

**PROGRAMA DE EVALUACIÓN DE LA**  
**ASIGNATURA**

EDUCACION FISICA - MUJERES

CURSO: 5° AÑO MODALIDAD : C. O. Bach. Econ. Adm. – Cs. Hum. AÑO :2025

**Profesora : Méndez Claudia**

**UNIDAD N°1**

- Educación Física: Concepto y beneficios.
- Entrada en calor: Concepto y beneficios.
- Tipos de entrada en calor: activas y pasivas.
- Formación física básica: Resistencia flexibilidad, elongación y coordinación.

**UNIDAS N° 2**

-Atletismo:Concepto.

Prueba de Campo: Salto en Largo: Reglamento y técnica específica.

Lanzamiento de Bala: Reglamento y técnica específica.

Prueba de pista: Carrera de relevo: Reglamento y técnica específica.-Tipos de partidas:  
Alta y Baja.

### **UNIDAD N° 3**

Circuitos físico :

- Definición y características.
- Sus beneficios en la práctica.
- Técnica correcta en la ejecución de sentadillas , abdominales, planchas y espinales.
- Errores más comunes.

### **UNIDAD N° 4**

#### Voley

- Golpe de arriba de manera continua en pareja.
- Cantidad 20.
- Golpe de abajo de manera continua en pareja.
- Cantidad 20.
- Recepción del golpe de abajo y arriba combinado
- Cantidad 15.
- Reglamento de Voley.

#### **BIBLIOGRAFÍA.**

- ❖ Reglamento de la federación internacional de Atletismo.
- ❖ Entrenamiento de velocidad, agilidad, fuerza y coordinación. Lee Brown- Edit. Paidotribo.
- ❖ Anatomía para el movimiento.
- ❖ Reglamento de Voley .

Profesora de la asignatura:  
Nombre y Apellido: Claudia A. Mendez.

Firma.....

BLAISE PASCAL 5 de Diciembre del 2025