**INSTITUTO NUESTRA SEÑORA DE LOURDES**

**AÑO 2016**

**PROGRAMA DE PROYECTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROFESOR: ALANIZ, ARIEL**

El alumno deberá completar su nota en estos periodos compuesta de una parte teórica y otra práctica.

Parte practica:

* Resistencia: los alumnos deberán realizar 12 minutos de trote continuo para alcanzar la nota máxima, pudiendo descansar solo media vuelta y cada vez que paren o caminen se les restara un punto.
* Abdominales –espinales-fuerza de brazos: en una serie en donde de forma continuada realizaran 30 segundos de abdominales largas en forma correcta, luego 30 segundos de espinales (mínimo 20 repeticiones) y 30 segundos de flexo-extensiones de brazos correctamente ejecutadas.
* Elongación y movilidad articular de los siguientes grupos musculares :

 Cuádriceps-gemelos-izquiotibiales-aductores-triceps-biceps-abdominales

Parte teórica:

* Reglamento de handball y reglamento de Voleibol.
* Aparato respiratorio, aparato circulatorio, huesos y músculos del cuerpo humano.
* Gestos técnicos handball: Pase y recepción, dribling, lanzamiento a pie firme, rectificado, suspendido, sistemas de defensa y sistemas de ataque.
* gestos técnicos de voleibol: G.M.A, G.M.B, saque de abajo, saque de arriba, bloqueo, remate, sistema de defensa y sistema de ataque.