



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educación Física: Handball Femenino

Profesora: Florencia Vaya Cordoba

Ciclo básico y orientado.

Año escolar: 2025

Contenidos Conceptuales:

UNIDAD 1 - ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Práctico N° 1 - 12 minutos de trote ininterrumpidos
- Práctico N° 2 - Fuerza abdominal: 30 ejecuciones - Flexo extensiones de brazos
10 - fuerza

de piernas.

UNIDAD 2 - DEPORTE HANDBALL

Fundamentos Técnicos del deporte:

- Pases sobre hombro y recepción: Ejecutar 50 pases a 6m de distancia con técnica correcta.
- Dribbling y fintas: Circuito y coordinación, ritmo de tres tiempos.
- Lanzamiento al arco: 10 ejecuciones correctas
- Juego - ataque y defensa (1vs1, 1vs2, 2vs3, etc.): circuito defensivo (resolución de situaciones)
- Reglamento completo del deporte

UNIDAD 3 – NATACIÓN

Natación: Ambientación, estilo crol, estilo pecho

Ambientación: adaptación al medio acuático, flotación, saltos, giro, propulsión, respiración

Estilo Pecho: posición del cuerpo- patada - brazada y respiración.

25mts de Estilo Pecho

Estilo crol: posición del cuerpo- patada - brazada y respiración.

25mts de Estilo crol

Observaciones:

Para presentarse a rendir la materia deberá contar con: Parte de examen y DNI - Equipo de Educación Física y de Natación.

Las alumnas que no pueden realizar actividad física deberán presentar una carpeta desarrollando los temas vistos en el trimestre.



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educacion Física Vóley Femenino

Curso: 2° Año

Profesor: Liotta Matias

Año escolar: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

EJE 1: LA CONSTRUCCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD MOTRIZ Y SU MANIFESTACIÓN SINGULAR

UNIDAD 1 (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO)

- Trote continuo en ovalo de atletismo 10 minutos.
- 30 abdominales completos con o sin ayuda de un compañero
- 10 flexo extensiones con uso de tablita al pecho (flexiones de pecho)

EJE 2: LA CONSTRUCCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD MOTRIZ EN INTERACCIÓN CON OTROS CON ACTITUD (DEPORTE VOLEY)

- PRACTICO NUMERO 1: 20 pases de manos altas en pareja con técnica correspondiente.
- PRACTICO NUMERO 2: 10 pases de abajo con recepción y técnica adecuada.
- PRÁCTICO NUMERO 3: 10 saques péndulo de las líneas 3mts, 6mts y 9mts.
- PRACTICO NUMERO 4: Recepción armado y ataque.

EJE 3: LA CONSTRUCCIÓN DE LA INTERACCIÓN CON EL AMBIENTE DE MANERA EQUILIBRADA, SENSIBLE Y DE DISFRUTE (NATACION)

- Uso progresivo del medio acuático. Dominio del cuerpo en el agua. Flotación y respiración. Estilo crol.
- Nadar 20 mts de crol continuos y con técnica adecuada.
- Los alumnos que no puedan realizar actividad física por alguna índole deberán documentar la información por la cual no podrán realizar las actividades y presentarlas en dirección de estudios.

OBSERVACIONES

Los alumnos que se presenten a rendir Educación Física deben presentar certificado de aptitud física, parte de examen y DNI, con equipo de educación física y de natación



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educacion Fisica Volley Femenino

Cursos: 1° a 6°

Año Lectivo: 2025

Profesora: Moya Micaela

1. Introducción

El vóleybol es un deporte colectivo que desarrolla habilidades motrices, Coordinación, toma de decisiones y trabajo en equipo.

2. Objetivos Generales

- Mejorar la condición física general.
- Desarrollar habilidades técnicas básicas del vóley.
- Comprender los principios tácticos del juego.
- Promover el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto.

3. Fundamentos Técnicos del Vóley

- Técnicas del pase de arriba. Técnicas del pase de abajo. Autopases y pases con un compañero, con red y sin red
- Técnicas del saque de arriba. Técnicas del saque de abajo. Recepción con el compañero y recepción de pelota que viene de otro campo
- Reglamento: cancha, posiciones, rotaciones, bloqueo, zonas, libero.

