



# EDUCACIÓN FÍSICA -CICLO BÁSICO

## 1° 2° 3° año

---

### **TEMAS**

**ENTRADA EN CALOR**

**REGLAMENTO DE VOLEY**

**REGLAMENTO DE**

**HANDBOL REGLAMENTO**

**DE SOFTBOL CAPACIDADES**

**CONDICIONALES**

### **ENTRADA EN CALOR**

- Qué es la entrada en calor y que importancia tiene en el deporte.
- Qué es elongar?
- Qué es una articulación y cuáles son?
- Hacer o nombrar tipos de ejercicios para entrar en calor teniendo en cuenta los tipos de ejercicios.

### **VOLEY**

- Cómo se juega?
- Cómo es el sistema de puntuación? (punto, set, partido, etc)
- Graficar una cancha de voley.
- Explicar brevemente golpe de manos altas, bajas y saque de abajo.

### **HANDBOL**

- Cómo se juega?
- Reglas importantes(faltas, fulles, sustituciones, tiempo de juego, equipos)
- Nombrar que puede y que no puede hacer el arquero
- Dibujar la cancha.
- Cuándo se realiza el saque del centro de la cancha?

### **SOFTBOL**

- En qué consiste el juego?
- Reglas. Cantidad de jugadores, nombre de los jugadores, entradas, etc.
- Dibuje la cancha.
- Cómo se puede dejar OUT (fuera) a un jugador?
- En el desarrollo de un partido qué equipo está en defensa y cuál en ataque?
- Cómo se gana un

### **encuentro? CAPACIDADES**

### **CONDICIONALES**

- Qué es la fuerza muscular?



- Qué es un músculo y cuál es la función en el movimiento. Nombrar 3 músculos de las piernas, 3 de los brazos, 3 de la espalda, y 3 del tronco y abdomen.
- Qué es la resistencia en educación física?