



**Programa: EDUCACION FISICA I - 4º AÑO CSGM**

**UNIDAD 1 Acondicionamiento físico.**

Acondicionamiento físico de la salud. Características del calentamiento específico. Capacidades físicas: Resistencia, flexibilidad, fuerza. Métodos de entrenamiento Las capacidades motoras: principios de entrenamiento en relación con objetivos personal (carrera continua, uniforme y variable). Método de entrenamiento de la flexibilidad estática y dinámica. Método de entrenamiento de la fuerza: pura y de potencia.

**UNIDAD 2 Voleibol.**

- a) Técnica individual: Golpe de manos altas con direcciones variables (adelante, atrás, en diagonal. Golpe de manos bajas (recepción y pases a distintas posiciones)
- b) El remate: Técnica del remate. Posicionamiento previo y posterior a la ejecución.
- c) Técnica colectiva: En defensa: Posicionamiento de los jugadores ante ataque contrario por posición 2, 3 o 4.  
Recepción y armado del contra ataque con remate por posiciones 2 y 4.
- d) Reglamento, planillaje y arbitraje.

**UNIDAD 3 Basquetbol.**

- a) Fundamentos básicos: desplazamientos, dribling, pasos permitidos, pivote, detenciones (dos tiempos, un tiempo), amagues previos.
- b) Lanzamiento: a pie firme, con salto, bandeja, gancho, bandeja pasada.
- c) Pase y recepción: pase de pecho, a una mano, gancho.
- d) Juego formal con explicación de reglas.
- e) Juego autorregulado.

**UNIDAD 4 Temas teóricos.**

- a) Alimentación, Salud, Higiene, Descanso.
- b) La educación física: Objetivos en la escuela.
- c) Cualidades Físicas: Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, entrenamiento.