



Profesora: Porro, Eliana Inés

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.
 - Fuentes energéticas durante el ejercicio.
 - Sistema cardíaco y sistema respiratorio.
 - 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.