**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**COLEGIO SAN LADISLAO – 2017.**

**5to y 6to 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 – Preparación para una posible Maratón.

Resistencia anaeróbica.

Fuerza:

* Brazos. (Bíceps – Tríceps).
* Pectorales.
* Abdominales.
* Espinales.
* Piernas. (Cuádriceps – Isquiotibiales – Gemelos – Glúteos – Aductores - Sóleo).

Velocidad: 80 y 100 metros.

Potencia.

Flexibilidad.

Elongación de cada grupo muscular. Ejercicios e importancia.

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.

* Los alumnos deberán llevar el control de sus rendimientos individuales, para observar de esta manera, las consecuencias luego de un año de trabajo.

**Deportes:**

Voleibol: (1er Semestre).

* Táctica: Defensa y Ataque. Posiciones: Armador – Central – Opuesto – Libero.
* Técnica: Golpe de Manos Altas – Golpe de Manos Bajas – Recepción – Saque de Arriba – Armado – Remate.
* Reglamento.
* Juegos recreativos.

Fútbol: (Anual).

* Juegos recreativos.
* Tácticas. (Ataque y Defensa). Posiciones dentro del campo de juego y la importancia de sus funciones.
* Técnica. (Dominio de ambas piernas con borde interno y externo).
* Reglamento.

Handball: (2do Semestre).

* Tácticas. (Ataque y Defensa) – Posiciones del 6 – 0 al 4 – 2. – Circulador.
* Técnica: Pase sobre hombro - Lanzamiento en Suspendido – Pase bajo mano – Pase de faja.
* Juegos recreativos.
* Reglamento.

**Teórico:**

Deportes:

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

Salud:

* Músculos: Acción – Ubicación – Ejercicios para fortalecer dichos grupos musculares - Ejercicios de Elongación para los mismos.
* Planes de entrenamiento con su correcta ejecución. Descansos. Técnicas de los ejercicios. Circuitos.