



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Año: Primer año.

Ciclo Electivo: 2018

Coordinadores del área: Mariana Berwanger – Nicolás Cirigliano.

Unidad 1: Capacidades condicionales y coordinativas

La fuerza. La velocidad. La resistencia. La agilidad. La flexibilidad. Combinación de habilidades motrices. El equilibrio. Ritmo de movimientos. Acoplamiento de movimientos. Precisión del movimiento. La velocidad.

Unidad 2: Juegos motrices

Juegos cooperativos y de competencia. Juegos fundamentadores y aplicativos

Unidad 3: Atletismo.

Reglamento. Técnica de la carrera. Juegos de ambientación e iniciación. Tipos de partidas. Carreras de velocidad. Carreras de fondo. Carreras de posta. Metodología de la partida baja.

Unidad 4: Vóley.

Reglamento. Golpe de manos altas, bajas, saque de abajo, recepción. Juego reducido 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4. Principio de frontalidad y lateralidad. Triangulaciones. Introducción a los principios tácticos. Sistema defensivo sin bloqueo.

Unidad 5: Hándbol.

Reglamento. Pase y recepción. Superación de la oposición al pase. Intercepciones de pases y quite. Lanzamientos en apoyo y suspensión en profundidad. Dribling. Posicionamiento. Juego reducido. Sistema de juego sin puestos específicos. Principio táctico defensivo, marcaje en proximidad y distancia, desplazamientos defensivos. Juego formal.

Unidad 6: Fútbol.

Reglamento. Pase y recepción con pierna hábil, borde interno, externo. Conducción con pierna hábil. Remate con el empeine. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Juego reducido. Juego formal.