

Programa de **sexto año**

Contenidos tericos y prácticos abordados durante el año

Deportes. Principios básicos de entrenamientos y sus funciones



Voley

Reglamento de voley. Saque de abajo y de arriba. Manejo alto y manejo bajo. Partidos a 5 set de 25 puntos cada uno Remate. Armado de juego

Handball

Reglamentode handball. Dribling , lanzamientos, pase y recepción en situaciones de juego. Partidos 7 vs 7 Encuentros deportivos de handball



Fútbol

Reglamento. Partidos adaptados a la situación del patio y con arcos reducidos. Pases y recepción en situaciones de oposición. Remate al arco. Cabeceo. arbitraje



Preparación Física

Principios básicos de la preparación física. Entrada en calor y vuelta a la calma en vinculación a la actividad física a desarrollar. Importancia del cuidado de la salud en la ejecución de diferentes actividades físicas



Accede a más
cotenidos en la
página

