



## **EDUCACIÓN FÍSICA 3**

### **Unidad 1:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 4 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 con trenza. Tiro suspendido al arco con dribling. Sistema defensivo 5-1 y 6-0. Voleibol. GMA. GMB. Saque de abajo. Rotación. Posiciones en cancha, 3 vs. 3 con levantador a turno.

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

### **Unidad 2:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 5 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 6), piernas (estocadas 2 series de 10) y abdominales (bolita) (3 series de 19). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase de pique, sobre hombro, revés combinado con dribling. Dribling y tiro al arco con tiro suspendido. Tiro suspendido con distintos ángulos (derecha, izquierda, centro). Sistema defensivo 6-0. Ataque 4-2. Voleibol. GMA. GMB. Rotación. Armado, 4 vs. 4 con levantador a turno. Golpe hacia atrás. Saque de abajo con ubicación.

Teórico: Los juegos olímpicos en la era antigua y moderna (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 (3 series de 7), piernas (estocadas 3 series de 7) y abdominales (bolita) (3 series de 21). Ejercicios de movilidad articular. Ejercicios de elongación. Handbol. Pase sobre hombro con trenza. Tiro al arco con suspendido y con defensa. Sistema defensivo 5-1. Contraataque. Arquera. Voleibol. GMA. GMB. Rotación. Armado, 5 vs. 5 levantador a turno. Golpe hacia atrás. Saque de abajo con ubicación de la pelota, saque de arriba.

Teórico: Capacidades motoras físicas (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.