

EDUCACION FISICA

5to Año ES

Prof. Carolina Gimenez /Martín Carretero

Año 2015

CONTENIDOS

- Preparación física-Resistencia Aeróbica, Anaeróbica
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Movilidad
- Coordinación

VOLEY

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

ATLETISMO

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

HANDBOL

- Pase y recepción
- Dribbling
- Sistemas ofensivos
- Sistemas defensivos

HOCKEY

- Conducción de la bocha

- Recepción
- Quite
- Dribling
- Pase- empuje
- Pase-pegada
- Arquero-Defensa
- Arquero-Recepciones

REGLAMENTO

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

TEORICO

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

EVALUACION

- Los contenidos prácticos serán evaluados mediante drilles, ejercicios individuales, parejas o tríos 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.

