



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Año: Sexto 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. Perfeccionamiento de las técnicas específicas. Carrera de resistencia. Regulación del esfuerzo.

### **Unidad 4: Vóley.**

Reglamento. Perfeccionamiento de la técnica. Análisis de ventajas y desventajas de la aplicación de sistemas de ataque y defensa de acuerdo con el rival. Combinación de sistemas de juego. Juego.

### **Unidad 5: Hándbol.**

Reglamento. Perfeccionamiento en puestos específicos. Sistemas de ataque y defensa en zona abiertos y cerrados (3-3 con dos pivots; 5-1; 3-2-1; 6-0). Análisis de ventajas y desventajas de la aplicación de sistemas de ataque y defensa de acuerdo con el rival. Perfeccionamiento de principios tácticos ofensivos y defensivos. Juego.

### **Unidad 6: Fútbol.**

Reglamento. Perfeccionamiento de técnicas específicas. Principio defensivo, escalonamientos tomando líneas defensivas, coberturas a un compañero que sale a la marcación, inicio de presión. Juego formal.