

I.F.D N° 6

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

GRUPO "I" (LUNES Y MIERCOLES 11:00 HS)

AÑO 2016

MUESTREO 1er Año

DEPORTES: VOLEY Y HANDBOL

UNIDAD N° 1:

- Acondicionamiento físico: entrada en calor, beneficios , importancia
- Grande grupos musculares : fuerza y elongación
- Resistencia aeróbica trote 15 minutos
- Circuitos de fortalecimiento muscular

UNIDAD N°2:

- Voley
- Golpe manos altas : descripción de la técnica y ejecución
- Golpe manos bajas: descripción de la técnica y ejecución
- Pase y recepción con eficiencia ( en parejas con continuidad)
- Saque de abajo


UNIDAD N° 3:

- HANDBOL:
- Conceptos generales: principios ofensivos y defensivos. Aplicación al juego
- Dribling, pase y recepción a pie firme y a la carrera. Fintas
- Lanzamiento a pie firme y suspendido
- Juego hombre a hombre 5-1 ;6-0

UNIDAD N°4:

- Reglamentos oficial de ambos deportes , arbitraje
- Jugadores
- Terreno de juego (características y medidas)

  
PROF. ALEJANDRA CONTRERAS

  
Garcia Ruson  
SeRe de Departamento