5. Metodología de la Enseñanza

- Enfoque Progresivo
- Técnica aislada: ejercicios básicos por fundamento.
- Técnica en movimiento: pases en desplazamiento.
- Juegos reducidos: 2vs2, 3vs3 para simplificar.
- Juego real
- Tácticas – estrategias
- Repetición y corrección: mejora de la mecánica.
- Descubrimiento guiado: que el alumno resuelva.
- Situaciones reales: recrear puntos y rotaciones.

5.2. Organización de la Clase

- Entrada en calor con ejercicios coordinativos.
- Parte técnica: fundamento del día.
- Parte táctica o de juego.
- Partido o actividad integradora.
- Vuelta a la calma y reflexión.

6. Evaluación

- Ejecución técnica de cada fundamento.
- Participación en situaciones de juego.
- Respeto de reglas y trabajo en equipo.
- Mejora individual y colectiva.



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini
Espacio Curricular: Educación Física Vóley
Cursos: 1° a 3° año
Profesor: Esteban San Román
Año Escolar: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD 1 – La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.

“Acondicionamiento físico”

- Circuito funcional con ejercicios de fuerza (piernas y brazos), resistencia, coordinación, abdominales y dorsales en forma controlada.
 - Abdominales varones 30, mujeres 20.
 - Flexiones de brazos realizadas correctamente varones 30, mujeres 20.
 - Saltar sogas (potencia y resistencia de piernas) 1:30” minuto.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- Acondicionamiento físico – gimnástico (concepto, resistencia aeróbica, potencia agilidad, flexibilidad).
- Alimentación saludable. Definición. Pirámide nutricional. Efectos de las grasas en el organismo. Desayuno saludable. Ejemplos de alimentos malignos para el organismo.
 - Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

UNIDAD 2 – “Deporte Vóley”

Técnica del pase de arriba. Autopases y pases con un compañero con y sin red de por medio. Técnica del golpe de abajo. Recepción de la pelota de un compañero. Recepción de la pelota que viene del otro campo.

Saque de abajo. Técnica.

Sistema de juego con armador a turno.

Reglamento. Cancha. Posiciones. Rotaciones. Bloqueos. Zonas. Libero.

- Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas. El alumno deberá realizar una monografía del deporte según el tema que le asigne el profesor. Así mismo deberá estudiarla y exponerla frente al profesor o los profesores.

UNIDAD 3 - La construcción de la interacción con el ambiente de manera equilibrada, sensible y de disfrute.

“Natación”

- Ambientación. Dominio del cuerpo en el agua. Trabajo con apoyos fijos, móviles y sin apoyos.
 - Flotación (1 min.) y respiración. Desplazamientos y deslizamientos.
- Estilo crol de frente. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.
- Estilo pecho. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.

Trabajo escrito (para los alumnos que no pueden realizar actividad física)

- Monografía. Ambientación en el medio acuático. Descripción de técnica de crol de frente y pecho. Nado completo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

ESTEBAN RICARDO SAN ROMÁN
PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA
FAGDEE - UNT



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educacion Física Volley Masculino

Cursos: 4° a 6° año Ciclo Orientado

Profesor: Esteban San Román

Año escolar: 2025

Contenidos Conceptuales

UNIDAD 1 – La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.

“Acondicionamiento físico”

- Circuito funcional con ejercicios de fuerza (piernas y brazos), resistencia, coordinación, abdominales y dorsales en forma controlada.
- Abdominales varones 50, mujeres 40.
- Flexiones de brazos realizadas correctamente varones 30, mujeres 20.
- Saltar soga (potencia y resistencia de piernas) 1:30” minuto.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- Acondicionamiento físico – gimnástico (concepto, resistencia aeróbica, potencia agilidad, flexibilidad).
- Alimentación saludable. Definición. Pirámide nutricional. Efectos de las grasas en el organismo. Desayuno saludable. Ejemplos de alimentos malignos para el organismo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

UNIDAD 2 – “Deporte Vóley”

Técnica del pase de arriba. Autopases y pases con un compañero con y sin red de por medio.

Técnica del golpe de abajo. Recepción de la pelota de un compañero. Recepción de la pelota que viene del otro campo.

Saque de abajo. Técnica. Saque de arriba. Técnica.

Sistema de juego 4-2.

Reglamento. Cancha. Posiciones. Rotaciones. Bloqueos. Zonas. Libero.

Trabajo Práctico: 20 auto pases de arriba. 40 pases con un compañero con red de por medio.

20 golpes de abajo con un compañero.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- El alumno deberá realizar una monografía del deporte según el tema que le asigne el profesor. Así mismo deberá estudiarla y exponerla frente al profesor o los profesores.

