

# **Leonardo Da Vinci**

## **Educación Física**

**DOCENTE: Prof. Ricardo Adrián Angeloni**

## **FUNDAMENTACION:**

Uno de los aspectos que se destaca en la Orientación en Educación Física es el “**enfoque saludable**” que se le asigna a cada uno de los espacios curriculares que la conforman. Se intenta, de este modo, promover en los estudiantes el reconocimiento crítico y reflexivo, así como la experiencia de los beneficios que - en términos de **salud física, mental y social**- representa la práctica de actividades corporales y motrices, incluidas las prácticas emergentes.

Estas prácticas tienen que ver con la vida en la naturaleza, los juegos motores etc. y son problematizadas y pedagogizadas en el Espacio Curricular **Educación Física** (elemento de la unidad teórico – práctica, junto a otros espacios curriculares). En él, los estudiantes serán capaces de desarrollar de manera crítica y reflexiva la sensibilidad estética y la apreciación de las distintas manifestaciones de la cultura corporal, así como los hábitos de cuidado y salud integral; de resolver problemas con autonomía y creatividad; de trabajar en colaboración para aprender a relacionarse e interactuar; de construir expectativas positivas sobre sus posibilidades de aprendizaje y progreso en los planos, personal, laboral, profesional y social; de adquirir los conocimientos necesarios e indispensables, y aquellas técnicas, destrezas y habilidades vinculadas al campo, que les permitan ampliar los atributos para el ejercicio de la ciudadanía. Además, la definición de la **Práctica Deportiva** y la **Práctica Gimnástica y Expresiva** como espacios curriculares, fortalece la identidad de la orientación, al expresar un conjunto de saberes profundamente específicos y un modelo didáctico pedagógico que particulariza el abordaje de los contenidos disciplinares de ambos espacios, tanto para su aprendizaje, como para su enseñanza.

**La Práctica Deportiva** incorpora a los estudiantes en un proceso de participación para la construcción del deporte escolar con sentido colaborativo, de inclusión y disfrute.

La apropiación de prácticas deportivas diversas y la comprensión de sus elementos constitutivos, será propuesta desde estrategias que favorezcan una participación caracterizada por la equidad, la interacción entre los géneros y la atención a la diversidad. Se intenta superar aquellas prácticas de enseñanza que simulan los modelos deportivos y se reconocen por la exigencia de responder a ciertos patrones técnicos, bajo caminos exclusivos, escasamente pedagógicos.

En cuanto a **Biología**, se considera prioritaria para la orientación la re significación de aprendizajes relacionados con el conocimiento del cuerpo humano, partes, constitución

orgánica, principios fisiológicos, entre otros, en función de los conceptos de salud y actividad física, calidad de vida, nutrición y problemáticas actuales que los incluyan. El conjunto de saberes ofrecidos a los estudiantes en estos espacios curriculares contribuye a la adquisición de capacidades que favorecen la formación para la ciudadanía, la continuidad de estudios superiores y la inclusión laboral.

En cuanto a la **Vida en la Naturaleza** es importante destacar la división de los grupos y la formación de líderes para coordinar los esfuerzos y así lograr los resultados deseados para cada nivel; cada integrante del grupo debe conocer en detalle cual es la tarea a realizar por el conjunto, ya que cada uno integra un todo que debe permanecer sumamente solido al momento de realizar la actividad.

Todas las actividades deben realizarse sin modificar el paisaje y procurando la conciencia del cuidado del ambiente natural.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- ◆ Conocer y comprender el cuerpo y el movimiento propio en la unidad y las múltiples posibilidades de interacción en el medio. (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Adquirir las herramientas necesarias para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida saludable, apropiándose del conocimiento, práctica y disfrute de actividades lúdicas, deportivas y expresivas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el estado de la salud. (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Aprender a jugar, compartir y competir en el marco de los diversos tipos de juegos, apropiándose progresivamente de su lógica, organización y sentido, aceptando normas y reglas de trabajo en equipo y convivencia, a partir de un acuerdo colectivo. . (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Que el alumno demuestre espíritu de cooperación y adaptación al grupo respetando a cada uno de los individuos que lo integran. . (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Que el alumno pueda darse cuenta cuando un compañero necesita de su ayuda y que pueda ser capaz de prestar colaboración. (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Conocer y aplicar técnicas básicas de acampe, y distintas formas de acercarse al medio ambiente natural preservándolo. . (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Poder resolver algunas problemáticas en los ambientes naturales y reconocer potenciales riesgos. (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Conocer las normas básicas de sanidad y primeros auxilios. (PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO)
- ◆ Armar grupos anti contingencias en caso de catástrofes. (TERCERO)
- ◆ Acrosport consiste en una disciplina gimnástica que combina de manera simultánea las cualidades motrices con las actividades rítmico-expresivas. Consiste en la realización de figuras y pirámides humanas. (TERCERO)
- ◆ Adquirir conocimientos básicos de cocina para la vida al aire libre y comida saludable

