

# INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

## Educación Física

*Profesora: Porro, Eliana Inés*

*Programa de Examen Año 2016*

### **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.

### **3° Año:**

- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicio físico.
- 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
- Voleibol
- Básquetbol
- Fútbol