



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: SILVIA LAURA GRECO

CURSO	1º	DIVISIÓN:	A-C	AÑO:	2017
--------------	-----------	------------------	------------	-------------	-------------

ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS

Teóricos:

- | | | | |
|---|--|--|--|
| - Conocer las cualidades físicas básicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad | | | |
| - Conocer en forma teórica las reglas y su aplicación en el juego Handball y Voley. | | | |
| - Conocer aspectos relacionados con la Educación Física. | | | |
| - Conocer aspectos relacionados con el cuerpo en movimiento (músculos, huesos y articulaciones) | | | |

Prácticos:

- Resistencia Aeróbica, Fuerza abdominal y test de Flexibilidad.
- Ejecución de técnicas individuales de ataque y defensa del deporte Handball y Voley.
- Alcanzar en Handball el juego reglado y en Voley el juego reducido, 3 vs 3, 4 vs 4.