**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**COLEGIO SAN LADISLAO – 2017.**

**3er y 4to Año “A”.**

Profesor: Racig, Marcelo Emiliano.

**Unidad Práctica:**

**Expectativas de logro:**

* Que el alumno logre mediante la práctica pre deportiva, la técnica y la táctica, la coordinación, los ejercicios de fuerza, la resistencia y las cualidades físicas, mejorar la práctica deportiva y conocer su propio cuerpo.

Resistencia aeróbica. (15 minutos).

Resistencia anaeróbica.

Fuerza:

* Brazos y Pectorales.
* Abdominales y Espinales.
* Piernas.

Velocidad: 50 metros.

Flexibilidad y Elongación.

Trabajos regenerativos.

Respiración. (Relajación y coordinación de la misma en la ejecución de acciones motrices).

Ejercicios posturales.

NOTA: Aumentando gradualmente la intensidad y el volumen.

**Deportes:**

Voleibol: (1er Semestre).

* Táctica: Defensa y Ataque. Armador.
* Técnica: Golpe de Manos Altas – Golpe de Manos Bajas – Recepción – Saque de Abajo y de Arriba.
* Reglamento.
* Juegos recreativos.

Fútbol: (Anual).

* Juegos recreativos.
* Tácticas. (Ataque y Defensa).
* Técnica. (Dominio de ambas piernas).
* Reglamento.

Handball: (2do Semestre).

* Tácticas. (Ataque y Defensa) – Posiciones del 6 – 0 al 4 – 2.
* Técnica: Pase sobre hombro y Lanzamiento en Suspendido.
* Reglamento..

**Teórico:**

Deportes:

* Reglamento de cada uno de ellos.
* Historia, con sus respectivos cambios hasta llegar al deporte actual.
* Clasificación de los Deportes.

Salud:

* Alimentación.
* Adicciones.
* Fuentes energéticas.
* Deporte y salud.

El cuerpo humano:

* Músculos: Acción – Ubicación – Ejercicios para fortalecer dichos grupos musculares - Ejercicios de Elongación para los mismos.
* Huesos – Ubicación – Clasificación de los mismos.

**Bibliografía:**

* Reglamentos de los deportes.
* Apuntes tomados en clase.

**Evaluación:**

* Aumento progresivo de las capacidades corporales.
* Participación y compromiso en las clases.
* Trabajos prácticas específicos.
* Evaluaciones escritas.
* Desempeño.