



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA

3º AÑO

AÑO 2014

LA GIMNASIA

Formación Física:

Test de Cooper Resistencia aeróbica, 12 minutos.

Empleo de las formas básicas para el desarrollo de la Fuerza, la Potencia y la Resistencia. Juegos de correr y saltar, con acento en el desarrollo de la resistencia y la velocidad de reacción y traslación.

Ejercitaciones sobre los tres planos del cuerpo, superior, medio e inferior.

Revisión y profundización, empleando trabajos que impliquen mayor exigencia en el grado de esfuerzo.

Ejercicios de Flexibilidad: movilidad, elongación y relajación.

Ejercicios de Resistencia, Fuerza y Potencia: Apoyos, Suspensiones, Flexiones y extensiones de piernas, brazos, abdominales y espinales.

Ejercicios para desarrollar la Coordinación óculo manual y podal: Lanzar, pasar, recibir, patear, conducir, etc.

Calentamiento, Elongación, Recuperación.

DEPORTES COLECTIVOS (elección de deportes: Voleibol, Handbol, Basquetbol, Fútbol de Salón)

- Ejecución de los fundamentos de la técnica individual del deporte elegido.
- Conocimiento progresivo de los fundamentos para la acción del juego.
- Conocimiento progresivo de los aspectos tácticos del deporte.
- Conocimiento de los aspectos físicos que sirven de apoyo al deporte.
- Conocimiento práctico de las reglas del juego.
- Reglamento.