



EDUCACIÓN FÍSICA 5

Unidad 1:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 5 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 8), 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. Remate/Bloqueo. Saque de abajo/arriba (con ubicación en zona). Juego 6 vs. 6.

Teórico: Juegos Olímpicos en la antigüedad y en la era moderna (este trabajo se encuentra en la fotocopidora del colegio).

Unidad 2:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 6 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 9), 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 (con ubicación en zona). Juego 6 vs. 6.

Teórico: Defectos posturales y huesos (este trabajo se encuentra en la fotocopidora del colegio).

Unidad 3:

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 7 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (3 series de 10), piernas (estocadas 4 series de 7) y abdominales (bolita) (4 series de 18). 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 (con ubicación en zona). Juego 6 vs. 6.

Teórico: Obesidad (este trabajo se encuentra en la fotocopidora 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.