



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## PROGRAMA DE EXAMEN

**Asignatura: Educación Física**

**Agente: Hanbol**

### PRIMER AÑO

#### TECNICA INDIVIDUAL

**Pases y recepción:** toma con manos, pase con una mano

#### UNIDAD 1

A pie firme

A trote

A la carrera

**Pase:** de hombro y bajo mano

Lanzamiento: de sobre hombro a pie firme

a trote

a la carrera

con salto

Tiro suspendido

Tiros libres, penales

#### UNIDAD 2

**Técnica Colectiva:** Toma de posiciones en defensa 6-0 y 5-1

**Contra Ataque:** Ataque 5-1

Simple

Ampliado

**Técnica de Arquero:** Posición según lanzamiento

poste

centro

#### UNIDAD 3

Finta simple

**Juego:** Marca Personal

Cambios de reemplazo

#### UNIDAD 4

Reglamento y Planillaje

## SEGUNDO AÑO

**TECNICA INDIVIDUAL:** Con mayor potencia

**Recepción:** Con dos manos

A pie firme

A la carrera

**Pase:** De hombro a pie firme y carrera

Suspendido a pie firme y carrera

Con salto a pie firme y carrera

Bajo mano a pie firme y carrera

**Lanzamiento:** Tiro Suspendido

Doble tiro Suspendido

De cadera

Penales

### UNIDAD 3

**Técnica de Arquero ante:** Lanzamiento de punta

centro

penal

Posiciones bajas

Posiciones altas

### UNIDAD 4

**Fintas:** Simple

Cambio de dirección

Giros

Contra pie

**Juego:** Marca zonal

Marca personal

Marca combinada

Cambios tácticos ataque y defensa

### UNIDAD 5

**Reglamento planillaje y arbitraje**

## TERCER AÑO

**TECNICA INDIVIDUAL:** Pase de hombro a pie firme y carrera

Sobre hombro a pie firme y carrera

Cadera a pie firme y carrera

Faja a pie firme y carrera

Bajo mano a pie firme y carrera

Revés a pie firme y carrera

Sobre pique a pie firme y carrera

**Lanzamiento:** Tiro suspendido pie firme y carrera

Doble tiro suspendido pie firme y carrera

Tiro de carrera pie firme y carrera

Tiro con caída pie firme y carrera

Tiro rectificado pie firme y carrera

Tiro a contra pie

## UNIDAD 2

**Jugadas fijas:** de tiros libres  
de penales  
con cortinas

## UNIDAD 3

**TECNICAS COLECTIVAS:** **En defensa:** 6-0 5-1 4-2  
marca personal toda la cancha  
media cancha  
a uno ó más hombres

**En ataque:** 1-4-2 3-3

**Contra ataque:** simple  
ampliado por punta  
centro  
circulador  
superioridad y cambio

## UNIDAD 4

**TECNICA DE ARQUERO:** Técnica espantapájaros  
Técnica cigüeña  
Técnica de pies y manos  
Posiciones bajas  
Posiciones altas  
Penales

**Fintas:** Simples  
Cambio de dirección  
Giro y revés  
Contra pie  
Contra caída

## UNIDAD 5

**JUEGO:** Marca zonal  
Marca personal  
Marca combinada  
Marca personal por zona  
Cambios tácticos ataque y defensa  
Cambio táctico de arquero  
Reglamento, planillaje y arbitraje

## CUARTO AÑO

### UNIDAD 1

#### TECNICA INDIVIDUAL (máxima potencia)

**Pase:** De hombro a pie firme carrera

Sobre hombro “ “

Cadena “ “

Faja “ “

Bajo mano “ “

Revés “ “

Sobre pique “ “

Con salto “ “

Descolgando “ “

**Lanzamiento:** Tipo suspendido pie firme carrera

Doble suspendido pie firme carrera

Tipo cadena “ “ “

Tiro con caída “ “ “

Tiro rectificado “ “ “

Tiro a contra pie

Tiro de revés

### UNIDAD 2

**JUGADAS FIJAS:** De tiros libres

Lateral

De penales

De cortinas

De corners

### UNIDAD 3

**TECNICAS COLECTIVAS:** En defensa 6-0 5-1 4-2 3-2-1

Marca personal toda la cancha

Marca personal media cancha a uno ó más hombres

Escalonado

En inferioridad numérica

En ataque 5-1 4-2 3-3

En inferioridad numérica

En superioridad numérica con un pescador

**Contra ataque:** Simple

Ampliado por punta

por centro

con circulo

Superioridad y cambio

**Corte de contra ataque:** Por arquero

Con armador

Con puntero

Con sacrificio

## UNIDAD 4

**TECNICA DE ARQUERO:** Técnica espantapájaros  
Técnica cigüeña  
De pie y manos  
De poste

**Posiciones:** Altas y bajas  
De penal  
De salida rápida

**Fintas:** Simples  
Cambio de dirección  
Giros y revés  
Contra pie  
Con caída  
Con cortina

## UNIDAD 5

**JUEGO:** Marca zonal  
Marca personal  
Combinada  
Marca personal por zona  
Cambios tácticos ataque y defensa  
Cambios tácticos de arquero  
Reglamento, planillaje y arbitraje

Profesora: Liliana Suarez