



Profesoras: Eliana Porro.

Cursos: 3° año.

Objetivos:

- Adquirir conocimientos en relación a las formas básicas para desarrollar actividades corporales y motrices, y reconocer los efectos que estas prácticas tienen en la salud.
 - Distinguir las diferencias y similitudes entre juego, juego reglado y deporte.
 - Conocer los elementos básicos y las habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica de acciones lúdicas y deportivas.
 - Desarrollar capacidad para demostrar comportamientos tácticos y estratégicos y un dominio técnico que le permita comprender y resolver los códigos reglamentarios en situaciones y acciones lúdicas y deportivas.
-
- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicio físicos.
 - Alimentación. Nutrición. Energía. Trastornos alimentarios.
 - Higiene.
 - Descanso. Hábitos perjudiciales para la salud.
 - Bibliografía: -Apunte de Educación Física.
 - Educación Física para el nivel medio. Ruiz, Inés. Ed. Comunicarte
-
- Técnica de trote.
 - Carrera continua 12' (minutos).
 - Saltos en soga individual.
 - Técnica específica de los siguientes deportes:
 - Hándbol
 - Vóleibol
 - Básquetbol
 - Fútbol