



**CONTENIDOS Y PLAN DE ACCION
PERÍODO DE INTENSIFICACIÓN DE APRENDIZAJES
PERÍODO DE ORIENTACIÓN Y EVALUACIÓN
DICIEMBRE 2020 - FEBRERO 2021**

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 3° AÑO

PROFESORA: MELINA VITALE

ALUMNA:

	CONTENIDOS / TEMAS	¿CUÁNDO?		¿CÓMO?	
		Diciembre	Febrero	Escrito	Oral
PRIMER CUATRIMESTRE 09/03/20 al 03/07/20	1. Hábitos saludables e higiénicos. Actividad física y rutinas				
	2. Bloque 1: Segmentos corporales: movimientos				
	3. Bloque 1: Articulaciones, huesos y músculos				
	4. Entrada en calor, movilidad articular, vuelta a la calma				
	5. Bloque 1: Ejercicios de fuerza y elongación (teórico y práctico)				
	6. TP: "Taekwondo"				
	7. Sesión de entrenamiento: argumentación y selección de ejercicios				
	8. Confección de una sesión de entrenamiento integral				
SEGUNDO CUATRIMESTRE 06/07/20 al 27/11/20	1. Capacidades condicionales				
	2. Capacidades coordinativas				
	3. Desarrollo de la fuerza: generalidades y beneficios				
	4. Contracción muscular: concepto, tipo y ejemplos				
	5. Cuestionario TP: "Músculos"				
	6. Bloque 2: Segmentos corporales: movimientos				
	7. Bloque 2: Articulaciones, huesos y músculos. Prevención de lesión				
	8. Bloque 2: Ejercicios de fuerza y elongación (práctico)				
	9. RCP y soporte vital básico				
	10. RCP en Adultos y Adolescentes				
	11. RCP en Lactantes y Niños				
	12. Primeros Auxilios				