



COLEGIO DE LAS VICTORIAS

CICLO LECTIVO 2012

PLAN: BACHILLER TÉCNICO CONTABLE (333/95) TURNO: TARDE
PROGRAMA DE ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA (Mujeres)
CURSOS: 1º y 2º AÑO PROFESORA: MARIANA PALAZZO

Unidad 1: Práctico

Preparación Física. Desarrollo, incremento y ejecución al máximo de los grandes grupos musculares.
Desarrollo de la Resistencia Aeróbica.

Unidad 2: Práctico

Fundamentos Básicos en la práctica del Handball
Pase y Recepción, en el lugar y con desplazamiento-
Dribling. Manejo del elemento en forma básica y en zig-zag.
Lanzamientos. A pie firme, y en suspensión.
Juego libre y marcación personal, aplicando las técnicas básicas.
Juego Reducido. Mini deporte.

Unidad 3: Teórico

Reglamento de Handball. Línea de la cancha, sus funciones.
Reglas de juego.

Unidad 4: Práctico

Fundamentos básicos para la práctica del Voley.
Golpe manos Altas.
Golpe manos Bajas.
Saque de abajo.
Juego Reducido: 3 vs. 3. Rotación.

Unidad 5: Teórico.

Reglamento de Voley.



COLEGIO DE LAS VICTORIAS

CICLO LECTIVO 2012

PLAN: BACHILLER TÉCNICO CONTABLE (333/95) TURNO: TARDE
PROGRAMA DE ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA (Varones)
CURSOS: 1º y 2º AÑO PROFESOR: JUAN MANUEL CERABOLO

Unidad 1: Práctico

Preparación Física. Desarrollo, incremento y ejecución al máximo de los grandes grupos musculares.
Desarrollo de la Resistencia Aeróbica.

Unidad 2: Práctico

Fútbol. Acciones básicas del deporte.
Juego a un toque.
Salidas de contraataque.
Centros y cabeceo.
Reglas.
Juego reducido.

Unidad 3: Práctico

Fundamentos Básicos en la práctica del Handball.
Pase y Recepción, en el lugar y con desplazamiento-
Dribling. Manejo del elemento en forma básica y en zig-zag.
Lanzamientos. A pie firme, y en suspensión.
Juego libre y marcación personal, aplicando las técnicas básicas.
Juego Reducido. Mini deporte.

Unidad 4: Teórico

Reglamento de Handball. Línea de la cancha, sus funciones.
Reglas de juego.

Unidad 5: Teórico.

Reconocimiento de los grandes músculos. Su ubicación y forma de trabajarlos. Flexibilidad. Importancia.

Unidad 6: Atletismo: Carreras Individuales y Relevos