



**INSTITUTO LEONARDO DA VINCI • NIVEL INICIAL • PRIMARIO • SECUNDARIO**  
**INSTITUTO DE ENSEÑANZA SUPERIOR DE RIO CUARTO "LEONARDO**  
**DA VINCI"**

AÑO LECTIVO: 2015- QUINTO AÑO - CICLO DE ESPECIALIZACION

DIVISION: Secundaria

MATERIA: Educación Física  
Angeloni

DOCENTE A CARGO : Prof. Ricardo





**INSTITUTO LEONARDO DA VINCI • NIVEL INICIAL • PRIMARIO • SECUNDARIO**  
**PROGRAMA DE EXAMEN:**

**RESISTENCIA:** Mujeres y varones: 1200mts.

**VELOCIDAD:** Mujeres y varones: 50mts.

**TEST FUERZA DE BRAZOS**

Mujeres y varones: durante 1'

**TEST FUERZA ABDOMINAL**

Mujeres y varones: durante 1'

**PRUEBAS ESPECIFICAS DE SOFTBOL**

Asistencia y Recepción:(DISTANCIA DE HOME A SEGUNDA – DE PRIMERA A TERCERA CON GIRO 180°)

- Pase sobre hombro
- Pase de péndulo
- Recepción de pelotas de líneas
- Recepción de pelotas de aire
- Recepción de pelotas rodadas.

- Lanzamiento de péndulo
- Bateo. Bunt. Toque.
- Manera de Correr las bases.
- Aspectos teóricos. Consideraciones generales. Reglamento.

**PRUEBAS ESPECIFICAS DE VOLEY**

- Golpe de arriba
- Golpe de abajo
- Saque de abajo a colocar en la cancha
- Saque de potencia
- Bloqueo y remate

**PRUEBAS ESPECÍFICAS DE VIDA EN LA NATURALEZA**

MARCO TEÓRICO:

- Organización campamental
- Cocina campamental-
- Cabullería: simple, capuchino, llano, ballestrinque, as de guía pescador simple, y doble, alondra. Amarres cuadrado, redondo y diagonal





**INSTITUTO LEONARDO DA VINCI • NIVEL INICIAL • PRIMARIO • SECUNDARIO**



Moreno 24 • Tel. 0358/4626241 • Godoy Cruz 511 • Tel. 0358/4630051 • Río Cuarto • Córdoba

**w w w . l d v . e d u . a r**