

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*