



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA UNDÉCIMO GRADO

<b>CULTURA FÍSICA Y SALUD</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación diagnóstica de las capacidades físicas y habilidades deportivas.</li><li>• Actividades de calentamiento específico personal.</li><li>• Desarrollo de las capacidades físicas condicionales: fuerza, velocidad y resistencia.</li><li>• Capacidades resultantes.</li><li>• Control de su frecuencia cardiaca.</li><li>• Práctica de relajación.</li></ul>
<b>INTERACCIÓN GRUPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Práctica de juegos deportivos y alternativos de los deportes tradicionales y de su preferencia.</li><li>• Arbitraje, planillas logísticas.</li><li>• Adaptación de reglas básicas.</li><li>• Capacidades coordinativas en la práctica de diferentes tipos de gimnasia.</li><li>• Creación de secuencias de movimiento con autonomía y originalidad.</li><li>• Gimnasia de mantenimiento individual y grupal.</li><li>• Práctica de deportes individuales y colectivos.</li><li>• Comunicación y expresión gestual en diversas situaciones motrices.</li></ul>