

# INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

## Educación Física 3° año

*Profesora: Garrone Sergio y Porro Eliana Inés*

*Programa de Examen Año 2019*

### 3° y 4° Año:

- Beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicio físico.
- Flexibilidad, métodos de entrenamiento
- Sistema muscular y articular

Bibliografía: -Apunte de Educación Física.

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

- Carrera continua 12' (minutos).
- Saltos coordinativos en soga individual y grupal
- Ejercicios para la musculatura abdominal, lumbar, de miembros inferiores y superiores.
- Ejercicios de flexibilidad.

Técnica específica de los siguientes deportes:

- Hándbol
- Voleibol
- Básquetbol