



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

1816 - Bicentenario de la Declaración de la Independencia - 2016

ASIGNATURA: Ed. Física
ÁREA: Ed. Física
PROFESOR/A: Peña Pablo
AÑO/DIVISIÓN/MODALIDAD: 1º B BACOM
CICLO LECTIVO: PAAEPA 2016-2017

PROGRAMA
PAAEPA DICIEMBRE 2016 - FEBRERO 2017

PRIMER TRIMESTRE

UNIDAD Nº 1: “ PRACTICA DEPORTIVA I y FORMACIÓN FÍSICA I”

- **HANDBOL:**
 - pase sobre hombro
 - lanzamiento a pie firme

- **FORMACION FISICA:**
 - Resistencia aeróbica
 - Fuerza abdominal
 - Fuerza extensora de brazos

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD Nº 2: “PRACTICA DEPORTIVA II y FORMACIÓN FÍSICA II”

- **VOLEY**
 - golpe de manos altas,
 - juego 1vs1, 2vs2, 3vs3,

- **FORMACION FISICA:**
 - Resistencia aeróbica
 - Fuerza abdominal
 - Fuerza extensora de brazos

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD Nº 3: “PRACTICA DEPORTIVA III y FORMACIÓN FÍSICA III”

- **BASQUET:**
 - dribling mano hábil, mano inhábil,
 - pase de pecho
 - juego 1vs1 2vs2,3vs3

- **FORMACION FISICA:**
 - Resistencia aeróbica
 - Fuerza abdominal
 - Fuerza extensora de brazos

OBSERVACIONES DEL DOCENTE:

- **Indicadores de logro:** Realización de manera armónica de los gestos deportivos y cantidad solicitada de las capacidades físicas.
- **Bibliografía obligatoria:** Reglamentos de los deportes trabajados