

EDUCACION FISICA. PROFESOR ANUNZIATO

--PROGRAMA PARA 2º y 3º VARONES

UNIDAD 1: FORMACIÓN FISICA DE BASE

Resistencia aeróbica (método de entrenamiento fraccionado Farlek)

Flexibilidad y elongación.

Forma y método de tomar el pulso .Frecuencia cardiaca.

TECNICAS INDIVIDUALES GRALES:FÚTBOL

Recepción del balón con diferentes partes del cuerpo.Principios generales de conducción.Principios generales del pase

Formas de aplicación y perfeccionamiento.Dribling y fintas.

Reglamento.Introducción en la competencia

UNIDAD 2: FORM.FIS. DE BASE

RESISTENCIA ANAERÓBICA (método interval training).

Circuito trining.Fuerza (is tónica e isométrica).

Método Streching (elongación).

FÚTBOL:

ACCIONES DEFENSIVAS:El equipo ,funciones,posiciones y roles.Quite de la pelota.Remates.

Relevos defensivos.Análisis de los códigos reglamentarios del fútbol.

UNIDAD 3..

Trabajo socio afectivos y cognitivos:

Socioafectivos:camaradería con sus pares y docentes.Respeto por los valores en  
gral. Tolerancia

Cognitivos:organización, reglamento de futbol y handball.

Primeros auxilios.

Futbol:Acciones ofensivas.

El equipo, funciones ,posiciones y roles.Remates con el pie y con la cabeza.  
Análisis del reglamento.

Competencia interna