

## **ESCUELA DE AGRICULTURA Y SACAROTECNIA.**

### **PROGRAMA DE EXAMEN**

**ASIGNATURA** EDUCACION FISICA.  
**CURSO:** 3er. AÑO A.  
**PROFESORA:** AGUILAR, MARIA SILVINA.  
**AÑO:** 2.023.

#### **UNIDAD I**

##### **ACONDICIONAMIENTO FISICO**

RESISTENCIA AEROBICA: TROTE CONTINUADO.  
CIRCUITO DE EJERCICIOS ABDOMINALES, SENTADILLAS, FLEXO-  
EXTENSIONES DE BRAZOS. 3 BLOQUES

##### **VOLEY**

PASES DE ARRIBA: ENTRE DOS COMPAÑEROS COMPLETAR 10 PASES.  
GOLPE DE ABAJO 5 GOLPES DE ABAJO CON TECNICA CORRECTA.  
RECEPCION DE SAQUES  
SAQUE DE ABAJO 5 SAQUES AL CAMPO CONTRARIO POR ENCIMA DE LA  
RED  
REGLAMENTACION DEL DEPORTE: EXPLICACION ORAL O ESCRITA DE  
LAS REGLAS OFICIALES DEL VOLEY.

#### **UNIDAD II**

##### **ACONDICIONAMIENTO FISICO**

RESISTENCIA AEROBICA: TROTE CONTINUADO.  
CIRCUITO DE EJERCICIOS ABDOMINALES, SENTADILLAS, FLEXO-  
EXTENSIONES DE BRAZOS. 3 BLOQUES

##### **HAMBALL**

PASES. RECEPCION. LANZAMIENTOS. MANEJO DE PIES.  
REGLAMENTACION DEL DEPORTE: EXPLICACION ORAL O ESCRITA DE  
LAS REGLAS OFICIALES.

#### **REQUISITOS DE EXAMEN**

CERTIFICADO MEDICO DE BUENA SALUD.  
ROPA DEPORTIVA.  
EN CASO DE NO PODER REALIZAR ACTIVIDAD FISICA PRESENTAR  
CERTIFICACION MEDICA Y PEDIR CON ANTICIPACION TEMA PARA  
TRABAJO TEORICO.