



EDUCACIÓN FÍSICA 4

Unidad 1:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 5 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 6), piernas (estocadas 3 series de 7) y abdominales (bolita) (3 series de 20). 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. Rotación. Posiciones en cancha. Remate. Juego 6 vs. 6.

Teórico: Alcoholismo y tabaquismo (este trabajo se encuentra en fotocopiadora del colegio).

Unidad 2:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 7), piernas (estocadas 3 series de 8) y abdominales (bolita) (4 series de 16). 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. Hacia atrás. Rotación. Remate/Bloqueo. Saque de abajo/arriba. Juego 6 vs. 6.

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

Unidad 3:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 7 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 8), piernas (estocadas 3 series de 9) y abdominales (bolita) (4 series de 17). 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. Hacia atrás. Rotación. Remate/Bloqueo. Saque de abajo/arriba. Juego 6 vs. 6.

Teórico: Capacidades Motoras Físicas (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.