

# **CPEM N° 23 - 2022**

## **Programa regular de Educación Física Natación**

**Colegio: CPEM N° 23**

**Cursos: 4°A Y B - 5°B año**

**Profesor: Blasco Gabriel**

### **Unidad N° 1:**

**Movimientos básicos para la entrada en calor y elongación. Músculos, huesos y articulaciones.**

### **Unidad N° 2:**

**Estilo crol: técnica de la brazada, de la patada y la respiración.**

**Unidad N° 3:**

**Estilo espalda: técnica de la patada y la brazada.**

**Unidad N° 4:**

**Estilo pecho: movimientos básicos de la patada y la brazada; por separado.**

**Unidad N° 5:**

**Distinto tipos de flotaciones (vertical, de cubito ventral y de cubito dorsal, ósea acostado boca abajo y acostado boca arriba). Apnea. Nado subacuático. Partidas.**

**CPEM N° 23 - 2022**

**Programa regular de Educación Física**  
**Vóley**

**COLEGIO: CPEM N° 23**

**CURSO: 4° A**

**PROFESOR: BLASCO GABRIEL**

**Unidad N° 1:**

**Entrada en calor; que es y qué importancia tiene la misma. Movimientos básicos y elongación. Músculos, huesos y articulaciones. Definición y como trabajar la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.**

**Fuerza:**

- **Abdominales se evaluará la fuerza-resistencia y la técnica del ejercicio durante 1 minuto.**
- **Flexiones de brazos: el alumno debe realizar un mínimo de 15 repeticiones con una correcta ejecución.**

**Resistencia Aeróbica: tiene que ser capaz de trotar a un ritmo continuo durante 15 minutos.**

## **Unidad N° 2:**

**Vóley. Teórico y práctico. Reglamento: reglas básicas, posiciones y funciones. Técnicas: Golpe de arriba. Golpe de abajo. Saque y recepción. Armado. Remate y Bloqueo. Cubrimiento de los mismos.**