

I.F.D N° 6

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

GRUPO "H" (L Y M 9:00HS), "J" (L Y M 10:00 HS) Y "D" (M Y J 13:00H)

AÑO 2016

DEPORTE: HANDBOL 2^{do} y 3^{er} año

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:

- HANDBOL:
- Conceptos generales: principios ofensivos y defensivos. Aplicación al juego
- Dribling
- pase y recepción a pie firme
- Técnica de los pases sobre hombro, bajo mano , de pique globo , faja
- Tiro penal
- Tiro libre
- Saque lateral
- Fintas
- Lanzamiento a pie firme y suspendido
- Sistemas de defensa y ataque
- Juego aplicativo

UNIDAD N° 3:

- Reglamento oficial
- Arbitraje
- Conceptos de resistencia , fuerza, velocidad , elongación
- Ubicación de los grandes grupos musculares
- Importancia de la actividad física para la salud.


PROF. ALEJANDRA CONTRERAS


GARCIA, Ruben
Sr. de Departamento