



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Año: Tercer 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. Carrera de relevos. Tipo de pases. Técnica de relevos, técnica ascendente, técnica descendente. Posiciones de salida.

### **Unidad 4: Vóley.**

Reglamento. Remate. Defensa del remate. Bloqueo doble. Cubrimiento del ataque. Cubrimiento del bloqueo. Posiciones y desplazamientos. Anticipación al bloqueo. Recepción con 5 jugadores en W y M. Juego reducido. Juego Formal.

### **Unidad 5: Hándbol.**

Reglamento. Fases del juego, en ataque (contraataque), en defensa (repliegue). Principio táctico de conservación, circulación del balón, circulación de los jugadores. Cruces. Principio táctico de progresión, progresiones sucesivas, penetraciones, bloqueo. Defensas zonales abiertas (3-3 con un pivot, 5-1). Juego.

### **Unidad 6: Fútbol.**

Reglamento. Perfeccionamiento de técnicas específicas. Principio de conservación, creación de línea de pase, lectura de línea de pase. Principio táctico de conservación, desmarque, apoyo al jugador con pelota. Principio táctico de progresión, paredes, pase y va, pase y sigue. Principio táctico defensivo, posición de marca, distancia de quite, acción de quite. Juego reducido. Juego formal.