PROGRAMA ANUAL

Curso: 3B **Asignatura:** Educación Física **Profesor:** Huespe Luis Sebastián **Año**: 2018

Unidad Nº1: Voleibol

- Juego de voley, reglas básicas.
- 1vs 1(uno con uno y uno contra uno). 2 vs. 2.
- Técnicas de juego: Manejo alto, manejo bajo, saque y recepción
- Tácticas de juego: posiciones dentro de campo

Unidad Nº2: Handbol

- Juego de hándbol, análisis de reglamento, arbitraje.
- Intenciones tácticas individuales, grupales.
- Sistemas de ataque y defensa 3-3,4-4

Unidad Nº3 Softbol:

- Juegos predeportivos. Reglas básicas de juego.
- Pases y recepción.
- Lanzamiento.
- Técnicas básicas de: Bateo, Picheo.
- Posiciones tacticas de juego.

Unidad 4: Deportes Alternativos

- Indiaca, construcción de elementos y juego
- Rinng tenis

Unidad N°5: Capacidades Físicas

- Ejercicios de Fuerza
- Ejercicios de Resistencia
- Ejercicios de Flexibilidad