



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

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 4to

PROFESOR: Mariano Oss

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 lateral, frontal y salto.				
	4. Fuerza zona media: abdominales estiro agrupo, 20 s.				
	5. Fuerza tren superior: flexo-extensiones de brazos, 15 s.				
	6. Fuerza tren inferior: sentadillas, 20 s.				
SEGUNDO CUATRIMESTRE - 06/07/20 al 27/11/20	1. Bloques resistencia, 20 s x 10s. (Desplazamientos frontal y lateral)				
	2. Bloques coordinación y salto, 15 s x 10 s.				
	3. Tren inferior: sentadilla isométrica, 30 s.				
	4. Tren inferior: estocadas atrás, 30 s.				
	5. Tren superior: flexo-extensiones de brazos, 25 s.				
	6. Tren superior: fondos de tríceps, 15 s.				
	7. Zona media: plancha lateral isométrica, 30 s.				
	8. Zona media: bisagras a 1 pierna, 20 s.				