

ESCUELA DE AGRICULTURA Y SACAROTECNIA.

PROGRAMA DE EXAMEN

ASIGNATURA EDUCACION FISICA.
CURSO: 4TO. AÑO TA. B.
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. RECEPCION DE SAQUES. SAQUE DE ARRIBA.REMATE.
SISTEMA DE RECEPCION EN W. SISTEMA DE DEFENSA POR POSICION 2, 3,
4. 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

BASQUET

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.