



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

Asignatura: Educación Física

Agente Educación Física General Varones

Unidad I

Contenido: Aspecto Físico

Resistencia aeróbica, aeróbica-anaeróbica alternada.

Velocidad.

Ejercicios de duración.

Ejercicios fraccionados.

Circuit-Training. Recorridos.

Unidad II

Contenido: Aspecto Físico

Fuerza.

Elongación.

Movilidad Articular.

Ejercicios fraccionados.

Circuit-Training.

Insistencias activas y pasivas

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

Unidad III

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 bloque.

Fútbol pegada y pase con borde interno y externo.

Manejo de pelota.

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

Pases con el pie ejercitando el pase como la recepción.

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 IV

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 fundamentadores y predeportivos.

Juego reducido.

Torneos recreativos.

Unidad V

Contenido: Aspectos Reglamentario:

Inicio del juego

Formas del juego

Reglamento del voley, y del fútbol.

Bibliografía

Reglamento oficial de los deportes