



Curso lectivo 2017 – 2do. Trimestre. Temarios del trimestral.

Asignatura: Educación física

Docente: Marco Cuza Jones

Nivel: Undécimo

Objetivos	Contenidos específicos	Descripción	Recursos
1-El estudiante mostrara por medio de un salto largo sin impulso, la potencia de piernas, adquirida durante las sesiones de educación física a la fecha.	1-Potencia de Piernas.	1-El estudiante se coloca detrás de la línea de despegue o batida, en una posición semiflexionada, balancea los brazos para tomar impulso y luego salta con dos pies tan lejos como sea posible. Se mide el salto desde la línea de partida hasta el punto más cercano tocado por el saltador en la caída.	<ol style="list-style-type: none"> 1. cinta métrica 2. hoja de registro
2-Evaluar la fuerza(resistencia) muscular dinámica de los músculos abdominales, con base a los resultados obtenidos durante las lecciones.	2-Resistencia muscular (abdominales).	2-El estudiante se colocará de cubito abdominal en el piso, con los brazos cruzados sobre el pecho y piernas juntas y semiflexionadas. A la orden se levantará desde la cintura con fuerza abdominal hasta tocar sus codos, las rodillas y regresar a su posición inicial.	<ol style="list-style-type: none"> 1-colchoneta 2-hoja de registro
3-Evaluar la velocidad de reacción en 30 metros de distancia.	3-Velocidad 30 metros.	El estudiante se coloca en posición de salida, a la orden sale corriendo sin impulso una distancia de 30 metros a toda velocidad, tratando de hacer el menor tiempo posible durante el recorrido.	<ol style="list-style-type: none"> 1.cinta métrica 2.hoja de registro 3.Conos