

GUÍA PEDAGÓGICA N° 6

Escuela: **E.P.E.T. N° 1 de Jáchal.**

Nivel: **Secundario** Ciclo: **Básico**

Año: **3º**

División/es: **1^a, 2^o y 3^a**

Turno: **mañana y tarde.**

Área Curricular: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Docente/s: **Mercado Hugo, Domínguez Dante, Guerra Julio, Vedia Laura, Palacios Gabriela, Nicolia Gabriela, Serrano Rosario, Lobos Jorge**

F. de presentación: **13 de agosto del 2020**

Título de la propuesta: Fuerza resistencia

Contenidos: Fuerza general, piernas, brazos, abdomen, y espalda. Resistencia aeróbica

Actividades:

1 estación; trotar durante 8 minutos en un espacio de 20 metros

2 estación; realizar abdominales piernas flexionadas 30

3 estación; realizar sentadillas 15

4 estación; realizar extensiones de brazos 5

5 estación; elongar todos los músculos manteniendo la tracción 8 segundos

De las piernas, brazos

repetir la actividad de las estaciones 3 veces

Actividad teórica; deporte voleibol, realizar una síntesis con las siguientes preguntas, para ello recurrir a la lectura del reglamento oficial de voleibol

¿Cuántos jugadores componen un equipo de voleibol?

¿Cuántos cambió o sustituciones puede hacer un e equipo?

¿A los cuantos puntos se gana un set?

¿A cuánto set se gana un partido oficial?

Directora: Prof. Heredia Nancy