



COLEGIO SAN FRANCISCO COLL A-126

Av. Triunvirato 4950 (1431) Capital Federal

TE: 4521-0078 / 1644

DOCENTE: Norma Sciacca

ASIGNATURA: Educación Física Mujeres Hándbol y Voleibol.

CURSO: 5 Año A

CONTENIDOS PRIORIZADOS 2021
PRIMER CUATRIMESTRE
1 Trabajo juegos olímpicos
2 Fuerza - Resistencia –Flexibilidad - Movilidad
3 Cuidados del propio cuerpo
4 Técnica individual voleibol GMA y GMB
5 Técnica individual hándbol: Pase- Recepción. Tiro al arco Suspendido
6 Juegos
7
8
9
10
SEGUNDO CUATRIMESTRE
1 Capacidades Condicionales y coordinativas (circuitos)
2 Test de capacidad de consumo de oxígeno
3 Hándbol (pase y recepción – lanzamiento a pie firme con precisión y suspendido – juego 7 vs 7)
4 Voleibol(ataque, remate, bloqueo simple, bloqueo doble; ejercicios de ataque y defensa con 1ra y 2da línea defensiva ; cubrimiento del propio ataque y cubrimiento del bloqueo. Juego 6 vs 6)
5
6
7
8
9
10