



Las Cumbres
COLEGIO

PROGRAMA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA - VARONES

CURSO: 5º AÑO

PROFESOR: SERGIO RODRÍGUEZ

Año: 2011

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.

CONTENIDOS

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.
- Salto en largo
- Reglamento.

VOLEIBOL

- Golpe manos altas, como armado.
- Golpe manos bajas, como recepción de saque.

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

FÚTBOL

- Pases largos, recepción de pases largos
- Parada de pecho.
- Remates al arco de aire y con la cabeza
- Quites.
- Tiros libres, barreras
- Corner
- Reglamento
- TÁCTICAS
 - Ubicación y función de cada jugador: 11 vs 11
 - Noción y especialización por puestos (defensor, mediocampo, delantero)

BIBLIOGRAFIA

- **Obligatoria**
- **Complementaria y de consulta**

.....
Firma y aclaración