



COLEGIO DE LAS VICTORIAS

PROGRAMA CICLO LECTIVO 2016

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física varones

Profesor: Alejandro Siniscalco

Curso: 4to. y 5to. - Turno Mañana

CONTENIDOS NODALES DE CADA TRIMESTRE

PRIMER TRIMESTRE

- A) Resistencia general aeróbica.
- B) Fuerza de brazos.
- C) Resistencia abdominal.
- D) Lanzamiento en suspensión en altura (handball)

Requisitos de Aprobación:

Realizar una actividad aeróbica, (trote) durante 18.

Realizar 30 flexiones de brazos.

Realizar 60 abdominales.

Realizar el lanzamiento en suspensión en altura con la técnica correcta.

SEGUNDO TRIMESTRE

- A) Resistencia general aeróbica.
- B) Fuerza de brazos.

C) Resistencia abdominal.

D) Golpe de arriba en vóley con desplazamiento lateral.

Requisitos de Aprobación:

Realizar una actividad aeróbica, (trote) durante 20.

Realizar 35 flexiones de brazos.

Realizar 70 abdominales.

Realizar el golpe de arriba con desplazamiento lateral con la técnica correcta.

TERCER TRIMESTRE

A) Resistencia general aeróbica.

B) Fuerza de brazos.

C) Resistencia abdominal.

D) Saque de abajo en vóley.

Requisitos de Aprobación:

Realizar una actividad aeróbica, (trote) durante 22.

Realizar 40 flexiones de brazos.

Realizar 80 abdominales.

Realizar el saque de abajo con la técnica correcta.