

PROGRAMA DE EDUCACION FÍSICA

MUJERES - 2do año

TEORICO:

1. Actividad física: definición. Beneficios. Consecuencias de la falta de actividad física
2. Reglamento de vóley: dibujo de la cancha. Dimensiones. Cantidad de jugadores. Faltas de los jugadores: en el juego, durante el saque. Rotación. Objetivo del deporte. Cómo se juega. Descripción técnica: Golpe de arriba. Golpe de abajo. Saque de abajo.
3. Reglamento de hándbol: dibujo de la cancha. Dimensiones. Cantidad de jugadores. Falta de los jugadores. Faltas del arquero. Objetivo del deporte. Cómo se juega. Descripción técnica: Pase sobre hombro. Tiro suspendido.

PRÁCTICO:

Preparación física:

- Resistencia
- Elongación: saber dos ejercicios de cada grupo muscular.
- Fuerza: abdominal, espinal, piernas (saltos)

Técnicas básicas del deporte:

Voley:

- Golpe de manos altas
- Golpe de manos bajas
- Saque de abajo

Hándbol:

- Pase sobre hombro
- Dribling
- Tiro suspendido