

PROGRAMA DE EXAMEN EDUCACION FISICA (MUJERES)

CURSO: 2do Año
Año: 2025

MODALIDAD: Bachiller Humanidades y Economía

Profesora: Méndez Claudia

PRIMER TRIMESTRE

Unidad N°

- Educación física: Concepto y Beneficios.
- Tipos de entrada en calor: Generales y Específicas.
- Formación física básica: Resistencia, flexibilidad, elongación y coordinación.

Unidad N°2

- Atletismo: Concepto, beneficios de la entrada en calor antes de realizar una actividad física. Cuidados en la ejecución y elongación.
- Prueba de campo: Salto en largo: Reglamento y técnica específica.
- Lanzamiento con pelotita de media: Técnica específica.
- Carreras 100 m. Tipos de partida: Alta y baja.

SEGUNDO TRIMESTRE

Unidad N°3

- Voley: Fundamentos básicos.
- Saque de abajo y de arriba. Descripción técnica.

- Recepción y remate. Metodología de aprendizaje.
- Circuito práctico con pelota con tiempo.
- Reglamento específicos.

TERCER TRIMESTRE

Unidad N°4:

- Circuito físico: Técnica de los ejercicios de fuerza de los siguientes ejercicios abdominales, espinales, estocadas y plancha.
- Ejercicios de flexibilidad y elongación de los músculos trabajados.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Reglamento de Atletismo.
- ❖ Reglamento internacional de vóley.
- ❖ Entrenamiento de velocidad, agilidad, rapidez. Lee Brown- Edit. Paidotribo.
- ❖ Anatomía para el movimiento.
- ❖ Abdominales sin riesgo. BLANDINE CALAIS GERMAIN

Profesora de la asignatura:

Nombre y Apellido: Claudia A. Méndez.

Firma.....

BLAISE PASCAL 05 de Diciembre del 2025

