

ASIGNATURA EDUCACION FISICA

PROFESORA MARIA INES FERRARO

CURSO 3ER AÑO

OBJETIVOS A LOGRAR

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

*Que las alumnas desarrollen técnicas deportivas aplicándose en el juego y en el reglamento

*Que las alumnas incrementen el trabajo de las cualidades físicas

UNIDAD 1 FOLCLORE

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

UNIDAD 2 HANDBOL

Pase, recepción, dribling y tiro a pie firme. Enseñanza de tiro suspendido con defensa. Fintas. Juego 7 vs 7. Reglas básicas.

UNIDAD 3 VOLEIBOL

Golpe de manos altas y bajas. Triangulación. Toque. Saque de abajo, recepción y triangulación. Juego 4 vs 4. Reglas básicas

UNIDAD 4 BASQUETBOL

Lanzamiento en bandeja. Pase a una mano. Cambio de dirección; de frente y giro invertido. Juego 3 vs 3 y 5 vs 5

UNIDAD 5 ACONDICIONAMIENTO FISICO

Trabajo de las cualidades físicas, resistencia, velocidad, flexibilidad, movilidad articular y fuerza. Ejercicios contruïdos.

UNIDAD 6 GIMNASIA

Técnicas corporales Desplazamientos, giros, saltos y equilibrios.

BIBLIOGRAFIA Reglamentos de los deportes vistos Internet