



## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DE 3º AÑO**

- **UNIDAD 1** : Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica. Concepto general. ATLETISMO: Técnica de la carrera de resistencia. Método continuo con exigencias que no superen los umbrales aeróbicos de la edad. Método por intervalos cortos. Método de intervalos largos. Regular la respiración en esfuerzos prolongados. Registrar evolución .
- **UNIDAD 2** : Capacidades condicionales: la fuerza. Concepto general. Fuerza isométrica e isotónica. Fuerza muscular localizada. Entrenamiento en circuitos. Fortalecimiento de grandes masas musculares: tronco, piernas, brazos. Regular y distribuir el tono muscular. Registrar evolución.
- **UNIDAD 3** : Capacidades condicionales: la movilidad articular. Concepto general: movilidad estática y dinámica, activa y pasiva. Forma de entrenamiento. Regular y distribuir el tono muscular. Experimentar técnicas concientes de relajación muscular. Registrar evolución .
- **UNIDAD 4** : Capacidades coordinativas: la velocidad. Concepto general. Velocidad de reacción. Velocidad de acción. ATLETISMO: Técnica de la carrera de velocidad. Encadenamiento de fases del movimiento.
- **UNIDAD 5** : Capacidades coordinativas: el equilibrio. Concepto general. Equilibrio estático. Equilibrio dinámico. Registrar evolución.
- **UNIDAD 6** : Capacidades coordinativas: la destreza. Concepto general. Toma de peso y cambio de peso, cambios de ritmo en la ejecución de cadenas cerradas de movimiento, cadenas abiertas de movimiento. Registrar evolución.
- **UNIDAD 7** : Handbol. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al arco. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido.

## INSTITUTO INDUSTRIAL LUIS A. HUERGO

---

El arquero. Jugadores de campo y sus funciones en el juego. Sistema defensivo en zona. Torneos internos.

- **UNIDAD 8** : Fútbol. Reglamento de fútbol 5 y fútbol 11. El pase: diferentes formas técnicas de realizarlo. Conducción de la pelota. Parar y pasar la pelota. Tiro al arco. El arquero. Jugadores de campo y sus funciones en el juego. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Sistema defensivo de marcación personal. Sistema de ataque. Torneos internos.
- **UNIDAD 9** : Básquet. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al aro. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Funciones en el juego. Sistema de defensa personal. Entrada en bandeja por el lado hábil. Torneos internos.
- **UNIDAD 10** : Voley. Reglamento. El pase de manos altas. El pase de manos bajas. El saque tenis. Sistema de ataque: armador a turno Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Juego 6 vs 6. Funciones en el juego. Torneos internos.
- **UNIDAD 11** : Diferencias entre el deporte amateur y el deporte profesional. El deporte y los valores sociales. Aplicación de valores en la competencia. Deporte y sociedad.