



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Año: Primer año.

Ciclo Electivo: 2019

Coordinadores del área: Luciana Combes – 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.