



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

Asignatura: Educación Física

Agente: Educación Física General femenino

Unidad I

Resistencia Aeróbica. Resistencia Muscular

Movilidad articular.

Fuerza de los Grandes Grupos Musculares

Velocidad

Potencia

Para ver los contenidos de las unidades I y II remitirse a la planilla de evaluaciones.

Unidad II

Contenido Aspectos Técnicos:

Manejo y defensa de Voley

Pase y recepción de Fútbol

Distintas formas de defensa y ataque de los deportes enumerados.

Gestos deportivos: voley-saque, remate y bloqueo.

Handbol: pases y lanzamientos.

Manejo de pelota.

Pases en forma estática y/o dinámica (progresiones).

Combinaciones y coordinaciones con compañeros.

Ejercicios de ataque, ejercicios de defensa en ventaja táctica y/o desventaja táctica.

Realización de técnicas de juego en formas facilitadas.

Hockey: pases y lanzamientos.

Manejo de pelota.

Pases en forma estática y/o dinámica (progresiones).

Combinaciones y coordinaciones con compañeros.

Ejercicios de ataque, ejercicios de defensa en ventaja táctica y/o desventaja táctica.

Realización de técnicas de juego en formas facilitadas.

Unidad III

Contenido Aspectos Tácticos:

Conceptos de defensas, distintos tipos y su aplicación.

Concepto de ataque tipos y aplicación.

Puestos, sus características.

Contraataque.

Juego desde el 1vs 1 en adelante. (En todos los deportes)

Juegos fundadores y predeportivos.

Juego reducido.

Torneos recreativos.

Unidad IV

Contenido: Aspectos Reglamentario:

Inicio del juego

Formas del juego

Reglamento

Bibliografía

Reglamento oficial de los deportes