

ASIGNATURA EDUCACION FISICA

PROFESORA MARIA INES FERRARO

CURSO 5TO AÑO

OBJETIVOS A LOGRAR

\*Que las alumnas afiancen las danzas folclóricas..

\*Que las alumnas mantengan los niveles adquiridos en lo que se refiere a la enseñanza de los distintos deportes.

\*Que las alumnas mantengan los niveles adquiridos en las cualidades físicas.

UNIDAD 1 FOLCLORE

Revisión de gato, gato cuyano, chacarera de 8c, chacarera de 6c, chacarera doble, escondido, triunfo y amores.

UNIDAD 2 HANDBOL

Driles de pase, recepción, tiro a pie firme y suspendido. Fintas Trenzas Marcación y desmarcacion. Juego 7 vs 7 con reglas generales.

UNIDAD 3 VOLEIBOL

Triangulación Remate Bloqueo Iniciación al saque de arriba. Revisión técnicas de años anteriores

UNIDAD 4 BASQUETBOL

Fundamentos Defensa Posición de quite y bloqueo. Juego reducido. Juego real 5 vs 5

UNIDAD 5 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Fuerza Flexibilidad Resistencia Velocidad Movilidad articular Ejercicios construidos Circuitos

BIBLIOGRAFIA

Reglamentos de los deportes vistos. Internet