



COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

PROGRAMA DE EXAMEN

Asignatura: Educación Física

Agente: Hockey sobre césped

PRIMER AÑO

CONDUCCION: De Derecho.

TIRO DE EMPUJE: Lateral

PARADA: Frontal.

PASES: Diagonal

TACTICA Y JUEGO: 2 Vs1, 2 Vs2.

REGLAMENTO: 1 a 5

TOMA del PALO: Para la conducción. Parada y tiro de empuje.

SEGUNDO AÑO

CONDUCCION: Derecho y revés.

TIRO Y EMPUJE: Frontal

PEGADA: Lateral

PARADA: De revés

PASES: Adelante (punta cuadrada)

FORMAS DE ELUDIR: Por la izquierda

TACTICA Y JUEGO: 3vS 2, 3 vs. 3.

REGLAMENTO: 5 A 10

TERCER AÑO

CONDUCCION: Slalom

TIRO DE EMPUJE: Lateral de revés

PEGADA: 15 metros

PARADA: Cancha lisa.

BASES: Paralelas.

FORMAS DE ELUDIR: Por la derecha.

TACTICA Y JUEGO: 4 vS 5, 4 vS 4.

REGLAMENTO: 10 a 15

CUARTO AÑO

CONDUCCIÓN: Zig zag.
TIRO DE EMPUJE: 10 metros laterales.
PEGADA: 20 METROS.
PARADA: Cancha lisa de revés
FLICK: Lateral
PASES: Switch
FORMAS DE ELUDIR: Con amagues.
DESVIOS: Con el derecho.
QUITES: Jab.
TACTICA Y JUEGO: 5 vs. 4, 5 vs. 5.
REGLAMENTO: 15 A 18

QUINTO AÑO

CONDUCCIÓN: Canchas lisas.
TIRO DE EMPUJE: 15 m. lateral.
PEGADA: 10 tiros al arco embocar 5.
PARADA: Sudafricana.
FLICK: 5 penales colocar 3.
FORMAS DE ELUDIR: Con intersección.
DESVIOS: Con el revés.
QUITES: Lounge.
TACTICA Y JUEGO: 7 vs 7.
REGLAMENTO: 1 A 18