

AÑO LECTIVO: 2015- Sexto Año

DIVISION: Secundaria

MATERIA: Educación Física

DOCENTE A CARGO: Néstor Gryciuk

PROGRAMA DE EXAMEN:

**1 La postura**

Principales defectos posturales

**2 Lesiones frecuentes de la practica deportiva y otras actividades físicas**

**3 Alimentación**

A Definición de nutrición

B Trastornos alimentarios

C Comer saludable

**4 beneficios inherentes a la práctica sistemática de ejercicios físicos.**

Evaluación practica de resistencia: Test de los 1000 mts.

Evaluación practica de fuerza: flexo extensión de brazos y piernas. Abdominales, Espinales.

Habilidades campamentiles

Organización de un campamentos , aspectos económicos,logística, administración.

**MARCO TEÓRICO SOBRE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

TRABAJO ESCRITO: Tema a elección de un contenido de la asignatura. Mínimo de diez hojas.

**PRUEBAS ESPECIFICAS DE SOFTBOL**

- Asistencia y Recepción:

Pase sobre hombro

Pase de péndulo

Recepción de pelotas de líneas

Recepción de pelotas de aire

Recepción de pelotas rodadas.

-Lanzamiento de péndulo

-lanzamiento de molino

-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

- Saque de arriba

-remate y bloqueo

- Ejercitación aplicativa

Sistemas de recepción

Sistemas de ataque

Reglamento

-Organización de actividades deportivas .

BIBLIOGRAFIA : Educacion Fisica para el Nivel Medio

Ines Ruiz y Ada B Herrera

Lic Nestor Gryciuk

