

Programa analítico Prof. Bruno Garibaldi

Unidad 1

1. Entrada en calor:

- Importancia de la misma
- Objetivos
- Evolucion de la intensidad
- Musculos principales, como se fortalecen y estiran

2. Atletismo

- Breve historia y características de las pruebas´
- Velocidad, partida baja y técnica
- Relevos
- Resistencia, fraccionado 2´ caminar 1´ hasta llegar a 12´ sin parar
- Salto alto, técnicas roldo, tijera
- Salto largo sin caída
- Lanzamientos generales sin entrar en técnicas específicas

3. Artística

- Desplazamientos varios
- Ejercicios posturales
- Habilidades básicas: paro de mano, volteretas, rueda de carro y saltos

4. Deporte con pelota Voley

- Dominio de balón
- Pases de arriba y de abajo
- Saques de abajo y de arriba
- Ubicación en la cancha
- Cancha chica con elástico, cancha grande con red
- 3 vs 3

5. Deporte Basquetboll

- Dominio de balón
- Pases
- Defensa
- Tiros
- Modos de juego
- Cancha chica 2 vs 2, 3vs3
- Cancha grande 4vs 3, 4vs 4

Evaluaciones

Se adjunta prueba diagnóstica realizada 3 veces al año. Se evalúa la correcta ejecución y la respuesta a la exigencia física

Cada deporte al finalizar la unidad tiene su evaluación específica, se basa en el dominio de juego general