

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
VARONES 2do y 3er año
Hándbol y fútbol

Cuidado con la salud:

Reconocimientos de esfuerzos físicos adecuados a la edad y experiencia
Control en ejecución de ejercicios varios

Preparación física:

Fuerza de brazos: entre 15/20 repeticiones
Fuerza de piernas: entre 40/60 repeticiones
Fuerza abdominales 60 repeticiones
Fuerza de espinales 20/25 repeticiones

2do año:

Fuerza abdominal: 15 segundos sin parar
Fuerza de brazos: 15 segundos sin parar.
Resistencia aeróbica: 10 minutos seguidos sin parar.

3er año:

Fuerza abdominal 20 segundos sin parar.
Fuerza de brazos 20 segundos sin parar.
Fuerza de piernas. Test de Burpee(15 segundos sin parar).
Resistencia aeróbica: 12 minutos (sin parar).

Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de Hándbol

Pase y recepción a pie firme y con desplazamientos, individual, dúos, tríos, etc.
Ejercicios y driles
Dribling mano hábil y no hábil
Lanzamientos
Idem 1º pero variando direcciones y formas de recepción.
Pasa sobre hombro, bajo mano, de faja
Idem 1º pero con marca-oposición
Dribling-zig zag

Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de Fútbol

Pase borde interno, externo y empeine
Conducción
Tiros al arco
Juego de cabeza individual
Juego

Teórico

Reglamento de Handbol
Reglamento de Fútbol