



Escuela Secundaria "René G. Favaloro"

Materia: Educación Física

Docente: Lunelli Leandro

Año: 1º

- \* Capacidades motoras: resistencia (trabajo intervalado), Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.
- \* Voley: golpe de manos altas. Golpe manos bajas. Saque de abajo. Juego 3 vs 3, 4 va 4, 6 vs 6. Reglamento.
- \* Hockey: conducción. Pase y recepción. Lanzamiento. Juego reducido. Reglamento.
- \* Fútbol: conducción. Pase y recepción. Cabeceo (iniciación). Juego reducido. Reglamento.
- \* Atletismo: velocidad, vallas. Lanzamiento: técnicas básicas jabalina y bala

Año: 2º

- \* Capacidades motoras: resistencia (trabajo intervalado), Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.
- \* Voley: golpe de manos altas. Golpe manos bajas. Saque de abajo. Iniciación al remate. Juego, 4 va 4, 6 vs 6. Reglamento.
- \* Hockey: conducción. Pase y recepción. Dribling. Lanzamiento. Juego reducido. Reglamento.
- \* Fútbol: conducción. Pase y recepción. Cabeceo (iniciación). Juego reducido. Reglamento
- \* Atletismo: velocidad, vallas. Lanzamiento: técnicas básicas jabalina y bala

Año: 3º

- \* Capacidades motoras: resistencia (trabajo intervalado), Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.
- \* Voley: . Golpe manos bajas. Saque de abajo. Remate. Saque y recepción. Juego 6 vs 6. Reglamento
- \* Hockey: conducción. Pase y recepción. Dribling. Lanzamiento. Juego reducido. Reglamento.
- \* Básquet: dribling. Pases. Lanzamientos. Iniciación a canasta. Juego Reducido: Reglamento.
- \* Fútbol: conducción. Pase y recepción. Lanzamiento al arco. Juego reducido. Reglamento.

- \* Atletismo: velocidad, vallas. Lanzamiento: técnicas básicas jabalina y bala

#### Año: 4º

- \* Capacidades motoras: resistencia (trabajo intervalado), Fuerza, Flexibilidad y Velocidad
- \* Básquet: dribling. Pases. Lanzamientos. Iniciación a canasta. Juego Reducido. Reglamento.
- \* Fútbol: conducción. Pase y recepción. Lanzamiento al arco. Juego reducido. Reglamento.
- \* Voley: Remate. Saque de arriba. Saque y recepción. Sistemas defensivos básicos. Juego 6 vs 6 . Reglamento.
- \* Hockey: conducción. Pase y recepción. Dribling. Lanzamiento. Juego reducido. Reglamento

#### Año: 5º

- \* Capacidades motoras: resistencia (trabajo intervalado), Fuerza, Flexibilidad y Velocidad
- \* Hockey: conducción. Pase y recepción. Dribling. Lanzamiento. Juego reducido. Reglamento.
- \* Voley: Remate. Saque de arriba. Saque y recepción. Armado. Sistemas defensivos básicos. Juego 6 vs 6 . Reglamento.
- \* Fútbol: conducción. Pase y recepción. Lanzamiento al arco. Juego reducido. Reglamento.

#### Año: 6º

- \* Capacidades motoras: resistencia (trabajo intervalado), Fuerza, Flexibilidad y Velocidad
- \* Hockey: conducción. Pase y recepción. Dribling. Lanzamiento. Juego reducido. Reglamento.
- \* Voley: Remate. Saque de arriba. Saque y recepción. Armado. Sistemas defensivos básicos. Juego 6 vs 6 . Reglamento.
- \* Fútbol: conducción. Pase y recepción. Lanzamiento al arco. Juego reducido. Reglamento.