**EJE ORGANIZADOR: PRACTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES REFERIDAS A LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO.**

**APRENDIZAJES**

---

- ◆ Aceptación de su propio cuerpo y sus cambios.
- ◆ Reconocimiento de sus posibilidades y limitaciones en la realización de prácticas corporales y motrices.
- ◆ Capacidades motoras coordinativas y condicionales. Procedimientos para su desarrollo. Selección de ejercicios y actividades.
- ◆ Adecuación del movimiento al espacio, los objetos y el tiempo.

**CONTENIDOS**

- ◆ Desarrollar destrezas y habilidades básicas y específicas. Ajuste motor en las habilidades básicas.
- ◆ Proporcionar elementos contruidos para el desarrollo de la fuerza y la resistencia general.

**EJE ORGANIZADOR: PRACTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES EN INTERACCIÓN CON OTROS.**

**APRENDIZAJES**

- ◆ Comprender la importancia del Juego y la incidencia que tiene en la vida social.
- ◆ La lógica del juego y el deporte. Exploración y comparación de los juegos y los deportes.

**CONTENIDOS**

- ◆ Desarrollar mediante juegos globales y pre deportivos la idea del juego de Softbol y voleibol.
- ◆ Vivenciar las distintas técnicas específicas del juego a través de ejercitaciones construidas.

**EJE ORGANIZADOR: PRACTICAS CORPORALES MOTRICES Y LUDOMOTRICES EN EL AMBIENTE.**

**APRENDIZAJES**

- ◆ Caracterización del lugar. Preservación del medio natural y urbano. Ubicación de espacios de acampe, caminatas, juegos al aire libre.
- ◆ Medidas de seguridad. Reconocimiento de lugares de riesgo. Organización de sistemas de seguridad.

**CONTENIDOS**

- ◆ Realización de acantonamientos, campamentos conjuntamente con otras áreas para fortalecer la convivencia institucional y vivenciar distintas actividades al aire libre. Invitando a docentes de Filosofía para hablar de la noche y los miedos. Geografía las estrellas y el clima...
- ◆ Conocer el equipo de acampe, uso, cuidado y precauciones.
- ◆ Desarrollar las posibilidades educativas que brindan los campamentos, juegos en equipo- la guardia, su función social - trabajo en equipo en pos de un objetivo común.

**CONTENIDOS ACTITUDINALES**

- ◆ Cuidado de su salud personal en las prácticas corporales, juegos y deportes.
- ◆ Posición reflexiva y crítica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo, salud y las prácticas corporales y motrices.

- ◆ Disposición para jugar y jugar con otros. Diálogos y acuerdos en juegos, reglas y actividades.
- ◆ Construcción y cooperación en aplicación de normas de convivencia y seguridad.

### **METODOLOGIA**

- ◆ Explicación directa y realización de la actividad según consignas.
- ◆ Método Global: Desempeño de una actividad en forma global - Análisis de cada una de las partes que la componen - y una nueva realización global de la actividad.
- ◆ Resolución de Problemas. Planteo de una problemática motriz y resolución a partir de distintas individualidades y experiencias anteriores.

### **EVALUACION**

- ◆ Los contenidos conceptuales se evaluarán en forma oral o escrita en algunos casos y en otros, en forma subjetiva por observación directa teniendo en cuenta como el alumno instrumentaliza los conceptos en su desempeño motor.
- ◆ Los contenidos procedimentales serán evaluados con la demostración práctica de acciones físicas individuales y grupales.
- ◆ Los contenidos actitudinales se evaluarán por la observación constante en el desempeño durante las clase.

