



Instituto Manuel Belgrano
ES - DIPREGEP 4507
Sgo. del Estero 1239
San Antonio de Padua
www.institutomanuelbelgrano.edu.ar

PROGRAMA DE EXAMEN DE.....

PROFESOR:

CURSO

DIVISIÓN:

AÑO:

ÁREA/MATERIA:

CONTENIDOS

HANDBOL:

DESDE LO INDIVIDUAL:

Desplazamientos con y sin balón.

Fintas y desdobles,

Lanzamiento bajo cadera, a la carrera y suspendido.

DESDE LO GRUPAL:

Formaciones fijas de ataque.

Cruces y desdobles.

Táctica ofensiva y defensiva.

Sistemas de Juego.

REGLAMENTO:

Planilla de Juego.

JUEGOS PRE DEPORTIVOS

VOLEY:

DESDE LO INDIVIDUAL:

Golpe manos altas.

Golpe de manos bajas

Saque de arriba y Remate

Ataque y defensa.

DESDE LA GRUPAL:

Juego 6 vs. 6. Táctica

REGLAMENTO:

Planilla de Juego.

MUSCULACION