



Año: 2016

Grupo: 1º5

Asignatura: Ed. Física

Profesor/a: Héctor Cirio

REFORMULACIÓN 2006

Síntesis de contenidos para el examen reglamentado año 2016:

Entrada en calor: conceptos principales, objetivo, realización de la misma

Formación Corporal y conocimiento del cuerpo

Principales músculos de:

1. miembros inferiores,
2. tronco,
3. espalda y
4. miembros superiores.

Su ubicación en el cuerpo

Fuerza: concepto general

Ejercicios aplicados a los diferentes grupos musculares

Elongación: concepto general

Ejercicios aplicados a los diferentes grupos musculares

Resistencia general aeróbica:

Conceptos centrales, toma de pulso, su importancia, objetivo en el ámbito liceal.
Diferentes formas de realizar su práctica.

Armado de serie combinada aplicada a la resistencia general aeróbica.

Deportes: conceptos generales, reglamento.

Elementos técnicos básicos de handball.

Juegos olímpicos:

Preparar una de las disciplinas de deportes individuales o colectivos que se llevaron adelante en los mismos.