

12 de Abril del 2024.-

CET Nº 5

EDUCACION FISICA ACREDITACION DE SABERES

GUIA DE ORIENTACION PARA LOS 4º AÑO DEL CICLO SUPERIOR EX 6º AÑO

- CONCEPTO DE EDUCACION FISICA
- BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA: NIVEL FISICO-NIVEL PSIQUICO-NIVEL SOCIO AFECTIVA.
- CUALIDADES FISICAS: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA (AEROBICA, ANAEROBICA), COORDINACION, FLEXIBILIDAD, AGILIDAD, EQUILIBRIO.DEFINICIONES.
- CIRCUITO FISICO GENERAL Y ESPECÍFICO.
- LESIONES MÁS COMUNES EN LA ACTIVIDAD FISICA.
- REGLAMENTO DE VOLEY, HANDBOL.
- REGLAMENTO DE HANDBOL.
- REGLAMENTO DE BASQUET.
- PARTE PRÁCTICA: DESARROLLAR UNA ENTRADA EN CALOR. DESARROLLAR UN CIRCUITO GENERAL CON 10 ESTACIONES. ELONGACION GENERAL. FUNDAMENTOS BASICOS DE CADA DEPORTE. (EJ. VOLEY, GOLPE DE ARRIBA, HANDBOL, LANZAMIENTO, BASQUET, BANDEJA).ETC.

PROFESOR CASTAÑO JULIO CESAR