



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educación Física Varones 4º AÑO

Profesor: Martin Barrios

CONTENIDOS

TRIMESTRE 1

Trabajos de resistencia, velocidad y flexibilidad

Fuerza abdominal: 45 abdominales

Fuerza de brazos: 32 flexo extensiones

Fuerza de piernas: 80 saltos rodilla al pecho

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

TRIMESTRE 2

Pase y recepción en parejas en movimiento

Dribling.

Distintos desplazamientos.

Cambios de dirección.

Tiro suspendido.

Tiro bajo mano.

Defensa individual, 6-0, 5-1. Rectificado

Posiciones en ataque por rol

Comunicación gestual y motriz

Reglas y sanciones



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educación Física Varones 4º AÑO

Profesor: Martin Barrios

TRIMESTRE 3

Técnica de GMA y GMB. Piernas, brazos, dedos. Etc.

Posición del cuerpo en defensa

Carrera de ataque por dentro y por afuera del hombro

Saque flotado

Lectura de trayectorias

Ejercicios en pareja y en ángulo