



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Año: Cuarto 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. Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas. Carreras atléticas de fondo (resistencia), regulación del esfuerzo. Lanzamientos de bala adaptados.

### **Unidad 4: Vóley.**

Reglamento. Perfeccionamiento de la técnica. Anticipaciones de situaciones de juego. Armador a turno en posición 3 y 2. Cobertura 3-2. Defensa 3-1-2. Juego reducido. Juego formal.

### **Unidad 5: Hándbol.**

Reglamento. Marcaje, las disuaciones defensivas, la continuidad defensiva, la ayuda defensiva. Uso de espacios reales y potenciales en el desarrollo del juego. Principio táctico de finalización, cortinas, pantallas. Principios tácticos defensivos, ayuda defensiva. Ataque posicional con permuta de puestos. Juego.

### **Unidad 6: Fútbol.**

Reglamento. Fútbol. Principio de progresión, paredes complejas, ampliación de espacios. Principio defensivos, anticipo al jugador receptor, intercepción de la trayectoria de la pelota, temporizaciones (impedir el avance mientras se espera ayuda). Juego reducido. Juego formal.