



Programa de Educación Física
Prof. Grillo, Matías Hernán

Unidad 1:

- ◆ Cualidades físicas (contenido específico de esta unidad, pero se trabaja todo el año).
- ◆ Lateralidad.
- ◆ Sociabilización.
- ◆ Handball:
 - Desplazamientos.
 - Dribling.
 - Pase y recepción.
 - Lanzamientos.
- ◆ Juego reducido y 7 vs 7.
- ◆ Táctica y reglamento.

Unidad 2:

- ◆ Aplicaciones de medida de higiene (contenido específico de esta unidad, pero se trabaja todo el año).
- ◆ Atletismo:
 - Saltos: en largo y en alto.
 - Lanzamientos.
 - Carreras: de velocidad y de resistencia.
- ◆ Reglamento.

Unidad 3:

- ◆ Compromiso con el juego (contenido específico de esta unidad, pero se trabaja todo el año).
- ◆ Hockey:
 - Dribling.
 - Pases y detenciones.

-Lanzamientos y remates.

- ◆ Juego reducido.
- ◆ Reglamento.

Unidad 4:

- ◆ Medidas de seguridad (contenido específico de esta unidad, pero se trabaja todo el año).
- ◆ Voley:
 - Desplazamientos.
 - Ubicación del cuerpo en relación al objeto.
 - Golpe de manos altas y golpe de manos bajas.
 - Recepción.
- ◆ Ataque y defensa.
- ◆ Juego reducido 2 vs 2.

Unidad 5:

- ◆ Voley:
 - Saque de abajo.
 - Triangulación.
- ◆ Juego reducido 3 vs 3 y 6 vs 6.
- ◆ Reglamento.