

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
COLEGIO LAS CUMBRES  
2008

OBJETIVOS

Se espera que los alumnos:

- Participen activa y creativamente de diferentes tipos de actividades físicas y deportivas.
- Adquieran mayor fluidez y economía de movimiento en la ejecución de habilidades motoras específicas.
- Comprendan la importancia de la práctica de una actividad física para el cuidado de la salud.
- Participen activa y responsablemente en el cuidado de la salud propia y de los otros.
- Se integren a su grupo a través de la valoración de su participación y la de los otros en las diversas actividades físicas y deportivas.
- Identificar los procedimientos apropiados a cada práctica de acuerdo a la situación y el deporte, ya sea en forma recreativa, competitiva, de entrenamiento y para la salud.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º AÑO

FORMACIÓN FÍSICA

- Cualidades físicas: Fuerza, Velocidad, Resistencia, Coordinación, Flexibilidad. Definición, clasificación, incremento de cada una de ellas y aplicación en el deporte.

ATLETISMO

- Técnica de la carrera.
- Técnica de partida baja.
- Coordinación de brazos y piernas.
- Metodología de pasaje de testimonio.
- Metodología del lanzamiento.
- Reglamento.

VOLEIBOL

- Golpe manos altas.
- Golpe manos bajas.
- Saque de abajo.
- Perfección de la recepción de Saque con Golpe manos bajas, enseñanza de la posición defensiva.
- Remate.
- Juego 4 vs 4 y 6 vs 6, con armador a turno, por posición 3.

HOCKEY

- Revisión de lo visto en 3º año.

Colegio Las Cumbres  
Programa de Educación Física  
Año 2008

- Habilidades individuales: Dribbling, enganches, giros, etc.
- Push lateral y frontal en movimiento.
- Recepción frontal y anticipo.
- Recepción lateral en movimiento.
- Anticipo y giro.
- Recepción con marca.
- Barrida a manos juntas y de revés.
- Distintos tipos de pases.
- Golpe a manos separadas.
- Golpe a manos juntas.
- Quites: corredizo, acompañado de derecho y revés, Jab.
- Desvío
- Rebote
- Switch
- Sistema de juego ofensivo y defensivo.
- 1vs.1 ofensivo, 1vs.1 defensivo, 2vs.1 ofensivo, 1 vs. 2 defensivo.
- Salida de 16 yardas.
- Corner Largo.
- Corner Corto.
- Posiciones dentro de la cancha: zona de actuación de cada jugadora.
- El arquero técnicas individuales básicas.
- Juego 7 vs 7
- Reglamento.