

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

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA**

**SEGUNDO AÑO**

**AÑO 2015**

## EDUCACION FISICA PROGRAMA PARA SEGUNDO 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. 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.

### **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. Técnica de carrera de velocidad. Encadenamiento de fases del movimiento.

### **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 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. Sistema defensivo en zona y marcación individual. 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. El juego con la cabeza. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Marcación personal. Torneos internos.

### **UNIDAD 9**

**EL DEPORTE:** Básquet. Reglamento. El pase. Pié pívot. 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. 3 vs 3. Funciones en el juego. Torneos internos

## **UNIDAD 11**

**CONTENIDOS TEORICOS:** higiene. Primeros auxilios. Deportes y 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.