Instituto Manuel Belgrano
ES - DIPREGEP 4507
Sgo. del Estero 1239
San Antonio de Padua
www.institutomanuelbelgrano.edu.ar

PROGRAMA DE EXAMEN DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: MARTINEZ, EZEQUIEL

CURSO 5 **DIVISIÓN:** B **AÑO:** 2017

ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS

HANDBOL:

DESDE LO INDIVIDUAL:

Pase de sobre hombro.

Lanzamiento a pie firme y en suspensión.

- Cambios de dirección y fintas.

- Cruces.

- Defensa.

DESDE LO GRUPAL:

Táctica ofensiva y defensiva.

VOLEY

- Golpe de manos altas, variables de dirección y posiciones

- Golpe de manos bajas, variables de dirección y posiciones

- Saque de arriba a pie firme y en susención.

REGLAMENTO

MUSCULACION