

ESCUELA AGROTECNICA CORNELIO SAAVEDRA

GUIA DE ESTUDIOS

Materia: Educación Física

Cursos: 3°, 4° y 5°

División: 1ra y 2da.

Profesoras: Laura Silvina Pisorno.

Gabriela Elisa Palacio.

Tipo de clase: introductoria de diagnóstico.

Contenidos:

Eje: Practicas corporales, Ludo motrices y deportivas referidas a la disponibilidad de sí mismo.

-Conciencia corporal:

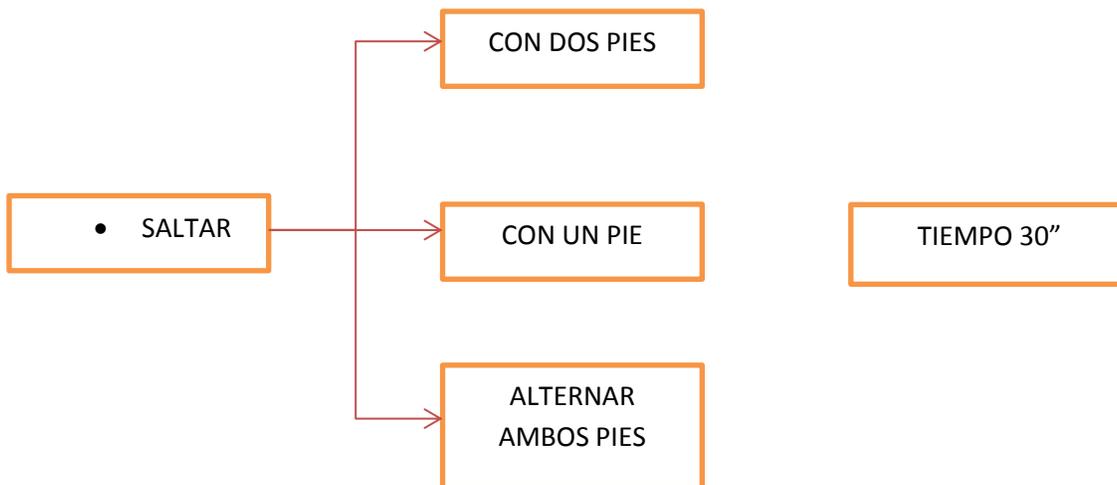
- Reflexión sobre su condición corporal y su habilidad motriz y la posibilidad de mejoramiento de las mismas, en torno al desafío que las condiciones le plantean en el ámbito escolar y otros.

Propósito: Fortalecer y estimular a través del trabajo corporal.

¡A TRABAJAR EN CASA!

1. Trabajamos el cuerpo en circuito

1º. Estación:



Entre cada estación descansar 1 minuto.

2º. Estación

- Sentadilla



3º. Estación

Realizar con botellas plásticas (botellitas de medio litro, agregar arena

- Flexión de brazos



4º. Estación

- Espinales

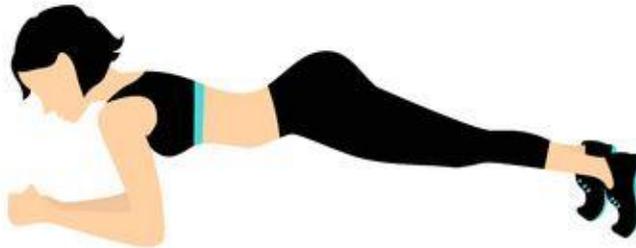


TIEMPO 30"

5º. Estación

- Plancha simple estática

(El cuerpo extendido)



TIEMPO 30"

Duración total 1 hora

ELONGAR UNA VEZ QUE FINALICE EL CIRCUITO

2. Investigamos sobre voleibol

Questionario

- a. ¿Qué es el voleibol?
- b. ¿Cuántos jugadores se necesitan para un partido?
- c. ¿De qué material es la pelota?
- d. ¿Cuáles son las medidas de la cancha?
- e. ¿Cuál es la medida de la red?
- f. ¿Existen tarjetas?
- g. ¿Cuáles son las faltas?