



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: 3º B BACOM
CICLO LECTIVO: PAAEPA 2016-2017

PROGRAMA
PAAEPA DICIEMBRE 2016 - FEBRERO 2017

PRIMER TRIMESTRE

UNIDAD Nº 1: "PRÁCTICA DEPORTIVA I y FORMACION FISICA I"

- **BASQUET:**
 - bandeja mano hábil
- **FORMACIÓN FÍSICA**
 - Resistencia aeróbica general
 - Fuerza dinámica general
 - Velocidad de acción.

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD Nº 2: "PRÁCTICA DEPORTIVA II y FORMACION FISICA II"

- **VOLEY:**
 - saque de arriba
 - Recepción de manos
 - juego 6 vs. 6 con armado de juego desde zona 3
- **FORMACIÓN FÍSICA**
 - Resistencia aeróbica general
 - Fuerza dinámica general
 - Velocidad de acción

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD Nº 3: "PRÁCTICA DEPORTIVA III y FORMACION FISICA III"

- **HANDBOL:**
 - lanzamiento suspendido
 - fintas
- **FORMACIÓN FÍSICA**
 - Resistencia aeróbica general
 - Fuerza dinámica general
 - Velocidad de acción

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