



Programa de Educación Física 1º AÑO MASCULINO A
Prof. Vanesa De Lio

Unidad 1: ATLETISMO

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Carrera: resistencia y velocidad.
- ◆ Saltos en largo y alto.
- ◆ Lanzamientos.

Unidad 2: HANDBOL

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Lateralidad.
- ◆ Hándbol pase y recepción.
- ◆ Dribling.
- ◆ Reglamento.

Unidad 3: HANDBOL

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Lanzamientos.
- ◆ Medidas de seguridad.
- ◆ Táctica de hándbol.
- ◆ Juego 3 vs. 3 y 7 vs. 7

Unidad 4: BASQUET

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Básquet: Dominio del Balón.
- ◆ Lateralidad.
- ◆ Pase de pecho, de pique sobre hombro.
- ◆ Lanzamiento a pie firme.
- ◆ Drible
- ◆ Detenciones en uno y dos tiempos
- ◆ Pase de gancho.

Unidad 5: BASQUET

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Pívor.
- ◆ Lanzamiento en bandeja.
- ◆ Ataque vs Defensa.
- ◆ Principios Tácticos.
- ◆ Reglamento.

Unidad 6: RUGBY

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Rugby: Formas de trasladar la pelota.
- ◆ Tipos de pases.
- ◆ Kicking.
- ◆ Reglas básicas.
- ◆ Juegos adaptados.

Unidad 7: FUTBOL

- ◆ Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad.
- ◆ Futbol: Dominio del balón.
- ◆ Pase y recepción.
- ◆ Conducción.
- ◆ Remate.
- ◆ Golpe de cabeza.
- ◆ Arquero.
- ◆ Nociones tácticas.
- ◆ Reglamento.