



EDUCACIÓN FÍSICA 2

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 12), y abdominales (mínimo 28 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro. Dribling. Combinaciones. Tiro al arco. Tiro suspendido. Trenza con pase sobre el 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 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 10), piernas (estocadas 2 series de 13), y abdominales (mínimo 30 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro, de pique. Dribling con tiro al arco. Sistema defensivo 4-2. Circulación. Voleibol. GMA. GMB. Saque de abajo con ubicación. Recepción del saque de abajo. Rotación. Posiciones en cancha, 2 vs. 2.

Teórico: Bulimia y anorexia

Unidad 3:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 7 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 12), piernas (estocadas 2 series de 15), y abdominales (mínimo 32 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el 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. Recepción del saque de abajo. Rotación. Posiciones en cancha, 3 vs. 3 con levantador a turno.

Teórico: Primeros auxilios (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.