**“VEASE ADJUNTO SOBRE EVALUACION AÑO A AÑO”.**

### **BIBLIOGRAFIA:**



- PREPARACION FÍSICA 1, 2 Y 3. – Roland Carrasco
- MI MÉTODO DE STRECHING.
- GRAN ATLAS DE ANATOMIA HUMANA – McMinn & Hutchings – ed. Océano.
- PREPARACIÓN FÍSICA 1 – Pila Telaña – ed. Pila Telaña
- INICIACION AL VOLEIBOL – Düerrwäetcher – ed. Stadium
- REGLAMENTO DE VOLEY – ed. Stadium
- MANUAL DEL EXCURSIONISTA – ed. La isla
- MANUAL PRACTICO DE PRIMEROS AUXILIOS – grupo editorial s.a.
- MANUAL SCOUT – BILIOTECA SCOUT 1 Y 2
- MATERIAL DEL MINISTERIO SOBRE EDUCACION SEXUAL INTEGRAL – MINISTERIO DE EDUCACION / SALUD.

**EVALUACION AÑO POR AÑO:**

## **PRIMER AÑO:**

### **PRIMER TRIMESTRE**

- 1) ANATOMIA GENERAL FORMA ESCRITA PUNTUACION DE 1 A 10.
- 2) EDUCACION SANITARIA APUNTADA A LA SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS
- 3) NUDOS: SIMPLE, CAPUCHINO, LLANO (dos tipos), PESCADOR, BALLESTRINQUE (dos tipos) AS DE GUIA y PRESILLA DE ALONDRA.
- 4) ARMADO DE CARPAS.
- 5) FUEGO
- 6) COCINA CAMPAMENTIL; CHORIPANES Y HAMBURGUESAS
- 7) ACTITUDINAL. VEASE PLANILLA. ( 5 ELEMENTOS A EVALUAR: ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, RESPETO, COMPAÑERISMO Y COMPROMISO)

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

- 8) PUNTERIA, LANZAMIENTO SOBRE HOMBRO. (DIEZ LANZAMIENTOS)
- 9) LANZAMIENTO RECEPCIÓN CON ELEMENTO DISTANCIA 14.30m (CINCO LANZAMIENTOS Y RECEPCIÓN
- 10) BATEO PELOTA DESDE BATISTIN. (DENTRO DEL DIAMANTE 1punto; FUERA DEL DIAMANTE 2puntos)
- 11) JUEGO SOFTBOL
- 12) ESCRITO SOBRE REGLAMENTO DE SOFTBOL

### **TERCER TRIMESTRE**

- 13) GOLPE DE ARRIBA Y GOLPE DE ABAJO ENTRE COMPAÑEROS (10 DE CADA UNO)
- 14) SAQUE DE ABAJO A PASAR (DIEZ SAQUES)
- 15) JUEGO VOLEY
- 16) REGLAMENTO DE VOLEY

## **SEGUNDO AÑO:**

### PRIMER TRIMESTRE

- 1) FISILOGIA GENERAL FORMA ESCRITA PUNTUACION DE 1 A 10.
- 2) NUDOS: SIMPLE, CAPUCHINO, LLANO (dos tipos), PESCADOR, BALLESTRINQUE (dos tipos) AS DE GUIA, PRESILLA DE ALONDRA; AMARRES CIRCULAR REDONDO Y CUADRADO.
- 3) ARMADO DE CARPAS OJOS VENDADOS.
- 4) COCINA CAMPAMENTIL: CHORIPNES, HAMBURGUESAS, ASADO, ARROZ CON POLLO.
- 5) PRACTICA DE PRIMEROS AUXILIOS.
- 6) ACTITUDINAL. VEASE PLANILLA. ( 5 ELEMENTOS A EVALUAR: ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, RESPETO, COMPAÑERISMO Y COMPROMISO)

### SEGUNDO TRIMESTRE

- 7) LANZAMIENTO RECEPCIÓN CON ELEMENTO DISTANCIA 18.60mts (CINCO LANZAMIENTOS Y RECEPCIÓN)
- 8) BATEO PELOTA LANZADA CON PITCHER. (DENTRO DEL DIAMANTE 1punto; FUERA DEL DIAMANTE 2puntos)
- 9) JUEGO SOFTBOL

