

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Establecimiento: **Instituto de Educación Media - UNSa**
Asignatura: **Educación Física** Año: **2018**
Profesores: **Leila G. Pérez**
Curso: **2do Año 1ª 2ª y 3ra** Turno: **Mañana**

EJE 1: Las prácticas corporales, ludomotrices, expresivas y deportivas referidas a la disponibilidad de sí mismo.

Unidad I: Gimnasia

Ejercicios Formativos. Constructivos con y sin elementos: brazos, piernas, abdominales, dorsales. Ejercicios de flexibilidad, coordinación, resistencia general aeróbica, fuerza (general y localizada). Desplazamiento. Variantes. Ejercicios de relajación y respiratorios. Carrera de velocidad. Partida baja. Posta 4 x 100m. Carrera de resistencia. Partida alta.. Reglamento de las pruebas.

EJE 2: Las prácticas corporales, ludomotrices, expresivas y deportivas en interacción con otros.

Unidad II: Deporte

Handbol: Posición básica. Pase y recepción. Variantes. Tiro al arco. Marcación. Pivote. Sistemas ofensivos y defensivos. Ubicación en la cancha. Penales. Juegos pre deportivos. Juegos de iniciación. Juegos fundamentadores. Reglamento.

Voleibol: Posición básica. Desplazamiento. Recepción. Golpe y pase de arriba y abajo. Saque de abajo. Juego 4 vs. 4 - 6 vs. 6. Reglamento.

Basquetbol: Pases. Dribling. Lanzamiento. Ritmo de 2 tiempos. Juego. Reglamento.

EJE 3: Las prácticas corporales, ludomotrices, expresivas, deportivas en el ambiente natural y otros.

Unidad III: Salud – Higiene – Medio ambiente

El cuerpo humano. Aparato locomotor, circulatorio y respiratorio.

La higiene: normas de higiene corporal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN MEDIA
"DR. ARTURO ONATVIA"

14.05.18 Fdo.:
HS. 1350 Fs.: