Síntesis de contenidos para exámenes reglamentarios.

Formación corporal.

- Importancia de la educación física como cultura corporal.
- Hábitos de higiene
- Cuidado del cuerpo
- Prevención de enfermedades por medio de la actividad física.

Entrada en calor.

- Definición
- Importancia de la entrada en calor.
- Diferentes fases de la EC
- Ejercicios de movilidad y ejercicios específicos dependiendo la actividad.

Frecuencia Cardiaca

- Variación de la FC en diferentes momentos de la actividad.
- Medición de la FC en la actividad.

Aparato locomotor

- Músculos
- Huesos
- Articulaciones

Capacidades condicionales

- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

Deporte individual

Atletismo

Historia.

Organismo rector.

Clasificación

1. Lanzamiento
2. Saltos
3. Carrera

Carrera

- Técnica de carrera
- Partida baja
- Partida alta

- Carrera
- Carrera de relevo.

Salto

- Reglamento salto largo
- Técnica
- Carrera de aproximación
- Fase de vuelo
- Amortiguación

Lanzamiento bala

- Reglamento básico
- Técnica

Deportes colectivos

Handball

Reglamento

Aspectos técnicos

- Lanzamiento culminación.
- Pase y recepción.
- Pique

Aspectos tácticos

- Amplitud y profundidad
- Marca
- Desmarca
- 1 vs 1
- 2 vs 1
- 3 vs 2
- Partidos espacio reducidos
- Partido cancha

Basquetbol

Reglamento

Aspectos técnicos

- Pique
- Lanzamiento de 1, 2, 3 puntos

- Cambio de mano
- Fintas
- Marca
- Desmarca
- Bandeja

Aspectos tácticos

- Partidos 3 vs 3
- Partido media cancha

Voleibol

Reglamento

Aspectos técnicos.

- Toque de arriba.
- Toque de abajo
- Saque de arriba
- Saque de abajo
- Remate.

Aspectos tácticos

- Rotación
- Regularidad del juego.
- Partidos modificados
- Partidos.