

## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA: 1° AÑO – TEORICO/PRACTICO

### UNIDAD N° 1: FUTBOL DE SALON

ENTRADA EN CALOR GENERAL Y ESPECIFICA DE LA ACTIVIDAD

TRABAJOS DE ELOGANCION INDIVIDUAL Y GRUPAL

FUNDAMENTOS BASICOS DEL DEPORTE (PASE – RECEPCION – CONDUCCION – SHOT)

REGLAMENTO (MEDIDAS DE LA CANCHA – CANTIDAD DE JUGADORES – CANTIDAD DE CAMBIOS – TARJETAS DE AMONESTACION – ETC.)

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

SITUACIONES DE JUEGO

### UNIDAD N° 2: HANDBALL

ENTRADA EN CALOR GENERAL Y ESPECIFICA DE LA ACTIVIDAD

TRABAJOS DE ELONGACION INDIVIDUAL Y GRUPAL

FUNDAMENTOS BASICOS DEL DEPORTE (PASE POR SOBRE HOMBRO Y POR DEBAJO DEL HOMBRO – RECEPCION DE PIQUE, AL PECHO, CON DOS MANOS Y UNA MANO)

REGLAMENTO (MEDIDAS DE LA CANCHA – CANTIDAD DE JUGADORES – CANTIDAD DE CAMBIOS – TARJETAS DE AMONESTACION)

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

SITUACIONES DE JUEGO

### UNIDAD N° 3: FUTBOL DE CAMPO

ENTRADA EN CALOR GENERAL Y ESPECIFICA DE LA ACTIVIDAD

TRABAJOS DE ELONGACION INDIVIDUAL Y GRUPAL

FUNDAMENTOS BASICOS DEL DEPORTE (PASE DE CARA INTERNA, CARA EXTERNA – RECEPCION DE CARA INTERNA Y PLANTA DE PIE)

REGLAMENTO (MEDIDAS DE LA CANCHA – CANTIDAD DE JUGADORES – CANTIDAD DE CAMBIOS – TARJETAS DE AMONESTACION – ETC.)

EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

SITUACIONES DE JUEGO

BIBLIOGRAFIA:

REGLAMENTO DE TODOS LOS DEPORTES – EDITORIAL STADIUM

ELEMENTOS BASICOS DE LA EDUC. FISICA Y DEPORTES – PEDRO LUIS RAMIREZ

HANDBALL: CONFEDERACION ARGENTINA DE HANDBALL, EL DEPORTE

EDUCATIVO – CAPITULO 1 A Y B – EDITORIAL PAIDOS (BS AS)

FUTBOL DE CAMPO: 1000 EJERCICIOS Y JUEGOS DE BASE Y COMPLEJOS –

WALTER BUCHER – BERNARDO BRUGGMAN

APRENDIENDO A SER UN GRAN FUTBOLISTA – LAUREANO RUIZ