### TERCER TRIMESTRE

- 10) GOLPE DE ARRIBA Y GOLPE DE ABAJO ENTRE COMPAÑEROS Y CON DESPLAZAMIENTO (10 DE CADA UNO)
- 11) SAQUE DE ABAJO A COLOCAR (DIEZ SAQUES)
- 12) SAQUE DE ARRIBA A COLOCAR
- 13) JUEGO VOLEY 5-1 Y 4-2 CON REMATE Y BLOQUEO.
- 14) REGLAMENTO DE VOLEY

### TERCER AÑO:

### PRIMER TRIMESTRE

- 1) FISILOGIA DEL ENTRENAMIENTO. ESCRITA PUNTUACION DE 1 A 10.
- 2) NUDOS: SIMPLE, CAPUCHINO, LLANO (dos tipos), PESCADOR, BALLESTRINQUE (dos tipos) AS DE GUIA, PRESILLA DE ALONDRA; AMARRES CIRCULAR REDONDO Y CUADRADO.
- 3) PRACTICA DE PRIMEROS AUXILIOS. APLICACIÓN DE NUDOS EN CIRCUNSTANCIAS DE RESCATE EN MONTAÑA.
- 4) ARMADOS DE GRUPOS ANTI CONTINGENCIAS. (Defensa Civil y Bomberos)
- 5) ACTITUDINAL. VEASE PLANILLA. ( 5 ELEMENTOS A EVALUAR: ASISTENCIA, PUNTUALIDAD, RESPETO, COMPAÑERISMO Y COMPROMISO)

### SEGUNDO TRIMESTRE

- 6) LANZAMIENTO RECEPCIÓN CON ELEMENTO DISTANCIA 30mts (CINCO LANZAMIENTOS AL ARCO)
- 7) BATEO PELOTA LANZADA CON PITCHER. (DENTRO DEL DIAMANTE 1punto; FUERA DEL DIAMANTE 2puntos)
- 8) JUEGO SOFTBOL

### TERCER TRIMESTRE

- 9) GOLPE DE ARRIBA Y GOLPE DE ABAJO ENTRE COMPAÑEROS Y CON DESPLAZAMIENTO ENTRE CONOS (10 DE CADA UNO)
- 10) SAQUE DE ARRIBA A COLOCAR
- 11) SAQUE DE ARRIBA EN POTENCIA A PASAR
- 12) JUEGO VOLEY 5-1 Y 4-2 CON REMATE Y BLOQUEO.
- 13) REGLAMENTO DE VOLEY

PRIMER AÑO		LEONARDO DA VINCI		
TRIMESTRE	UNIDAD	- CONTENIDO	CLASES	ACTIVIDADES
PRIMERO	Nº 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma De Medidas Antropométricas ficha personal de cada alumno</li> <li>- Anatomía, noción básica de articulaciones y huesos.</li> <li>- Evaluación escrita de anatomía.</li> <li>- Charlas sobre higiene personal</li> <li>- Primeros auxilios, cortes y raspaduras inmovilización</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p>peso, estatura, envergadura diámetro de cabeza</p> <p>Lectura y ubicación de huesos y articulaciones</p>
	Nº 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas. (prueba de la milla, carrera de 50mts, abdominales bolita en un minuto, flexiones de brazos en el suelo en un minuto.)</li> <li>- Preparación física integral</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajo aeróbico</li> <li>- Abdominales distintos tipos</li> <li>- Fuerza de brazos</li> <li>- Ejercicios de corrección postural</li> </ul>
SEGUNDO	Nº 3	<p style="text-align: center;"><b>ATLETISMO</b></p> <p>pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de 100mts.</li> <li>• Carrera de 400mts.</li> <li>• Carrera de 1600mts.</li> </ul> <p>pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• salto en largo</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p>	<p>Carrera en pista por tiempos</p> <p>Distintos lanzamientos de pesos</p> <p>Salto en largo simple</p>
	Nº 4	<p style="text-align: center;"><b>SOFTBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lanzamiento sobre hombro</li> <li>• recepción con guante</li> <li>• lanzamiento de péndulo.</li> <li>• Pase y recepción</li> <li>• Bateo</li> <li>• bunt.</li> <li>• Juego</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puntería</li> <li>- Lanzamiento y recepción</li> <li>- Pase y recepción distancia entre bases</li> <li>- Juego reducido</li> <li>- Juego reglado</li> <li>- Reglamentos</li> </ul>

