



EDUCACIÓN FÍSICA 1

Unidad 1:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 8), piernas (estocadas 2 series de 10), y abdominales (mínimo 26 en un minuto). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre el hombro. Dribling (pase de la pelota). Nociones de sistema defensivo 6-0.

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

Unidad 2:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 10), piernas (estocadas 2 series de 11), y abdominales (mínimo 28 en un minuto). Voleibol. GMA (golpe de manos altas). GMB (golpe de manos bajas). Saque de abajo. Rotación. Nociones de juego.

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

Unidad 3:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 12), piernas (estocadas 2 series de 12), y abdominales (mínimo 30 en un minuto). Handbol. Pase sobre hombro. Tiro al arco con tiro suspendido. Dribling. 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.