



## **EDUCACIÓN FÍSICA 1**

### **Unidad 1:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 3 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 4), piernas (estocadas 2 series de 6) y abdominales (bolita) (2 series de 15). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro. Dribbling (pase de la pelota). Nociones de sistema defensivo 6-0.

Teórico: Primeros Auxilios (este trabajo se encuentra en fotocopiadora del colegio).

### **Unidad 2:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 3 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 5), piernas (estocadas 2 series de 7) y abdominales (bolita) (2 series de 20). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro. Dribbling (pase de la pelota). Nociones de sistema defensivo 6-0.

Voleibol. GMA (golpe de manos altas). GMB (golpe de manos bajas). Saque de abajo. Rotación. Nociones de juego.

Teórico: Reglamento básico de voleibol (se encuentra en fotocopiadora del colegio).

### **Unidad 3:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 4 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 6), piernas (estocadas 2 series de 8) y abdominales (bolita) (2 series de 25). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro. Tiro al arco con tiro suspendido. Dribbling. Sistema defensivo 6-0. Voleibol. GMA (golpe de manos altas). GMB (golpe de manos bajas). Saque de abajo. Rotación. Nociones de juego.

Teórico: Reglamento básico de handbol (este trabajo se encuentra en fotocopiadora del colegio).

### **Notas:**

Los alumnos que rinden práctico, deben presentarse con el equipo de Educación Física.

Los alumnos que rinden teórico por razones de salud, deben presentarse con el certificado médico correspondiente.