

PROGRAMA PARA 5º Y 6º EDUC.SUP.

PROFESOR ANUNZIATO.

UNIDAD 1: Formación Física de Base.

Resistencia aeróbica. Flexibilidad y elongación de los grandes grupos musculares.

Acción y reacción . Velocidad.

FUTBOL:

Principios generales de conducción. Ambidestría. Principios generales del pase.

Formas de aplicación y perfeccionamiento.

UNIDAD 2:

Form. Fis. de base:

Resistencia anaeróbica. Circuito de resistencia anaeróbica. Fuerza de brazos y piernas.

Identificación de los diferentes grupos musculares en situación de elongación y flexibilidad.

FÚTBOL:

Acciones defensivas: Quite de la pelota Remates Anticipaciones Presión y repliegues. Marcación personal.  
Superioridad numérica.

UNIDAD 3:

Deporte: Handball. Pases . Dribbling. Tiro suspendido. Juego.

Trabajos socio afectivos: Respeto por los valores en general. Tolerancia.

Cognitivos: organización, de grupos. Reglamento de handball y fútbol.  
Primeros auxilios. R. C. P.

Fútbol: El equipo, funciones posiciones y roles. Cambio de ritmo. Remates al arco.  
Desmarque . Apoyo.