



Profesoras: Eliana Porro.

Cursos: 5° año.

Objetivos:

- Tener conocimientos y habilidades para programar y ejecutar actividades corporales y motrices.
- Reconocer formas y métodos para realizar actividades corporales con relación al bienestar personal y social.
- Conocer la lógica deportiva de los deportes practicados. Sus principios tácticos, estratégicos, y de modo general, las técnicas específicas básicas.

- Fuentes energéticas durante el ejercicio.
- Sistema cardíaco y sistema respiratorio.

- Bibliografía:

- Apunte de Educación Física.
- Educación Física para el nivel medio. Ruiz, Inés. Ed. Comunicarte.

- Carrera continua 15' (minutos).
- Ejercicios para la musculatura abdominal, lumbar, de miembros inferiores y superiores.
- Ejercicios de flexibilidad.

Técnica específica y reglamento de los siguientes deportes:

- Hándbol.
- Voleibol.
- Básquetbol.