



## **EDUCACIÓN FÍSICA 5**

### **Unidad 1:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 8 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 15), piernas (estocadas 2 series de 20), y abdominales (mínimo 36 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro con trenza. Tiro suspendido con dribbling. Tiro al arco doble suspendido. 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 era antigua y moderna (este trabajo se encuentra en la fotocopidora del colegio).

### **Unidad 2:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 8 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 15), piernas (estocadas 2 series de 20), y abdominales (mínimo 38 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro con trenza. Tiro doble suspendido con dribbling. 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 fotocopidora del colegio).

### **Unidad 3:**

Práctico: Formación física. Resistencia: trote sostenido durante 9 minutos. Ejercicios de fuerza: de brazos (2 series de 20), piernas (estocadas 2 series de 25), y abdominales (mínimo 40 en un minuto). Movilidad articular y elongación. Handbol. Pase sobre el hombro con trenza. Tiro doble suspendido al arco con dribbling. 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 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.