



## 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.