



Año: 2016

Grupo: 3º1, 3º2, 3º3, 3º5, 3º6, 3º7, 3º8

Asignatura: Ed. Física

Profesor/a: Gloria Ramos

REFORMULACIÓN 2006

Síntesis de contenidos para el examen reglamentado año 2016

Formación Corporal:

Fuerza: Abdominal - Dorsal - Brazos -Piernas - Glúteos

Flexibilidad: Cuadriceps - Gemelos - Aductores - Posteriores de muslo
Biceps-Triceps-Pectorales.

Entrada en calor:

Práctica con ejercicios variados. Objetivo- Cambios fisiológicos

Atletismo:

Carreras de velocidad, salidas bajas

Posta

Lanzamiento de la bala

Voleibol:

Toque alto - Toque bajo - Saque de abajo - Juego - Reglamento

Handball:

Pases diferentes - Tiro con Salto - Partido - Reglamento

Basquetbol:

Pases diferentes -Tiro de posición -Bandeja - Partido - Reglamento