



## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DE 2º AÑO

- **UNIDAD 1** : Capacidades condicionales: la resistencia aeróbica. Concepto general. Técnica de la carrera de resistencia. **ATLETISMO**: carrera de resistencia. Método continuo con exigencias que no superen los umbrales aeróbicos de la edad. Método por intervalos. 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. Técnica de carrera de velocidad. Encadenamiento de fases del movimiento. **ATLETISMO**: carrera de velocidad. Técnica natural para partida en carrera.
- **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.

## INSTITUTO INDUSTRIAL LUIS A. HUERGO

---

- **UNIDAD 7** : Handbol. Reglamento. El pase. Diferentes formas técnicas de tirar al arco. Dribling. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. 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. 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. Torneos internos.
- **UNIDAD 10** : Voley. Reglamento. El pase de manos altas. El pase de manos bajas. El saque. Relacionar destrezas y habilidades con la pelota. Juego reducido. Funciones en el juego. Torneos internos.
- **UNIDAD 11** : INDICE TEORICO: Capitulo II, Capitulo V, Capitulo VI.