**Colegio San Ladislao**

**PROGRAMA EDUCACION FISICA**

**3ro. – 4to. AÑO “B” VARONES SECUNDARIO 2018**

Prof. Carlos Carpena

**UNIDAD 1**: PREPARACION FISICA

🠮 CAPACIDADES CONDICIONALES: - Fuerza.

- Flexibilidad.

- Resistencia (Aeróbica).

🠮 FRECUENCIA CARDÍACA (modo de tomar la FC).

🠮 ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA G. AEROBICA.

🠮 ARMADO DE TRABAJOS INDIVIDUALIZADOS CON PORCENTAJES DE CARGA.

**UNIDAD 2**: DEPORTE DE CONJUNTO HANDBOL

🠮PASE SOBRE HOMBRO (directo, con pique, largo, corto)

🠮 SISTEMAS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS (6 – 0 , 5 – 1, H a H)

🠮 TIRO A PIE FIRME Y TIRO SUSPENDIDO.

🠮 FINTAS.

🠮 TECNICA Y EJECUCION DE CADA UNO.

🠮 REGLAMENTO.

🠮 JUEGO (Adaptado y Formal).

**UNIDAD3**: DEPORTE DE CONJUNTO FUTBOL

🠮 PUNTAPIE.

🠮 SAQUE LATERAL.

🠮 GOLTE DE CABEZA.

🠮 REGLAMENTO.

🠮 JUEGO (Formal y Adaptado).

**UNIDAD 4**: DEPORTE DE CONJUNTO VOLEIBOL

🠮 GOLPE MANOS ALTAS.

🠮 GOLPE MANOS BAJAS.

🠮 SAQUE DE ABAJO.

🠮 REGLAMENTO.

🠮 JUEGO 2 vs 2 – 3 vs 3 – 4 vs 4 – 6 vs 6.

**UNIDAD 5**: TRABAJOS PRACTICOS Y EVALUACIONES

1° TRIM: EVALUACION PREPARACION FÍSICA.

2° TRIM: TRABAJO EN GRUPO DE INVESTIGACION (TEMAS VARIOS).

3° TRIM: EVALUACION DE LOS 3 DEPORTES DE CONJUNTO.

**Sistema de Evaluación**

Por trimestre

* Nota Conceptual (puntualidad y presentismo).
* Nota Actitudinal (desempeño en clase).
* Nota Deportiva (sobre los deportes que se están realizando).
* Nota Teórica (evaluación escrita y trabajos prácticos).

*Prof. Carlos Carpena*