

## PROGRAMA DE EDUCACION 2025

**CURSO: 1 AÑO**

**PROF. NICOLAS MOLINA LUNA**

### 1 CUATRIMESTRE

- Habilidades motrices específicas: Uso y selección en variadas situaciones rítmicas, deportivas y ludomotrices.
- El uso de la respiración en la actividad física.
- La importancia de la entrada en calor, activación muscular
- MUSCULOS, HUESOS
- **CAPACIDADES CONDICIONALES (FUERZA- RESISTENCIA- FLEXIBILIDAD- VELOCIDAD)**
- Prácticas corporales que impliquen el abordaje de los principios básicos que regulan el mejoramiento de la condición corporal
- **APLICACIÓN RELIVE GPS**
- **CAPACIDADES COORDINATIVAS**
- Reconocimiento e identificación de los componentes del entrenamiento.

### 2 CUATRIMESTRE

- Valoración del competir para jugar sobre el competir para ganar.--
- Integración con pares y otros miembros de la comunidad en encuentros de **prácticas deportivas (hándbol, básquet, vóley, fútbol) con sentido recreativo**
- Adecuación de reglas y compromisos técnicos posibilitando la ayuda mutua y la inclusión.
- Reconocer y diferenciar situaciones de ataque y defensa.
- Valorar la cooperación por sobre la competición
- Participación en el deporte asumiendo roles y funciones específicas
- Vivenciar las prácticas deportivas en encuentros de tipo recreativo.
- Vivencia de prácticas gimnásticas actuales (gimnasia aeróbica y sus variantes, gimnasia deportiva, entre otras). Prácticas corporales saludables en diferentes ambientes (natación).  
Cuidado de la salud