Intensificación Educación Física

CUARTO, QUINTO Y SEXTO AÑO

Concurrir con:

Ropa y calzado deportivos adecuados, Ficha de salud actualizada y Cuaderno de comunicaciones

En caso de NO poder realizar actividad física, traer certificado médico adjuntando nota de un adulto responsable.

ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

1. Reglamento del deporte trabajado en el año. (ESTUDIADO) y la CONTINUIDAD PEDAGÓGICA RESUELTA.
2. Realizar y estudiar los siguientes trabajos prácticos escritos. (A Y B)

A-Capacidades Condicionales. Fuerza y Resistencia, Velocidad, Flexibilidad. (DEFINICIÓN - CLASIFICACIÓN. EJEMPLOS DE CADA UNA).

Parte práctica. Trote intervalado. Circuito funcional. Elongación.

B- Huesos y Músculos. (DEFINICIÓN DE HUESOS y MUSCULOS - CLASIFICACIÓN Y UBICACIÓN DE LOS MISMOS).

3. Habilidades motoras del deporte cursado en el año. Aspectos técnicos. Parte teórica y práctica. Aplicación. Ejecución.
   ASPECTOS PRÁCTICOS (Formación técnico-táctica según el deporte trabajado en el año):
   VOLEY:

   - Saque de abajo. Se observará técnica y precisión.
   - Manos altas. En dúos, realizar pases por sobre la red. Se tendrá en cuenta la técnica y la continuidad.
   - Manos bajas. En dúos, realizar pases. Se tendrá en cuenta la técnica y la continuidad.
   - 1 vs 1.

   HANDBOL:

   - Pase y recepción a diferentes distancias.
   - Dribling entre conos y lanzamiento a pie firme.
   - Tiro sobre hombro.

   GIMNASIA RITMICA:

   - Realizar un esquema con elementos a elección (pelota, aro, soga ó cinta) con acompañamiento musical (tiempo maximo 1´) contenido del mismo: posición inicial, lanzamientos, manipuleo básico del elemento, enlaces y posición final.

GIMNASIA DEPORTIVA:

- Rol adelante, rol atrás
- Media luna.

FUTBOL

Pase y recepción.

- Dribling
- Punteria
- Juego 1 vs 1

BASQUET

- Pase y recepción.
- Distintos tipos de pase.
- Dribling.
- Tiro libre
- Bandeja