UNIDAD 3 - La construcción de la interacción con el ambiente de manera equilibrada, sensible y de disfrute.

“Natación”

- Ambientación. Dominio del cuerpo en el agua. Trabajo con apoyos fijos, móviles y sin apoyos.
- Flotación (1 min.) y respiración. Desplazamientos y deslizamientos.
- Estilo crol de frente. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.
- Estilo pecho. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.

Trabajo escrito (para los alumnos que no pueden realizar actividad física)

- Monografía. Ambientación en el medio acuático. Descripción de técnica de crol de frente y pecho. Nado completo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

ESTEBAN RICARDO SAN ROMÁN
PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA
FACDEF - UNT



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio curricular: Educacion Física Atletismo

Cursos: 1° a 6° año

Profesor: German López B.

Año escolar: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD 1 - “Acondicionamiento Físico”

- Capacidades condicionales. (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)
- Entrenamiento aeróbico y anaeróbico.
- Ejercicios contruidos con elementos para desarrollar la coordinación óculo-manual.

Evaluación:

-Resistencia aeróbica.

-Fuerza abdominal: 40 a 45 repeticiones en 1 minuto.

-Fuerza flexo extensora de brazos: 15 a 20 repeticiones

-Trabajos de acción – reacción.

UNIDAD 2 - “Atletismo”

- Capacidades condicionales- Desplazamientos (adelante, atrás, Lateral) - Skkiping - coordinación.
- Historia del atletismo.
- Pruebas – reglamentación.
- Técnica de carrera - Partida baja - Velocidad. (100 – 200 – 400 metros) - Carrera medio fondo. (1500 – 3000 metros).
- Saltos (largo – alto).
- Lanzamientos (jabalina – bala).
- Posta - relevos.

Evaluación:

-Realizar carrera de velocidad 100 metros llanos en el tiempo pautado (entre 13 y 18 segundos con partida baja).

-Realizar posta grupal (4 x 100 metros en el tiempo estipulado para casa caso).

-Elegir salto en largo o lanzamiento de jabalina o bala. (Saltar o lanzar el elemento logrando la marca estipulada para cada caso).



-Historia del atletismo.

UNIDAD 3 - “Natación”

- Nado crol de frente.
- Recreación y juegos en el medio acuático.
- Flotación – propulsión – respiración.
- Medidas de seguridad e higiene.

Evaluación:

-Realizar nado crol de frente continuo a lo ancho del natatorio con respiración.

-Entrada al agua de cabeza.

-Flotación.

Prof. Germán López Berrizbeitia



PROGRAMA EDUCACION FISICA

(HANDBALL)

INSTITUCION: Instituto Dr. Carlos Pellegrini
PROFESOR: Germán López Berrizbeitia
AÑO: 2025



INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI
PROGRAMA DE EDUCACION FISICA
HANDBALL MASCULINO (CICLO ORIENTADO) 3ro – 4to y 5to AÑO
AÑO 2025
PROF. GERMAN LOPEZ BERRIZBEITIA

UNIDAD 1 - “Acondicionamiento Físico”

- Capacidades condicionales.
- Entrenamiento aeróbico y anaeróbico.
- Ejercicios contruidos con elementos para desarrollar la coordinación oculo-manual.

Evaluación:

- Resistencia aeróbica.
- Fuerza abdominal: 45 a 50 repeticiones en 1 minuto.
- Fuerza flexo extensora de brazos: 15 a 20 repeticiones
- Trabajos de acción – reacción.

UNIDAD 2 - “Handball”

- Fundamentos técnicos básicos (pase sobre hombro – suspendido – con caída – pase bajo mano – recepción – dribling – ritmo de tres tiempos – lanzamientos).
- Aplicación de reglamento.
- Fintas.
- Juego 7 x 7.
- Juego en equipo – (ataque y defensa).
- Sistemas defensivos.
- Estrategias – táctica.

Evaluación:

- Realizar pases sobre hombro (30 repeticiones en 1 minuto).
- Realizar ritmo de tres tiempos con lanzamiento al arco (6 pasadas, 4 deberán entrar al arco).
- Rendimiento en el juego (resolución de situaciones).

UNIDAD 3 - “Natación”

- Nado crol de frente – iniciación en estilo crol de espalda.
- Juegos en el agua.



- Flotación – propulsión – respiración.
- Medidas de seguridad e higiene.

