

PROGRAMA DE EXAMENES

PROFESORA: Fraga Santa

ESPACIO CURRICULAR: Educación física

CURSO: 1º 2º y 3º año

SEXO: Femenino

Unidad I. 1º trimestre

Gimnasia

Capacidades motoras y condicionales (fuerza, resistencia y velocidad).

Destreza: rol adelante, atrás, medialuna, vertical. Gimnasia general formativa.

Gimnasia localizada.

Atletismo

Salto en largo. Reglamento. Metodologías y técnicas. Carrera de velocidad y de resistencia. Partidas alta y baja.

Voleibol

Fundamentos del deporte. Técnicas del golpe de arriba y abajo. Ejercitaciones.

Reglamento. Juego con reglas mínimas.

Unidad II 2º trimestre

Gimnasia general formativa. Gimnasia localizada.

Hockey

El juego y el equipo. El terreno de juego. La duración del partido. Pase y recepción. Tomas del stick. Técnicas de pase y recepción.

Hándbol

Técnicas de pases y recepción. Movimientos de defensa y de ataque.

Reglamento. Pases sobre hombro, bajo mano, faja. Ejercicios de recepción alta, media, baja.

Unidad III

Atletismo

Salto en alto Reglamento. Metodologías y técnicas. Lanzamiento de la bala. Lanzamiento de la jabalina. Reglamento.

Basquetbol 3º trimestre

El juego y el equipo. El terreno de juego. La duración del partido. Pase y recepción. Técnicas de pase y recepción.

Unidad IV

Gimnasia general formativa. Gimnasia localizada. Gimnasia aeróbica rítmica, formaciones de grupos para organización de coreografías.