



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

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 3º

PROFESOR: Gerardo Hugo Campana

ALUMNO:

	CONTENIDOS / TEMAS	¿CUÁNDO?		¿CÓMO?	
		Diciembre	Febrero	Escrito	Oral
PRIMER CUATRIMESTRE – 09/03/20 al 03/07/20	1. TP: Lesiones musculares.				
	2. TP: Taekwondo.				
	3. Bloques coordinación sin desplazamiento				
	4. Fuerza de zona media: ejercicios básicos.				
	5. Fuerza tren superior: técnica de flexo-extensiones de brazos.				
	6. Fuerza tren inferior: técnica de estocadas.				
SEGUNDO CUATRIMESTRE – 06/07/20 al 27/11/20	1. Trabajos de fuerza del tren inferior: sentadillas, estocadas				
	2. Trabajos de fuerza de zona media: Abdominales-espinales				
	3. Trabajos de fuerza de tren superior: Flexo-extensiones de brazos para tríceps-pectoral-hombros Técnica de flexión de bíceps y vuelos laterales.				
	4. Conceptos de los tipos de contracción: concéntrica e isométrica.				
	5. Bloque de coordinación: Trabajos del tren inferior.				
	6. Bloques de coordinación: coordinación óculo-manual/óculo -pédica				
	7. Primeros auxilios: RCP- Cadena de sobrevida.				
	8. Primeros auxilios: maniobras de salvataje y de vendajes.				