

Programa anual

Educación Física

Colegio Secundario Heroes de Malvinas

3º AÑO

AÑO 2024

Profesores:

Brandan María Belén

Ramirez Walter

Paz Eijo Roxana

Paz Dardo

- **BLOQUE 1: “ENTRENAMIENTO AEROBICO”**

Destreza y habilidad, la economia del movimiento y la condicion corporal

- **BLOQUE 2: “FLEXIBILIDAD Y DESARROLLO MOTOR”**

El cuerpo, la postura y el movimiento; la expresion, comunicacion e interaccion con otros.

La conciencia y el ajuste corporal y motriz. Los esquemas posturales estaticos, dinamicos y referenciales y las tecnicas motoras generales y especificas de gimnasia y la expresion.

- **BLOQUE 3: “ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO”**

Las capacidades motoras basicas: principios, metodos y tecnicas de entrenamiento .La contraccion y relajacion.

- **BLOQUE 4: “GIMNASIA CON ELEMENTOS”**

La gimnasia, la musica y la expresion del ritmo, la fluidez, la armonia, la presicion y el dinamismo como cualidades del movimiento.

- **BLOQUE 5: “DEPORTE”**

Reglas, tecnicas y fundamentos.

El equipo: las diferencias y analogias. Roles, funciones, puestos y posiciones.

- **BLOQUE 6 “ TEORIA”**

Complemento en cada Bloque o contenido a desarrollar.