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 2º **DIVISIÓN:** B/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.