

**COLEGIO MARTIN Y OMAR**  
**SECUNDARIA**  
**2019**

MATERIA: EDUCACION FISICA  
CURSO: 4

PROFESORA: Carolina Dolmann

**PROGRAMA**

**UNIDAD I: ATLETISMO**

1. Práctica– *Conocimiento practico de la técnica de las distintas pruebas, reglamento y competencia para su categoría*
2. Teoría – *Conocimiento teórico de la técnica de las distintas pruebas, reglamento y competencia para su categoría*

**UNIDAD II: VOLLEY**

1. Técnica del saque y golpes básicos - *Conocimiento teórico y practico del gesto técnico aplicado al juego competitivo correspondiente al nivel de la categoría*
2. Táctica en el juego competitivo – *Planificación, realización y aplicación de un modelo de juego creado para un encuentro competitivo correspondiente a la categoría*

**UNIDAD III: HOCKEY**

1. Táctica de ataque – *Conocimiento posicional para su realización en un encuentro competitivo acorde a su categoría; Realización y aplicación durante un encuentro deportivo*
2. Táctica de Defensa - *Conocimiento posicional para su realización en un encuentro competitivo acorde a su categoría; Realización y aplicación durante un encuentro deportivo*

**UNIDAD IV: PREPARACION FISICA GENERAL**

1. Resistencia intermitente – *Conocimiento teórico y practico de lo que es la resistencia intermitente aplicada a la salud*
2. Movilidad articular y coordinación – *Conocimiento teórico y practico de ejercitaciones para mejorar estas condiciones aplicados para la salud*
3. Resistencia continua – *Conocimiento teórico y practico de lo que es la resistencia continua y sus beneficios*