

PROGRAMA DE EXAMENES

PROFESORA: Fraga Santa

ESPACIO CURRICULAR: Educación física

CURSO: 4º 5º y 6º 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. Rotaciones y posiciones. Técnica de remate. El bloqueo. Reglamento. Juego deportivo.

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 3ºtrimestre

Atletismo

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

Lanzamiento de la jabalina. Reglamento.

Basquetbol

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.