

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA: 2° AÑO – TEORICO/PRACTICO

UNIDAD N° 1: FUTBOL DE SALON

ENTRADA EN CALOR GENERAL Y ESPECIFICA DE LA ACTIVIDAD

TRABAJOS DE ELOGANCION INDIVIDUAL Y GRUPAL

FUNDAMENTOS BASICOS DEL DEPORTE (TRABAJOS DE ARQUERO – SHOT EN CARRERA – PASE EN PROFUNDIDAD - CONDUCCION)

REGLAMENTO (SITUACIONES DE JUEGOS, EJEMPLO: IR AL PISO, TOCAR LA PELOTA CON LA MANO, ARQUERO TOCAR LA PELOTA FUERA DEL LIMITE)

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

UNIDAD N° 2: HANDBALL

ENTRADA EN CALOR GENERAL Y ESPECIFICA DE LA ACTIVIDAD

TRABAJOS DE ELONGACION INDIVIDUAL Y GRUPAL

FUNDAMENTOS BASICOS DEL DEPORTE (SISTEMA DE ATAQUE Y SISTEMA DE DEFENSA 6.0 Y 5.1)

REGLAMENTO (DISTINTAS SITUACIONES DE JUEGO)

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

UNIDAD N° 3: FUTBOL DE CAMPO

ENTRADA EN CALOR GENERAL Y ESPECIFICA DE LA ACTIVIDAD

TRABAJOS DE ELONGACION INDIVIDUAL Y GRUPAL

FUNDAMENTOS BASICOS DEL DEPORTE (SHOT A VELOCIDAD – CONDUCCION DE PELOTA – TRABAJO CON ELEMENTOS)

REGLAMENTO (SITUACIONES DE JUEGO)

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

SITUACIONES DE JUEGO

BIBLIOGRAFIA:

REGLAMENTO DE TODOS LOS DEPORTES – EDITORIAL STADIUM

ELEMENTOS BASICOS DE LA EDUC. FISICA Y DEPORTES – PEDRO LUIS RAMIREZ

HANDBALL: CONFEDERACION ARGENTINA DE HANDBALL, EL DEPORTE

EDUCATIVO – CAPITULO 1 A Y B – EDITORIAL PAIDOS (BS AS)

FUTBOL DE CAMPO: 1000 EJERCICIOS Y JUEGOS DE BASE Y COMPLEJOS –

WALTER BUCHER – BERNARDO BRUGGMAN

APRENDIENDO A SER UN GRAN FUTBOLISTA – LAUREANO RUIZ