN/MODALIDAD: 4° A TECNICA
PAAEPA DICIEMBRE 2017 – FEBRERO 2018

PROGRAMA
PAAEPA DICIEMBRE 2017 - FEBRERO 2018

PRIMER TRIMESTRE / CUATRIMESTRE (PARA CP)

UNIDAD Nº 1

FORMACION FISICA: RESISTENCIA AEROBICA: TRABAJOS DE ACCION Y REACCION, FUERZA Y FLEXIBILIDAD, FUERZA ABDOMINAL Y FUERZA DE BRAZOS.

UNIDAD Nº 2

FORMACION –TACTICA-TECNICA:
HANDBALL: TIRO SUSPENDIDO, FINTAS Y AMAGUES, SUSPENDIDO A LA CARRERA.
VOLEY: SAQUE DE ARRIBA, RECEPCION, ARMADO E INICIACION AL REMATE
ASPECTOS REGLAMENTERIOS AMBOS DEPORTES.

SEGUNDO TRIMESTRE / CUATRIMESTRE (PARA CP)

UNIDAD Nº 3

FORMACION FISICA: RESISTENCIA AEROBICA, FUERZAS Y FLEXIBILIDAD, FUERZA ABDOMINAL Y FUERZA DE BRAZOS.

UNIDAD Nº 4

FORMACION TACTICA-TECNICA:
HANDBALL: TIRO SUSPENDIDO CON PELOTA DEJADA ATRÁS, PARADA EN PASO CERO, DOMINIO DE AMBAS MANOS, PIVOTE CON GIRO Y SUSPENDIDO, POSICIONES DE JUEGO 7 VS 7, REGLAMENTO.
VOLEY: SAQUE DE ARRIBA DIRECCIONADO, REMATE GLOBAL, INICIACION AL BLOQUEO, JUEGO 4 VS 4, REGLAMENTO.

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD Nº 5

FORMACION FISICA: RESISTENCIA AEROBICA, FUERZA Y FLEXIBILIDAD, FUERZA ABDOMINAL Y FUERZA DE BRAZOS.

UNIDAD Nº 6

FORMACION TECNICA–TACTICA:
HANDBALL: TRENZA, CONTRAATAQUE ESCALONADO, FINTAS Y TIROS RECTIFICADOS, TIRO DE PUNTA Y JUEGO 6 VS 6.
VOLEY: GMA, GMB, RECEPCIÓN, ARMADO REMATE, BLOQUEO JUEGO 4 VS 4 Y 6 VS 6.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS DE AMBOS DEPORTES.

OBSERVACIONES DEL DOCENTE:

- Indicadores de logro
- Bibliografía obligatoria
- Entregables
- Otras

NIVEL SECUNDARIO



COLEGIO LEÓN XIII A-119
INSTITUCION SALESIANA - OBRA DE DON BOSCO
Dorrego 2124 (1414) CIUDAD DE BUENOS AIRES
SECUNDARIO@INSTITUTOLEONXIII.EDU.AR / WWW.LEONXIII.COM.AR

NIVEL SECUNDARIO



COLEGIO LEÓN XIII A-119
INSTITUCION SALESIANA - OBRA DE DON BOSCO
Dorrego 2124 (1414) CIUDAD DE BUENOS AIRES
SECUNDARIO@INSTITUTOLEONXIII.EDU.AR / WWW.LEONXIII.COM.AR

NIVEL SECUNDARIO



COLEGIO LEÓN XIII A-119
INSTITUCION SALESIANA - OBRA DE DON BOSCO
Dorrego 2124 (1414) CIUDAD DE BUENOS AIRES
SECUNDARIO@INSTITUTOLEONXIII.EDU.AR / WWW.LEONXIII.COM.AR

NIVEL SECUNDARIO