

# EDUCACION FISICA: VARONES

## PROGRAMA

ALUMNOS: 1 y 2 AÑO

AÑO 2016

PROFESOR: LEIVA Vicente

### UNIDAD 1: PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

- CONCEPTO DE ENTRADA EN CALOR. Partes. Ejemplos. Beneficios.
- CAPACIDADES MOTORAS Y COORDINATIVAS. Conceptos de: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, movilidad articular. Realizar 2 ejercicios de cada capacidad.
- RESISTENCIA GRAL AEROBICA. 1.500 MTS. ( menos de 10 min.)
- TEST DE FUERZA:

ABDOMINALES BOLITA. Mínimo 40  
FLEXO-EXTENSION DE BRAZOS. Mínimo 20  
ESPINALES. MINIMO 40

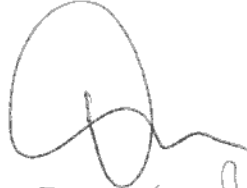
### UNIDAD 2: DEPORTE VOLEIBOL

- Fundamentos básicos. Pase de manos altas, bajas. Saque de abajo y saque tenis.
- Juego reducido respetando las tres fases ( recepción, armado y remate)
- Teoría en base al reglamento dejado por el profesor. Bibliografía reglamento oficial.

### UNIDAD 3: TEORIA. Grandes grupos musculares (miembros superiores e inferiores)

- Miembros superiores: Recto anterior del abdomen, pectorales, dorsales, deltoides, trapecio. Lumbares, Brazo ( bíceps, tríceps)
- Miembros inferiores: Glúteos, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales (posteriores), aductores.
- POSTURA. Buena y Mala. Ejercicios errores.

**OBSERVACION: Se deberá APROBAR LA PARTE PRACTICA-TECNICA, PARA PASAR LA SEGUNDA ETAPA TEORICA.-**

  
García, Ruten