



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**1º AÑO**

**AÑO 2014**

**LA GIMNASIA:**

Formación Física: Caminar, correr, saltar con todas sus variantes.

Test de Resistencia. 6 minutos

Ejercicios

Para desarrollar la Flexibilidad: de movilidad de elongación, de relajación.

Para desarrollar la Resistencia muscular, la Fuerza y la Potencia: Apoyos, suspensiones, flexiones y extensiones, abdominales, espinales.

Para desarrollar la Coordinación óculo manual y podal: Lanzar, pasar, recibir, rodar, patear. etc.

**JUEGOS DE INICIACIÓN PREDEPORTIVA:**

Fundamentos y gestos básicos de los siguientes deportes: Handbol, Voleibol.

**Handbol:**

Pases: de arriba, de abajo. (sobre hombro y bajo mano)

Drible: al trote y a la carrera.

Lanzamientos: sobre hombro con o sin impulso.

Fundamentos de defensa y ataque.

Organización del juego. Reglas básicas.

**Voleibol:**

Posición básica, media, baja y alta.

Pases: golpe de arriba y de abajo.

Desplazamientos.

**Saque de abajo.**

**Organización del juego. Reglas Básicas.**

**Natación:**

**Dominio del cuerpo en el agua. Flotación e inmersión**

**Propulsión. Técnicas generales del nado del estilo crol.**

**Coordinación de los movimientos de brazos, piernas y respiración**