



COLEGIO SAN FRANCISCO COLL A-126
Av. Triunvirato 4950 (1431) Capital Federal
TE: 4521-0078 / 1644

DOCENTE: Bárbara Ferreira
ASIGNATURA: Educación Física
CURSO: 5º

CONTENIDOS PRIORIZADOS 2022
PRIMER CUATRIMESTRE
1 1º Auxilios: Heridas, Hemorragias, otros - RCP
2 Entrada en Calor: fundamentos, objetivos, planificación
3 Reglamento Handball, Voley y Futbol
4 Técnica individual Voley: Saque de arriba, GMA atras, GMB
5 Técnica individual Handball: Pases, tiro suspendido, fintas
6 Juegos predeportivos y deportivos
7
8
9
10
SEGUNDO CUATRIMESTRE
1 Preparación Fisica: resistencia, velocidad, fuerza
2 Flexibilidad
3 Técnica individual Voley: Remate, Bloqueo
4 Técnica Handball: circulación de la pelota, Cruces, Precisión de Lanzamiento
5 Basquet: reglas básicas
6 Arbitraje
7
8
9
10