<b>TERCER</b>	<b>Nº 5</b>	<b>VÓLEY</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• golpe de arriba</li> <li>• golpe de abajo</li> <li>• saque de abajo</li> <li>• juego</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ambientación con elemento pelota y red</li> <li>- Auto pase</li> <li>- pase con compañero</li> <li>- Juego</li> </ul>
	<b>Nº 6</b>	<b>Vida en la naturaleza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carpa</li> <li>• armado y establecimiento de un campamento</li> <li>• Fuego</li> <li>• Cabullería</li> <li>• Cocina Infusiones calientes y comidas (Choripanes- Hamburguesas)</li> </ul>	<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- armado y solución de problemas en las carpas.</li> <li>- Armado y clasificación del fuego y medidas preventivas</li> <li>- 9 tipos de nudos</li> <li>- Cocina campamento</li> </ul>

ASAS

<b>SEGUNDO AÑO</b>			<b>LEONARDO DA VINCI</b>			
TRIMESTRE	UNIDAD	- CONTENIDO	CLASES	ACTIVIDADES	EVALUACIONES	
<b>PRIMERO</b>	<b>Nº 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma De Medidas Antropométricas ficha personal de cada alumno</li> </ul>	<b>3</b>	peso, estatura, envergadura diámetro de cabeza	OBSERVACIONES DIRECTAS	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomía y fisiología del trabajo aeróbico y sus implicancias en el entrenamiento físico</li> </ul>	<b>3</b>	Lectura y ubicación de huesos y articulaciones	ESCRITAS COMENTARIOS DIRECTOS	
	<b>Nº 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas. (prueba de la milla, carrera de 100mts,</li> </ul>	<b>1</b>	Evaluación escrita de anatomía. Y fisiología	<b>3</b>	PRESENCIA DE TRABAJOS
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas. (prueba de la milla, carrera de 100mts,</li> </ul>	<b>3</b>	-Trabajo aeróbico - Abdominales distintos tipos	<b>3</b>	COMENTARIOS

		<p>abdominales bolita en un minuto, flexiones de brazos en el suelo en un minuto.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación física integral</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuerza de brazos</li> <li>- Ejercicios de corrección postural</li> </ul>	DIRE
SEGUNDO	<b>Nº 3</b>	<p><b>ATLETISMO</b></p> <p>pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera de 100mts.</li> <li>- Carrera de 400mts.</li> <li>- Carrera de 1600mts.</li> </ul> <p>pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lanzamiento de bala</li> <li>- salto en largo</li> </ul>	<b>12</b>	<p>Carrera en pista por tiempos</p> <p>Distintos lanzamientos de pesos</p> <p>Saltos en largo simple</p>	COMA DIRE
	<b>Nº 4</b>	<p><b>SOFTBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LANZAMIENTO SOBRE HOMBRO</li> <li>- RECEPCIÓN CON GUANTE</li> <li>- LANZAMIENTO DE PÉNDULO.</li> <li>- PASE Y RECEPCIÓN DISTANCIA ENTRE BASES.</li> <li>- BATEO, BUNT.</li> <li>- JUEGO</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamientos entre bases cruzadas</li> <li>- Lanzamiento y recepción de pelota rodada</li> <li>- Bateo con pitcher</li> <li>- Toque al pitcher</li> <li>- Juego</li> <li>- Parte reglamentaria</li> </ul>	COMAN DIRECTO  DESCUBI O GUIAD
TERCER	<b>Nº 5</b>	<p><b>VÓLEY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- golpe de arriba</li> <li>- golpe de abajo</li> <li>- saque de abajo</li> <li>- saque de arriba</li> <li>- saque de potencia</li> <li>- remate</li> <li>- bloqueo</li> <li>- sistema de juego 4-2</li> <li>- juego</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Golpe de arriba en grupos</li> <li>- Golpe de abajo en grupos</li> <li>- Saque de abajo</li> <li>- Saque de arriba</li> <li>- Levantador al paso.</li> <li>- Levantadores fijos</li> <li>- Remate y bloqueos</li> <li>- Saques de potencia o suspendidos</li> </ul>	COMAN DIRECTO  DESCUBI O GUIAD

