



EDUCACIÓN FÍSICA 3

Unidad 1:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 7 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 10), piernas (estocadas 2 series de 12), y abdominales (mínimo 30 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro con trenza. Tiro suspendido al arco con dribling. Sistema defensivo 5-1 y 6-0. Voleibol. GMA. GMB. Saque de abajo. Recepción del 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 7 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 12), piernas (estocadas 2 series de 14), y abdominales (mínimo 32 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase de pique, sobre el 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 en la moderna (este trabajo se encuentra en la fotocopiadora del colegio).

Unidad 3:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 7 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 14), piernas (estocadas 2 series de 16), y abdominales (mínimo 34 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro con trenza. Tiro al arco 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.