



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Año: Segundo 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. Diferenciación de los ritmos cardíacos y respiratorios para la autorregulación del esfuerzo. Técnica de la carrera de velocidad. Juegos de carrera de velocidad. Lanzamientos de jabalina adaptados.

### **Unidad 4: Vóley.**

Reglamento. Golpe de manos altas, bajas, saque de abajo, recepción. Saque de arriba. Golpe de manos altas hacia atrás. Armado. Iniciación al remate. Bloqueo. Sistema de juego, jugadores en rombo y en línea. Juego reducido. Juego formal.

### **Unidad 5: Hándbol.**

Reglamento. Pase y recepción. Lanzamiento en apoyo y en suspensión en profundidad y altura. Técnica y táctica individual. Juego reducido. Marcaje, desplazamientos en posición de base. El desmarque. Fintas. Situaciones en inferioridad y superioridad numérica. Principios tácticos de conservación (desmarques, búsqueda de espacios y líneas de pases libres), y progresión (concepto de ganar terreno, pase y va).

### **Unidad 6: Fútbol.**

Reglamento. Pase y recepción con ambas piernas. Remate con ambas piernas. Conducción con ambas piernas. Golpe de cabeza. Utilización del espacio, ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos. Juego reducido. Juego formal.