

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

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA**

**PRIMER AÑO**

**AÑO 2015**

## **EDUCACION FISICA** **PROGRAMA PARA PRIMER AÑO**

### **UNIDAD 1**

**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. Partida alta. Partida baja. Lanzamiento de la jabalina y de pelota de softbol o tenis. Registrar evolución. Reglamento: la pista de atletismo, pruebas de carrera en pista.

### **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. Concepto.

### **UNIDAD 3**

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

### **UNIDAD 4**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: la velocidad. Concepto general. Velocidad de reacción. Velocidad de acción. Técnica de carrera de velocidad. Encadenamiento de fases del movimiento de la carrera de velocidad.

### **UNIDAD 5**

**LA GIMNASIA:** Capacidades coordinativas: el equilibrio. Concepto general. Equilibrio estático. Equilibrio dinámico. Apoyo y sus variantes. 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. Esquemas de gimnasia individuales y grupales. Registrar evolución.

### **UNIDAD 7**

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

### **UNIDAD 8**

**EL DEPORTE:** Fútbol. Reglamento de fútbol 5 y fútbol 11. El pase: diferentes formas técnicas de realizarlo. Pase largos, pases cortos y centros. Tiro al arco con pelota detenida. Conducción de la pelota. Jugadores de campo y sus funciones en el juego. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Marcación personal Torneos internos.

### **UNIDAD 9**

**EL DEPORTE:** Básquetbol. Reglamento. El pase. Pié pivot. Tiro a pie firme. Entrada en bandeja. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido (1 vs 1 y 2 vs 2). Funciones en el juego. Torneos internos e intercolegiales.

### **UNIDAD 10**

**EL DEPORTE:** Voley. Reglamento: dimensiones del área de juego, cantidad de jugadores, cambios, reglas básicas del juego. Golpe de manos altas: diferentes lecturas de trayectorias y parábolas. Golpe de manos bajas diferentes lecturas de trayectorias y parábolas. El saque: básico. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido: 1 vs 1, 2 vs 2. Funciones en el juego. Torneos internos

## **UNIDAD 11**

**EL DEPORTE:** Contenido teórico de la materia

**EDUCACION FISICA.** Concepto general de la materia. Su importancia en la escuela.

Fines de la Educación física. Aprovechamiento adecuado del tiempo libre. Avance tecnológico y sociedad

Valores humanos.

## **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.