



# Programa

## COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educación Física Varones I

Curso: 1º AÑO

**PROFESOR: MARTIN BARRIOS**

CONTENIDOS

### TRIMESTRE 1

Trabajos de resistencia, velocidad y flexibilidad  
Fuerza abdominal: 30 abdominales  
Fuerza de brazos: 20 flexo extensiones  
Fuerza de piernas: 50 saltos rodilla al pecho

Se graduará la intensidad y dificultad teniendo en cuenta la capacidad de cada uno.

### TRIMESTRE 2

-Habilidades motoras específicas del hanbol  
Pase y recepción  
Lanzamiento a pie firme  
Lanzamiento suspendido  
Dribling

- Táctica de ataque y defensa  
Defensa 6-0 y 1 vs 1  
Posiciones de ataque

### TRIMESTRE 3

Habilidades específicas del voley  
golpe de manos altas  
Golpe de manos bajas  
Saque de abajo

-posiciones en la cancha

- juego 3vs3 y 6vs 6