



## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA DE 4º 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. Tema teórico de la unidad: EDUCACION FISICA. Concepto general de la materia. Su importancia en la escuela. Fines de la Educación física. Aprovechamiento adecuado del tiempo libre. Avance tecnológico y sociedad.
- **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. Tema teórico de la unidad: Valores en el deporte. Modelos corporales. Aceptación social. Deporte y sociedad. El deporte en la sociedad moderna. La evolución del fenómeno deportivo. Definiciones de deporte. Discriminación.
- **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.

## INSTITUTO INDUSTRIAL LUIS A. HUERGO

---

- **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** : 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. Táctica individual de cada puesto. Sistema defensivo combinado. Sistemas de ataque. Contra ataque. Torneos internos. Tema teórico de la unidad: cuentos de futbol, autores: Fontanarrosa, Sacheri, Soriano.
- **UNIDAD 8** : 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 9** : 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 10** : CONTENIDO TEORICO: Capitulo III, V, VI, VII, VII.