

EDUCACION FISICA: VARONES

PROGRAMA

ALUMNOS: 2 Y 3 AÑO

AÑO 2016

PROFESOR: LEIVA Vicente

UNIDAD 1: PRUEBAS DE EFICIENCIA FISICA

- RESISTENCIA GRAL AEROBICA. 1.500 MTS. (optimo, menos de 10 min.)
- TEST DE FUERZA:

ABDOMINALES. Mínimo 45 rep. En 1 min.
FLEXO-EXTENCION DE BRAZO. Mínimo 20 rep. En 1 min.
ESPINALES. Mínimo 45 rep. En 1 min.


UNIDAD 2: DEPORTE HANDBALL

- Pase y recepción
- Dribling (picar la pelota) recorrer 10 mts ida y vuelta.
- Ritmo de 3 tiempos
- Ritmo de 3 tiempos y lanzamiento.

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

- ENTRADA EN CALOR. Partes. Ejemplos. Beneficios
- Miembros superiores: Recto anterior del abdomen, lumbares, pectorales, dorsales, deltoides, Brazo (bíceps, tríceps)
- Miembros inferiores: Glúteos, cuádriceps, gemelos, isquiotibiales (posteriores)
- Teoría en base al reglamento de HANDBALL dejado por el profesor. Bibliografía reglamento oficial.
- CAPACIDADES MOTORAS Y COORDINATIVAS. Conceptos de: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, movilidad articular.
EJECUCION DE 2 EJERCICIOS DE CADA CAPACIDAD.

OBSERVACION: Se deberá APROBAR la parte práctica técnica para pasar a la 2 etapa TEORICA..


Garcia, Luis
SeRe de departamento