

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

Asignatura: **Educación Física**

Profesor: **Ricardo Gómez**

Auxiliar Docente: **Hugo Pérez**

Curso: **3er Año 1°-2° y 3° Div**

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. Posta 4 x 100m. Carrera de resistencia. Partida alta. Salto en largo: técnica global. Lanzamiento de jabalina: técnica global. Reglamento de las pruebas.

Unidad II: Deportes

Softbol: Pases, recepción, Lanzamiento de larga y corta distancia, Ubicación y función de los jugadores. Juego. Reglamento.

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.

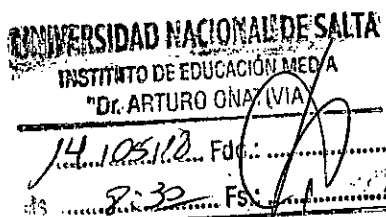
Basquetbol: Pases: de pecho, sobre hombro. Pases con y sin desplazamientos. Recepción. Dribling de ataque y defensa. Ritmo de dos tiempo. Lanzamientos. Juego. Tácticas. Reglamento. Arbitraje.

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.



Ricardo Gómez