

ASIGNATURA EDUCACION FISICA

PROFESORA MARIA INES FERRARO

CURSO 4TO AÑO

OBJETIVOS A LOGRAR

*Que las alumnas dominen las danzas folclóricas

*Que las alumnas ejecuten las técnicas deportivas y las apliquen en el juego

*Que las alumnas incrementen sus cualidades físicas

UNIDAD 1 FOLCLORE

Gato, gato cuyano, chacarera de 8c, chacarera de 6c, chacarera doble, escondido y triunfo

UNIDAD 2 HANDBOL

Pase, recepción y dribling. Driles sencillos combinando técnicas. Tiro suspendido.Trenza.Juego 7 vs 7 incorporando mas reglas.

UNIDAD 3 VOLEIBOL

Golpe de manos altas y bajas. Variantes en la triangulación. Iniciación al remate. Saque de abajo direccionado. Juego 6 vs 6.Reglas básicas

UNIDAD 4 BASQUETBOL

Lanzamiento suspendido. Bandeja pasada. Cambios de dirección.Faja.Entrepiernas.Juego 5 vs 5 reglas básicas.

UNIDAD 5 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Fuerza,flexibilidad,resistencia,velocidad,movilidad articular. Circuitos por tiempo.

BIBLIOGRAFIA

Reglamentos de los distintos deportes. Internet