

## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Establecimiento: **I.E.M. - Dr. Arturo Oñativia – U.N.Sa.**

Asignatura: **Educación Física**

Curso: **3er Año 1°-2° y 3° Div.**

Auxiliar Docente Antonella Tinte 3ro 1ra y 3ro 3ra

Auxiliar Docente Norma Morales 3ro 2da

Año: **2018**

### **Unidad I: Gimnasia – Actividades atléticas**

Ejercicios Formativos. Constructivos con y sin elementos: brazos, piernas, abdominales, dorsales. Ejercicios de flexibilidad, coordinación, resistencia general aeróbica, fuerza (general y localizada). esplazamiento. Variantes. Ejercicios de relajación y respiratorios. Carrera de velocidad. Partida baja. Carrera de resistencia. Partida alta. Salto en largo: técnica flop global. Lanzamiento de jabalina: técnica global. Reglamento de las pruebas.

### **Unidad II: Deportes**

Hándbol: Posición básica. Pase y recepción. Variantes. Tiro al arco. Dribling. Marcación. Pivote. Sistema ofensivo y defensivo. Ubicación en la cancha. Penales. Juego. 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: de pecho, sobre hombro. Pases con y sin desplazamientos. Recepción. Dribling de ataque y defensa. Ritmo de dos tiempo. Lanzamientos. Juego. Tácticas. Reglamento. rbitraje.

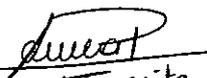
### **Unidad III: Salud – Vida en la Naturaleza**

El cuerpo humano. Aparato locomotor, circulatorio y respiratorio.

La higiene: normas de higiene corporal.

Medio ambiente y salud. La preservación del medio ambiente como componente de salud.

Por acuerdo departamental, las auxiliares continuarán con la planificación de la Prof. María Toledo (3º año); mientras se resuelve el concurso.

  
Prof. Pedernera Teresita  
Jefe de Dpto de Ed. Física.