



**Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires- Ministerio de Educación  
Escuela de Comercio n° 21 " Hipólito Bouchard"  
AÑO 2016-Año del Bicentenario de la Declaración de la Independencia de la Republica  
Argentina**

## PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 2016

### MUJERES-VARONES

#### 2° AÑO

La evaluación de los contenidos de la asignatura es Teórica y Práctica. Para rendir el examen deberán presentarse con DNI, Indumentaria deportiva y Apto Médico.

Contenidos:

I) Conceptos teóricos de:

- Capacidades condicionales y Coordinativas.
- Importancia y beneficios de la entrada en calor.
- Importancia y beneficios del trabajo de flexibilidad.
- La postura y su relación con la salud y las acciones motrices.
- Voleyball: Golpe de manos altas, Golpe de manos bajas, saque de abajo, concepto de ataque y recepción.
- Reglamento de Voleyball: Reglas: 1,2,3,4,5,6,7, y 12.
- Handball: Pase sobre hombro, Recepción, dribling, Lanzamiento a pie firme, Lanzamiento suspendido.  
Defensa individual y desmarques.
- Reglamento de Handball: Reglas: de la 1 a la 14.

II) Conceptos de Ejecución Práctica:

- Resistencia aeróbica: Trote sostenido.
- Circuito de velocidad.
- Fuerza abdominal.
- Fuerza espinal.

- Fuerza de Brazos.
- Fuerza de Piernas.
- Voleyball: Ejecución del Golpe de Mano altas (autopase, y pase sobre la red con dirección) Golpe de Manos Bajas (dominio del golpe dando dirección a la misma por sobre la red) Saque de abajo. Juego 2vs2, 3 vs 3 y 4 vs 4.
- Handball: Pase sobre hombro, Supinación y Pronación dribling (bajo, medio y alto) Lanzamiento a pie firme. Lanzamiento Suspendido, Juego reducido 2 vs 2, 3vs3, 4vs4.