

**INST. IND. "LUIS.A.HUERGO"**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA**

**TERCER AÑO**

**AÑO 2015**

## EDUCACION FISICA PROGRAMA PARA TERCER AÑO

### **UNIDAD 1**

**LA GIMNASIA: ATLETISMO:** la carrera de resistencia. Técnica de la carrera de resistencia. Método continuo con exigencias que no superen los umbrales aeróbicos de la edad. Método por intervalos. Regular la respiración en esfuerzos prolongados. Técnica de la carrera de velocidad. Carrera de relevos. Lanzamiento de la jabalina y de pelota de softbol o tenis. Registrar evolución. Reglamento: pruebas de carrera en pista, prueba de relevos. Salto en largo. Salto en alto.

### **UNIDAD 2**

**LA GIMNASIA:** Capacidades condicionales: la fuerza. Concepto general. Fuerza isométrica e isotónica. Fuerza muscular localizada. Entrenamiento en circuitos. Fortalecimiento de grandes masas musculares: tronco, piernas, brazos. Regular y distribuir el tono muscular. Registrar evolución. Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica. Concepto general

### **UNIDAD 3**

**LA GIMNASIA:** Capacidades condicionales: la movilidad articular. Concepto general: movilidad estática y dinámica, activa y pasiva. Forma de entrenamiento. Regular y distribuir el tono muscular. Experimentar técnicas concientes de relajación muscular. Registrar evolución.

### **UNIDAD 4**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: la velocidad. Concepto general. Velocidad de reacción. Velocidad de acción.

### **UNIDAD 5**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: el equilibrio. Concepto general. Equilibrio estático. Equilibrio dinámico. Registrar evolución.

### **UNIDAD 6**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: la destreza. Concepto general. Toma de peso y cambio de peso, cambios de ritmo en la ejecución de cadenas cerradas de movimiento, cadenas abiertas de movimiento. Registrar evolución.

### **UNIDAD 7**

**EL DEPORTE:** Handbol. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al arco. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Técnicas del arquero.. Jugadores de campo y sus funciones en el juego. Sistema defensivo en zona. Torneos internos.

### **UNIDAD 8**

**EL DEPORTE:** Fútbol. Reglamento de fútbol 5 y fútbol 11.. Pase largos, pases cortos y centros. Tiro al arco con pelota detenida y en movimiento. Conducción de la pelota. Defensa en zona. Ataque y el desmarque. Técnica del juego con la cabeza. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido y la toma de decisiones. Torneos internos.

### **UNIDAD 9**

**EL DEPORTE:** Básquet. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al aro. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Funciones en el juego. Sistema de defensa personal. Entrada en bandeja por el lado hábil. Torneos internos

#### **UNIDAD 10**

**EL DEPORTE:** Voley. Reglamento: dimensiones del área de juego, cantidad de jugadores, cambios, reglas básicas del juego. Golpe de manos altas: pases en ángulo y triangulación. Golpe de manos bajas recepción del saque. El saque: básico dirigido. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido: 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4 .Técnica, táctica y estrategias del juego. Toma de decisiones. Torneos internos

#### **UNIDAD 11**

**CONTENIDOS TEORICOS DE MATERIA. EL DEPORTE:** Sistemas funcionales: cardiovascular, respiratorio y nervioso. El deporte y los valores sociales. Aplicación de valores en la competencia. Deporte y sociedad. Función de los órganos durante el ejercicio físico.

#### **UNIDAD 12**

**SALUD.** La postura. Integración de las unidades de capacidades condicionales y coordinativas y su relación con las diferentes escuelas de la gimnasia. Calistenia. Danesa. Sueca. Conciente. Yoga. Eutonia. Su aplicación en actividades de la vida diaria: higiene, locomoción, alimentación, trabajo.