

## **Programa de educación Física.**

Colegio N°10 "MARTIN MIGUEL DE GÜEMES"  
**(4to año) "2016"**

**Prof.** Genisio, Guillermo.  
Olmos, Sergio.  
Torres, Gaston.

- Importancia de una buena entrada en calor
- La educación física y el deporte en el colegio
- Importancia de una buena hidratación
- Que esté dispuesto a aceptar y respetar las reglas de juego y el trabajo grupal
- Respeto a los demás.
- Reglamento: conocimiento de las reglas de juego.
- Capacidades físicas básicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Pirámide nutricional
- Músculos y huesos del cuerpo humano.

a) Realizar una entrada en calor, con un desarrollo armónico para mantener un cierto equilibrio en las capacidades motrices, con desplazamientos, velocidad de reacción, ejercicios localizados donde abarquen los distintos grupos musculares. Ejercicios de elongación. Flexibilidad.

b) Explicar teóricamente los beneficios de la entrada en calor.

Circuitos: tiempo fijo, tiempo variable, repeticiones, recuperaciones, estaciones, con predominio del sistema cardio-vascular y aplicado a los deportes a desarrollar

- Ejercicios seriados: caminar, trotar, ejercicios respiratorios de movilidad articular, de elongación, de coordinación y equilibrio.
- Ejercicios de fuerza de brazos, abdominales, espinales, fuerza de piernas, potencia, resistencia aeróbica y anaeróbica.

## Deportes

- **vóley:**

- Golpe de arriba, características especiales, posición de los dedos, manos, brazos, para correcta técnica.
- Golpe de abajo, características técnicas, posición de los brazos, piernas y en general de todo el cuerpo.
- Composición del cuerpo
- Áreas de juego
- Que se debe hacer para ganar un punto, set, partido.
- Saque, descripción. Técnica del saque de abajo, saque tenis,
- Remate, descripción de los movimientos básicos para el remate
- Ubicación en la cancha, posiciones.
- Rotación
- Bloqueo, características generales, postura de los brazos y manos
- Intervalos y cambio de campo. Juego.
- Sistema de defensa, W y media luna.
- Sistema de ataque
- Reglamento.

- **Hándbol:**

- Desarrollo de las habilidades motrices básicas, de las capacidades físicas y cualidades morales, familiarizar a los alumnos con las destrezas de conducción, recepción, pases y lanzamientos con el balón, que mas tarde aprenderá. como parte de la enseñanza del handball.

- Llevar a cabo acciones y combinaciones sencillas como carácter competitivo, que le van a proporcionar su identidad con este deporte.
- Handball: practica y competencia de habilidades y destrezas con el balón.
- Juego informal.
- Pases de pique, de pecho, de faja, sobre el hombro,
- Ejercicios de pique del balón y suspendido.
- Corrección y práctica de los fundamentos individuales. Noción de ubicación y funciones de cada puesto.
- Fundamentos defensivos: defensa 6:0;5:1;3:3;3:2:1; individual.
- Juego formal con interrupción reglamentaria.
- Fundamentos ofensivos. El desmarque, ataque.
- Juego formal.
- Reglamento.
- **Básquet:**

- Desarrollo de las habilidades motrices básicas
- Llevar a cabo acciones y combinaciones sencillas con carácter competitivo, que le van a proporcionar su identidad con este deporte.
- Ejercicios de lanzamientos
- Posición de las manos, y cuerpo.
- Fundamentos:
- Pases, de pique de pecho. Con una mano,
- Dribling
- Cambios de dirección.

- Entrada en bandeja.
- Sistema de defensa
- Sistema de ataque
- Juego informal.
- Juego formal con interrupción reglamentaria
- Fundamentos ofensivos: desmarque, ataque, cortina, rotación.
- Reglamento

### **Hockey:**

- Desarrollo de las habilidades motrices básicas
- Llevar a cabo acciones y combinaciones sencillas con carácter competitivo, que le van a proporcionar su identidad con este deporte.
- Ejercicios de golpe
- Ejercicios de manejo.
- Ejercicios de conducción.
- Posición de las manos, y cuerpo.
- Fundamentos:
- Pases.
- Manejo del stick.
- Dribling
- Cambios de dirección.
- Sistema de defensa
- Sistema de ataque
- Juego informal.
- Juego formal con interrupción reglamentaria
- Fundamentos ofensivos: desmarque, ataque.

- **Reglamento.**

### **Futbol:**

- Desarrollo de las habilidades motrices básicas
- Llevar a cabo acciones y combinaciones sencillas con carácter competitivo, que le van a proporcionar su identidad con este deporte.
- Ejercicios de remate
- Posición de las manos, y cuerpo para el arquero
- Fundamentos:
- Pases, recepción.
- Dribling
- Conducción del balón.
- Ejercicios de manejo con el balón.
- Cambios de dirección.
- Sistema de defensa
- Sistema de ataque
- Juego informal.
- Juego formal con interrupción reglamentaria
- Fundamentos ofensivos: desmarque, ataque.
- Rotación.
- 5 vs 5.
- 11 vs 11.
- Reglamento

- Deportes: handball, vóley, básquet, hockey y futbol.
- -Conocer las reglas básicas de cada deporte -Desarrollar teoría y práctica.
- Observación: -la alumna deberá presentarse a rendir con el uniforme correspondiente de lo contrario no será evaluada. -Deberá asistir con el programa.