



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.