



PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

Unidad 4: Vóley.

Reglamento. Perfeccionamiento de la técnica. Penetración por posición 1 y 6. Defensa con 6 atrás. Situaciones de oposición anticipando trayectorias y desplazamientos con respecto a objetivos estratégicos. 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. Juego.

Unidad 6: Fútbol.

Reglamento. Perfeccionamiento de técnicas específicas. Principio de conservación, posesión del balón, superioridad numérica. Principio de progresión, superación de la línea de presión, pasaje rápido de defensa a ataque, cambio de frente. Principio defensivo, marcación en zona.