	<b>Nº 6</b>	<b>VIDA EN LA NATURALEZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabullería</li> <li>- construcciones rústicas</li> <li>- Primeros auxilios</li> <li>- Revisión de conceptos de los años anteriores.</li> <li>- Cocina todos los de 1º a parte; (milanesas, pure, arroz con pollo)</li> </ul>	<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nudos y su aplicación</li> <li>- Construcciones rústicas</li> <li>- Acantonamiento</li> <li>- Organización de jornada con los chicos de 1º y 2º en calidad de dirigentes</li> <li>- Prácticas de primeros auxilios</li> </ul>	<b>COMANDANTE DIRECTOR</b>  <b>DESCUBRIDOR O GUIADOR</b>
--	-------------	--	----------	--	--

<b>TERCER AÑO</b>			<b>LDV</b>	<b>AÑO 2017</b>
<b>TRIMESTRE</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>- CONTENIDO</b>	<b>CLASES</b>	<b>ACTIVIDADES</b>



<b>PRIMERO</b>	<b>Nº 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fisiología del entrenamiento</li> <li>- Evaluación escrita de fisiología.</li> <li>- Acrosport</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	Lectura y exposición oral de fisiología y aplicación a los distintos deportes
	<b>Nº 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas. (prueba de los 1.209mts, carrera de 50mts, abdominales bolita en un minuto, flexiones de brazos en el suelo en un minuto, test de well.)</li> <li>- Figuras manos libres.</li> <li>- Preparación física integral</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>20</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo aeróbico</li> <li>- Abdominales distintos</li> <li>- Fuerza de brazos</li> <li>- Ejercicios de corrección</li> <li>- Figuras humanas en grupo</li> </ul>
<b>SEGUNDO</b>	<b>Nº 3</b>	<p style="text-align: center;"><b>ATLETISMO</b></p> <p>pruebas de pista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrera de 400mts.</li> <li>- Carrera de 800mts.</li> <li>- Carrera de 3000mts.</li> </ul> <p>pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lanzamiento de bala</li> <li>- salto en largo</li> <li>- Salto triple</li> </ul>	<b>12</b>	<p>Carrera en pista por tiempos</p> <p>Distintos lanzamientos de bala</p> <p>Salto en largo simple.</p> <p>Uso correcto de los elementos para su seguridad.</p>
	<b>Nº 4</b>	<p style="text-align: center;"><b>SOFTBOL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento sobre hombro</li> <li>- Recepción con guante</li> <li>- Lanzamiento de péndulo.</li> <li>- Pase y recepción distancia entre bases.</li> <li>- Bateo, bunt.</li> <li>- Juego</li> <li>- REGLAMENTO</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento entre bases</li> <li>- 2º</li> <li>- Lanzamiento entre bases</li> <li>- Bateo pelota lanzada</li> <li>- Juego</li> </ul>
<b>TERCER</b>	<b>Nº 5</b>	<p style="text-align: center;"><b>VÓLEY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- golpe de arriba</li> <li>- golpe de abajo</li> <li>- saque de abajo</li> <li>- Saque de arriba</li> <li>- Sistema 5-1</li> <li>- Juego</li> <li>- REGLAMENTO</li> </ul>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Golpe de arriba en mano</li> <li>- Golpe de abajo en mano</li> <li>- Saque de abajo</li> <li>- Saque de arriba</li> <li>- Levantador al pasar</li> </ul>

	<b>Nº 6</b>	<b>Vida en la naturaleza</b> <b>Repaso de:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpa</li> <li>- armado y establecimiento de un campamento</li> <li>- Fuego</li> <li>- Cabullería</li> <li>- Orientación</li> <li>- Cocina</li> <li>- Reconocimientos de riesgos cotidianos y naturales y sus contingencias</li> <li>- COCINA (TODO LO DE AÑOS ANTERIORES)</li> <li>- Asado-tallarines caseros-entradas</li> </ul>	<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los nudos y su aplicación práctica.</li> <li>- Repaso de armado de carpas</li> <li>- Repaso de armado de Fuego</li> <li>- Juegos de orientación uso de la brújula</li> <li>- Practica de cocina en grupos</li> </ul>