

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

**PROGRAMA  
DE**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**CUARTO AÑO**

**AÑO 2015**

## EDUCACION FISICA PROGRAMA PARA CUARTO AÑO

### **UNIDAD 1**

**ATLETISMO** la carrera de resistencia, prueba de 1500 mts. Técnica y estrategias de la carrera de resistencia. Técnica y táctica de la carrera de velocidad: 100 mts. Carrera de relevos. Lanzamiento de la jabalina y de pelota de softbol o tenis. Registrar evolución. Reglamento: Salto en largo. Salto en alto. Pruebas de lanzamiento en pista de atletismo, su reglamento.

### **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. 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:** Fútbol. Reglamento de fútbol 5 y fútbol 11. El pase: diferentes formas técnicas de realizarlo. Conducción de la pelota. Parar y pasar la pelota. Tiro al arco. Técnicas del arquero. Jugadores de campo y sus funciones en el juego. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Táctica individual de cada puesto. Sistema defensivo combinado. Sistemas de ataque. Contra ataque. Torneos internos. Tema teórico de la unidad: cuentos de futbol, autores: Fontanarrosa, Sacheri, Soriano.

### **UNIDAD 8**

**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 9**

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

### **UNIDAD 10**

**CONTENIDO TEORICO:** diferencias entre el deporte amateur y el deporte profesional. El deporte y los valores sociales. Aplicación de valores en la competencia. Deporte y sociedad.

Sistemas funcionales: cardiovascular, pulmonar y nervioso. Sedentarismo. Beneficios de la actividad física. Higiene personal. Salud social.

#### **UNIDAD 11**

**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 12**

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.