

# INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

## Educación Física

*Profesora: Porro, Eliana Inés*

*Programa de Examen Año 2016*

### *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.

### **4º Año:**

- El aparato locomotor del hombre. Sistema esquelético, muscular y articular.

Bibliografía: -Apunte de Educación Física.

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

- Carrera continua 12' (minutos).
- Ejercicios para la musculatura abdominal, lumbar, de miembros inferiores y superiores.
- Ejercicios de flexibilidad.

Técnica específica de los siguientes deportes:

- Hándbol
- Voleibol
- Básquetbol
- Fútbol