



**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

3° 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:

- El cuerpo humano: grandes grupos musculares inserción proximal y distal de: bíceps, tríceps, pectorales, abdominales, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, glúteos. Como se trabajan dichos músculos.
- Tipos de huesos: largos planos y anchos. Ubicación y particularidades de los siguientes huesos: Húmero, Radio, Cúbito, Clavícula, Omoplato Fémur, Tibia, Peroné Rotula.
- Voleyball: Técnicas: Golpe de manos altas con salto, Golpe de manos bajas con dirección, saque de arriba, remate, armado y recepción.
- Reglamento de Voleyball.
- Handball: Pase de Supinación y Pronación, Lanzamiento Suspendido, Finta simple, y con giro. Toma del oponente, Ataque, defensa y contrataque. Tipos de ataques. Defensa 6-0
- Reglamento de Handball.

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 (pase en ángulo, y armado) Golpe de Manos Bajas (pelota alta con dirección a posición 3) Saque de arriba. Juego 3 vs 3 y 6 vs 6
- Handball: Pase de Supinación y Pronación, Lanzamiento Suspendido, Finta simple, y con giro.
Ataque, defensa y contrataque. Tipos de ataques. Defensa 6-0