



**INSTITUTO LEONARDO DA VINCI • NIVEL INICIAL • PRIMARIO • SECUNDARIO**  
**INSTITUTO DE ENSEÑANZA SUPERIOR DE RIO CUARTO "LEONARDO**  
**DA VINCI"**

AÑO LECTIVO: 2015- Primer Año - Ciclo Básico

DIVISION: Secundaria

MATERIA: Educación Física  
Angeloni

DOCENTE: Ricardo





**INSTITUTO LEONARDO DA VINCI • NIVEL INICIAL • PRIMARIO • SECUNDARIO**  
**PROGRAMA DE EXAMEN:**

**RESISTENCIA:** Mujeres y varones: 1200mts. (teniendo en cuenta el rendimiento durante las pruebas realizadas en el año).

**VELOCIDAD:** Mujeres y varones: 50mts.

**TEST FUERZA DE BRAZOS**

Mujeres y varones: flexo extensiones

**TEST FUERZA ABDOMINAL**

Mujeres y varones: abdominales bolita durante 1'

**PRUEBAS ESPECIFICAS DE SOFTBOL**

- Asistencia y Recepción:(DISTANCIA ENTRE BASES)
  - Pase sobre hombro
  - Recepción de pelotas de líneas
  - Recepción de pelotas de aire
  - Recepción de pelotas rodadas.
- Lanzamiento de péndulo
- Bateo .
- Manera de Correr las bases.
- Aspectos teóricos. Consideraciones generales. Reglamento.

**PRUEBAS ESPECIFICAS DE VOLEY**

- Golpe de arriba
- Golpe de abajo
- Ejercitación aplicativa
- Saque de abajo

**PRUEBAS ESPECÍFICAS DE VIDA EN LA NATURALEZA**

**MARCO TEORICO:**

- Clasificación de carpas
- Armado de mochilas
- Fuegos
- Cabulleria: simple, capuchino, llano, ballestrinque, pescador simple y doble, as de guia.





**INSTITUTO LEONARDO DA VINCI • NIVEL INICIAL • PRIMARIO • SECUNDARIO**



Moreno 24 • Tel. 0358/4626241 • Godoy Cruz 511 • Tel. 0358/4630051 • Río Cuarto • Córdoba

**w w w . l d v . e d u . a r**