



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educacion Fisica, 3° AÑO

Profesor: Martin Barrios

CONTENIDOS

TRIMESTRE 1

Trabajos de resistencia, velocidad y flexibilidad

Fuerza abdominal: 40 abdominales

Fuerza de brazos: 27 flexo extensiones

Fuerza de piernas: 70 saltos rodilla al pecho

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

TRIMESTRE 2

-Habilidades motoras específicas del handbol

Pase y recepción en parejas en movimiento

Dribling.

Distintos desplazamientos.

Cambio de dirección.

Tiro suspendido.

Tiro bajo mano.

Defensa individual, 6-0 y 5-1

Comunicación gestual y motriz

Reglas y sanciones

Juego formal



Programa

COLEGIO BUENOS AIRES

PROGRAMA DE ESTUDIOS

MATERIA: Educacion Fisica, 3° AÑO

Profesor: Martin Barrios

TRIMESTRE 3

Técnica del GMAy GMB. Piernas, brazos, dedos, etc.

Posicion del cuerpo en defensa

Carrera de ataque

Saque de arriba

Lectura de trayectorias

Ejercicios en pareja y en ángulo

Desplazamientos adelante y atrás

De lado a lado