

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

PROFESORA: MARIA INES FERRARO

CURSO: 1ER AÑO

OBJETIVOS A LOGRAR

*Que las alumnas se inicien en el aprendizaje de las danzas folclóricas

*Que las alumnas se inicien en el aprendizaje de las distintas técnicas deportivas, en el juego y en el reglamento de los mismos

*Que las alumnas comiencen con el trabajo graduado de las cualidades físicas

UNIDAD 1 FOLCLORE

Danzas folclóricas argentinas, enseñanza del paso básico y las figuras. Gato, gato cuyano y chacarera vuelta entera de 8c.

UNIDAD 2 HANDBOL

Pase y recepción a pie firme y a la carrera. Dribling estático y dinámico. Juegos pre deportivos. Juego reducido. Reglas básicas

UNIDAD 3 VOLEIBOL

Golpe de manos altas individual y en pareja. Saque de abajo. Juego reducido 1 vs 1 y 2 vs 2 Reglas básicas

UNIDAD 4 BASQUETBOL

Dribling bajo y alto. Lanzamiento a pie firme. Pase de pecho y pique. Juego reducido 1vs 1 y 2 vs 2.Reglas básicas

UNIDAD 5 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Trabajo de las cualidades físicas: resistencia velocidad flexibilidad movilidad articular serie obligatoria de fuerza

BIBLIOGRAFIA Reglamentos de los deportes vistos Internet.