

ASIGNATURA EDUCACION FISICA

PROFESORA MARIA INES FERRARO

CURSO 2 AÑO

OBJETIVOS A LOGRAR

*Que las alumnas continúen en el aprendizaje de las danzas folclóricas

*Que las alumnas se desarrollen en las técnicas deportivas, juego y reglamento

*Que las alumnas incrementen paulatinamente en el trabajo de las cualidades físicas

UNIDAD 1 FOLCLORE

Revisión del gato, gato cuyano y chacarera de 8c. Enseñanza de chacarera de 6c y de chacarera doble.

UNIDAD 2 HANDBOL

Pase y recepción estática y dinámica. Pase frontal directo, con pique. Pase bajo cintura. Tiro a pie firme. Juegos predeportivos. Juego reducido 3 vs 3 y 4 vs 4. Reglas básicas

UNIDAD 3 VOLEIBOL

Golpe de manos altas y bajas. Saque de abajo con recepción. Juego reducido 3 vs 3. Reglas básicas

UNIDAD 4 BASQUETBOL

Dribling Lanzamiento en bandeja mano hábil. Pase de pecho y con pique. Lanzamiento de gancho. Juego reducido 1 vs 1 2 vs 2 y 3 vs 3 Juego real Reglas básicas

UNIDAD 5 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Trabajo de las distintas cualidades físicas resistencia velocidad movilidad articular fuerza serie obligatoria en pareja de flexibilidad.

BIBLIOGRAFIA Reglamentos de los deportes vistos. Internet