



Año: 2016

Grupo: 3º4

Asignatura: Educación 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

APARATO LOCOMOTOR

GRANDES GRUPOS MUSCULARES

Ubicación y cómo trabajarlos en las diferentes capacidades básicas.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Resistencia, Flexibilidad, Fuerza, Velocidad.

ATLETISMO

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

VOLEIBOL

Técnicas de Toque alto, toque bajo, saque de abajo, rotación

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

HANDBOL

Técnica y tácticas del deporte Reglas básicas de juego

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