

CUARTO AÑO

Programa de Educación Física

Iniciación deportiva- Principios básicos de entrenamiento-trabajo en equipo

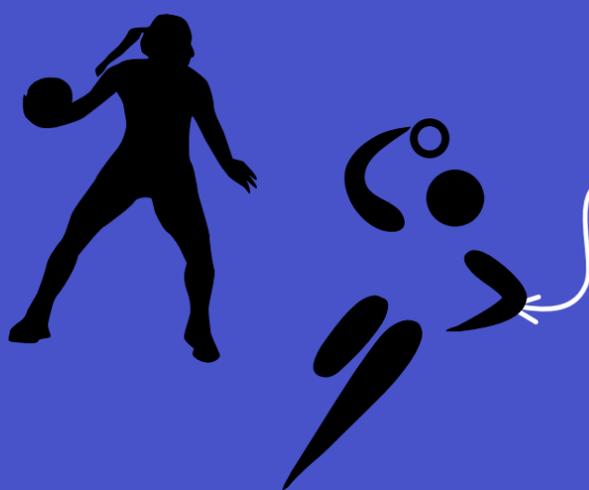
VOLEY

Reglas básicas de voley. Ubicación espacio-tiempo en el campo
Juego a voley con un pique permitido
Manejo alto y manejo bajo
Saque de abajo



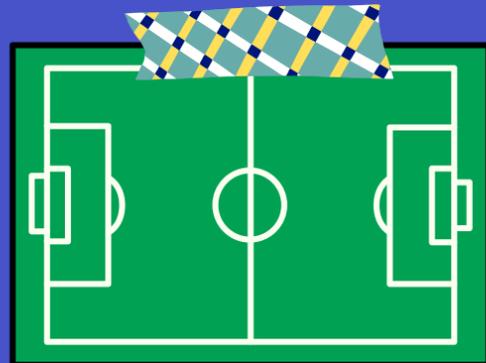
HANDBALL

Dribling
Cancha y sus partes.
Reglamento.
Pases y recepción.
Partido 3 vs 3 hasta llegar a 6 vs 6

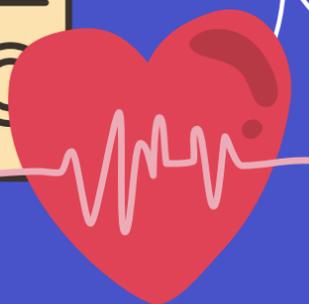


FÚTBOL

Reglamento
Conducción
Pase y recepción
Juegos modificados de fútbol



PLAN

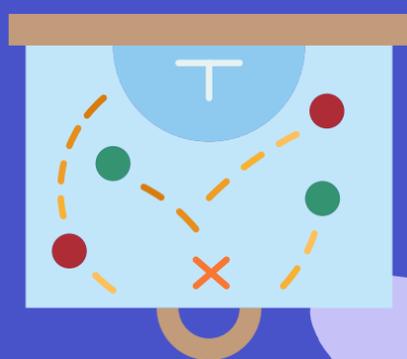


ENTRENAMIENTO

Principios básicos para entrenamientos:
Entrada en calor
Ejercicios específicos
Vuelta a la calma

TÉCNICA Y TÁCTICA

Gestos técnicos en relación a los diferentes deportes. Beneficios. concepto.
La táctica utilizada en el juego y su conceptualización



PARA ACCEDER A LA INFORMACIÓN HACER CLICK

