



Año: 2016

Grupo: 2º1

Asignatura: ED. FÍSICA

Profesor/a: ADRIANA GUICHÓN

## REFORMULACIÓN 2006

### Síntesis de contenidos para el examen reglamentado año 2016:

#### ENTRADA EN CALOR:

Importancia de la entrada en calor, Porqué y para qué. EJEMPLOS.

#### FORMACIÓN CORPORAL.

#### GRANDES GRUPOS MUSCULARES:

UBICACIÓN y como trabajarlos en las diferentes capacidades básicas.

#### CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

Resistencia, Flexibilidad, Fuerza, Velocidad.

#### ATLETISMO:

Salida de tacos, velocidad, pasaje de testimonio, salto largo.

#### VOLEIBOL :

TECNICAS de Toque alto, toque bajo, saque de abajo, rotación.

Ubicación en cancha. Deporte en situación de juego. Reglas básicas de juego.

**IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN NUESTRAS VIDAS Y EN NUESTRO ORGANISMO.**