



EDUCACIÓN FÍSICA 2

Unidad 1:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 4 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 6), piernas (estocadas 2 series de 7) y abdominales (bolita) (2 series de 20). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro. Dribling. Combinaciones. Tiro al arco. Tiro suspendido. Trenza con pase sobre hombro. Sistema defensivo 6-0 y 5-1. Voleibol. GMA (golpe de manos altas). GMB (golpe de manos bajas). Saque de abajo. Rotación. Nociones de juego.

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

Unidad 2:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 5 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 7), piernas (estocadas 2 series de 8) y abdominales (bolita) (2 series de 25). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro, de pique. Dribling con tiro al arco. Sistema defensivo 4-2. Circulación. Voleibol. GMA. GMB. Saque de abajo. Rotación. Posiciones en cancha, 2 vs. 2.

Teórico: Bulimia y anorexia (este trabajo se encuentra en fotocopiadora del colegio).

Unidad 3:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 8), piernas (estocadas 2 series de 9) y abdominales (bolita) (2 series de 27). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro, de pique combinado con dribling y con trenza. Tiro al arco, tiro suspendido. Sistema defensivo 6-0 y 5-1. Sistema ataque 4-2. Voleibol. GMA. GMB. Saque de abajo. Rotación. Posiciones en cancha, 3 vs. 3 con levantador a turno.

Teórico: Primeros auxilios (este trabajo se encuentra en la 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.