

E.E.S. N° 20

EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS PARA 1° AÑO

- **Trabajo Práctico tema “Alimentación saludable para el ser humano y el planeta”**, se deberá presentar completo y estudiado. Evaluación escrita/oral sobre el tema.
- **Capacidades condicionales. Definiciones. Ejemplos de actividades de cada una. Ejecución de ejercicios de elongación. Resistencia, trote 7 minutos.**
- **Atletismo. Pasaje de testimonio**, ejecución técnica y conocimientos teóricos y de reglamento. **Lanzamiento de pelota de softbol (técnica de lanzamiento de bala y jabalina)**, ejecución técnica y conocimientos teóricos y de reglamento.
- **Handball. Pase, recepción y lanzamiento**, ejecución técnica y conocimientos teóricos. **Reglamento.** Conocimiento de medidas y reglas básicas aplicadas al juego.
- **Fútbol. Reglamento.** Conocimiento de medidas y reglas básicas aplicadas al juego.
- **Voley. Juego 1 vs. 1 .Reglamento.** Conocimiento de medidas y reglas básicas aplicadas al juego.
- **Softbol. Lanzamiento de pelota y bateo**, ejecución técnica y conocimientos teóricos. **Reglamento.** Conocimiento de medidas y reglas básicas aplicadas al juego.
- **Faustball. Juego. Reglamento.** Conocimiento de medidas y reglas básicas aplicadas al juego.