



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA

2º AÑO

AÑO 2014

LA GIMNASIA:

Formación Física:

Caminar, correr, saltar con todas sus variantes. Revisión y profundización del trabajo realizado en primer año.

Test de Resistencia_8 minutos

Ejercicios

- Para desarrollar la Flexibilidad: de movilidad de elongación, de relajación.
- Para desarrollar la Resistencia muscular, la Fuerza y la Potencia: Apoyos, suspensiones, flexiones y extensiones de piernas, abdominales, dorsales.
- Para desarrollar la Coordinación ojo - mano: Lanzar, pasar, recibir, rodar, etc.
- Para desarrollar la coordinación dinámica general: Cadena de ejercicios. Combinación de esquemas motores.
- Revisión y profundización, empleando ejercitaciones que impliquen mayor exigencias en el grado de esfuerzo.

JUEGOS PREDEPORIVOS, DE APLICACIÓN, DEPORTE REDUCIDO:

Handbol:

Pases y recepción. Drible: al trote y a la carrera. Pasos posibles. Lanzamientos: sobre hombro con o sin impulso. Fundamentos de defensa y ataque. Organización del juego. Reglamento.

Voleibol:

Posición básica, media, baja y alta. Pases: golpe de arriba y de abajo. Desplazamientos. Saque de abajo, seguridad. Gestos de defensa. Juego adaptado 3-3 , 4-4, 6-6. Organización del juego. Reglamento.

Basquetbol:

Pases, Drible, Lanzamientos, Mecanismo de pies, Principios de marcación en defensa y ataque. Juego con reglas básicas. Reglamento.

Futbol de Salón:

Pase, recepción, conducción y remate. Con obstáculos, con el compañero y en diferentes posiciones. Saque lateral y saque de arquero. Juegos con reglas básicas.