

EDUCACION FISICA

4to Año ES

Prof. Carolina Gimenez

Año 2015

CONTENIDOS

- Preparación física-Resistencia Aerobica, Anaerobica
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Movilidad
- Coordinación

VOLEY

- Golpe manos bajas
- Golpe manos altas
- Saque de abajo
- Saque de arriba
- Recepción de saque
- Apoyo y armado
- Remate
- Reglamento

ATLETISMO

- Carrera -Velocidad
- Fondo
- Vallas
- Salto-en largo
- Lanzamiento-Bala

HOCKEY

- Conduccion de la bocha
- Recepción
- Quite
- Dribling
- Pase- empuje
- Pase-pegada
- Arquero-Denfensa
- Arquero-Recepción

REGLAMENTO

- Reglamento de vóley
- Reglamento de hockey
- Reglamento de atletismo

TEORICO

- Huesos
- Músculos
- Articulaciones
- Cualidades físicas
- Entrada en calor y relajación
- Columna Vertebral
- Metabolismo aeróbico y anáeróbico
- Hidratación
- Nutrición
- Historia del Deporte

EVALUACION

- Los contenidos prácticos serán evaluados mediante driles, ejercicios individuales, parejas o trios donde puedan desarrollar la técnica, se realizará la observación directa de la presencia o ausencia de las distintas pautas que requiera la correcta realización.
- Los contenidos teóricos podrán ser evaluados en forma oral y de ser necesario evaluaciones escritas.
- Aquellas alumnas que por motivos de salud no pudieran realizar la práctica serán evaluadas con trabajos prácticos y lecciones orales.
- EVALUACION ANTE COMISION EVALUADORA
- Se evaluarán los contenidos del programa en forma escrita y de manera práctica en aquellos alumnos que sea necesario.