

# INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

## Educación Física 5° año

*Profesora: Garrone Sergio y Porro Eliana Inés*

*Programa de Examen Año 2019*

### 5° y 6° Año:

- El aparato locomotor del hombre. Sistema esquelético, muscular y articular.
- Capacidades motoras. Descripción. Ejercitación
- Flexibilidad, métodos de entrenamiento

Bibliografía: -Apunte de Educación Física.

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

- Carrera continua 20' (minutos).
- Salto coordinativo con soga individual y grupal
- Ejercicios para la musculatura abdominal, lumbar, de miembros inferiores y superiores.
- Ejercicios de flexibilidad.

Técnica específica y reglamento de los siguientes deportes:

- Handbol
- Voleibol
- Básquetbol
- Fútbol