

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.

5° Año:

- Fuentes energéticas durante el ejercicio.
 - Capacidades motoras. Descripción. Ejercitación
- 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.