**C.P.E.M. N°46**

**Tipo de programa: Regular**

**Año: 2016**

**Materia: Ed. Fisica ( Natacion)**

**Cursos: 2 A, 2B, 2C, 2D, 3B, 3C**

**Profesor: Larrazabal, Marianela**

**UNIDAD N°1:**

**Entrada en calor: Partes entrada en calor, importancia de la misma, sus beneficios y efectos. Los alumnos deberán presentar una entrada en calor aplicando las capacidades motoras**

**Capacidades motoras y coordinativas: conceptos de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, movilidad articular y equilibrio.**

**Descripción y ejecución de un ejercicio de cada capacidad.**

**Grandes grupos musculares y articulaciones: nombrarlos y ubicarlos en el cuerpo. Pectorales, dorsales, abdominales, bíceps, tríceps, cuádriceps, deltoides, isquiotibiales, glúteos, gemelos. Ejercicios.**

**UNIDAD N° 2:**

**Flotación en distintas posiciones: decúbito ventral, dorsal y vertical.**

**Propulsión con distintas técnica de patada.**

**Manejo básico de los estilos crol, espalda y pecho. Patada, Brazada, respiración.**

**Realizar 100mts continuos de crol, espalda y pecho.**

**Realizar 50mts con patada de mariposa (cada 6 patadas una brazada)**

**Zambullidas de cabeza y palito.**

**UNIDAD N° 3:**

**Reconocer las distintas fases del estilo crol, pecho, espalda y mariposa.**