



Año: **2°**

Grupo: **6 -7-y 8**

Asignatura: **...Ed. Física..** Profesor/a: **..GUSTAVO PEREIRA..**

REFORMULACIÓN 2006

Síntesis de contenidos para el examen reglamentado año 2016:

ENTRADA EN CALOR : Definición (Que es y para que sirve)

Diferentes ejercicios

FORMACION CORPORAL : * **FLEXIBILIDAD :** Estiramiento de : Cuadriceps , Gemelos

Aductores , Posteriores de muslo

* **FUERZA :** Abdominal , Dorsal, Gluteos, Brazos

DEPORTES:

* **ATLETISMO :** Salto Alto, Carreras de Velocidad, Pasaje de Posta , Lanzamiento de Bala

* **HANDBALL ;** Diferentes Pases, Tiro con Salto, Juego y Reglas Principales

* **VOLEIBOL :** Toque alto, Toque Bajo, Saque, Juego y Reglas Ptincipales

* **BASQUETBOL:** Pique con Desplazamiento, Pase de Pecho, Tiro de Posicion, Bandeja,

Juego y Reglas Principales

FIRMA DEL DOCENTE