Plan Analítico Educación Física
3º3, 3º4, 3º5

1-Volley:

Técnica: Repaso de toque alto y bajo, saque bajo o alto, remate y bloqueo.
Táctica: Incentivar el juego a tres toques, terminando con remate.
En defensa realizar el sistema W

2-Basketball:

Técnica: Pase de pecho, de sobre cabeza y gancho, drible, lanzamiento de bandeja y de posición y Pivot.
Táctica: En ataque, incentivar el juego en equipo, trabajando la jugada.
En defensa, aplicar la defensa individual.

3-Velocidad y posta:

Trabajo de técnica de carrera y velocidad en 50 mts.
Pasaje de posta de forma descendente con cambio de mano.

4- Teórico

Reconocimiento de grandes grupos musculares, como se estiran y se fortalecen.
Aprendizaje de la toma de pulso y significado.
Importancia del calentamiento y su ejecución.

_____

Prof. Pablo García