

# Programa de *Quinto 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

## Handball

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



## Fútbol

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



## Preparación Física

Principios básicos de la preparación física. Entrada en calor y vuelta a la calma en vinculación a la actividad física a desarrollar



Accede a más  
cotenidos en la  
página