Evaluación:

- Realizar nado crol de frente continuo a lo largo del natatorio con respiración.
- Entrada al agua de cabeza.
- Flotación en parte profunda (2 o 3 minutos).

Prof. Germán López Berrizbeitia



PROGRAMA DE EXAMEN

INSTITUTO DR. CARLOS PELLEGRINI.

EDUCACION FISICA

CURSOS: 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6°. (ciclos Básico y Orientado)

PROFESOR: LUIS F. ANDUJAR

AÑO: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD N° 1: ACONDICIONAMIENTO FISICO

- Circuito funcional de 20 minutos de duración.
- Habilidades motoras básicas, desplazamientos, trabajos de fuerza, resistencia, coordinación y saltabilidad .

UNIDAD N° 2: DEPORTE BASQUET . HANDBALL.

- Trabajo práctico de Dribling, Pase y Recepción, con Lanzamiento final.
- El circuito consiste en un dril de habilidades motrices donde deberá conducir el balón con Dribling a través de conos dispuestos en zigzag en diferentes puntos del campo , apoyándose de pase y recepción para poder ir avanzando en el circuito finalizando con un lanzamiento final desde la zona de 2 puntos (área restringida) . Se deberán realizar 7 pasadas del mismo.

UNIDAD N° 3: NATACIÓN.

- Dril de ambientación al medio acuático: ejercicios de inmersión, flotación, deslizamiento, propulsión, respiración.

PROFESOR
LUIS FERNANDO ANDUJAR



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educacion Física Basquet

Cursos: 1° a 3° año

Profesor: Liotta Matias Daniel

Año Escolar: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

EJE 1: LA CONSTRUCCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD MOTRIZ Y SU MANIFESTACIÓN SINGULAR

UNIDAD 1 (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO)

- Trote continuo en ovalo de atletismo 15 minutos.
- 30 abdominales completos con o sin ayuda de un compañero
- 15 flexo extensiones con uso de tablita al pecho (flexiones de pecho)

EJE 2: LA CONSTRUCCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD MOTRIZ EN INTERACCIÓN CON OTROS CON ACTITUD (DEPORTE BASQUET)

- PRACTICO NUMERO 1: circuito de pases (pecho, gancho y de pique) en pareja con técnica correspondiente.
- PRACTICO NUMERO 2: circuito de dribling con obstáculos en cancha de básquet.
- PRACTICO NUMERO 3: definición en aro de básquet utilizando técnica de ritmo dos tiempos (bandeja)
- PRACTICO NUMERO 4: lanzamiento al aro con técnica correcta de tres espacios diferentes, siendo estos a una distancia de tres metros y medio.

EJE 3: LA CONSTRUCCIÓN DE LA INTERACCIÓN CON EL AMBIENTE DE MANERA EQUILIBRADA, SENSIBLE Y DE DISFRUTE (NATAACION)

- Uso progresivo del medio acuático. Dominio del cuerpo en el agua. Flotación y respiración. Estilo crol.
- Nadar 20 mts de crol continuos y con técnica adecuada.

OBSERVACIONES:

Los alumnos que se presenten a rendir Educación Física deben presentar certificado de aptitud física, parte de examen y DNI, con equipo de educación física y de natación

Los alumnos que no puedan realizar actividad física por alguna índole deberán documentar la información por la cual no podrán realizar las actividades y presentarlas en dirección de estudios.



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini
Espacio Curricular: Educación Física Deportes Alternativos
Cursos: 4° a 6° año Ciclo Orientado
Profesor: Esteban San Román
Año: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

CICLO ORIENTADO “DEPORTES ALTERNATIVOS”

UNIDAD 1 – **La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular.**

“Acondicionamiento físico”

- Circuito funcional con ejercicios de fuerza (piernas y brazos), resistencia, coordinación, abdominales y dorsales en forma controlada.
- Abdominales varones 50, mujeres 40.
- Flexiones de brazos realizadas correctamente varones 20, mujeres 15.
- Saltar sogas (potencia y resistencia de piernas) 1 minuto.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- Acondicionamiento físico – gimnástico (concepto, resistencia aeróbica, potencia, agilidad, flexibilidad).
- Alimentación saludable. Definición. Pirámide nutricional. Efectos de las grasas en el organismo. Desayuno saludable. Ejemplos de alimentos malignos para el organismo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

UNIDAD 2 – “Deportes Alternativos”

- **Frisbee.** ¿Cómo se juega? Reglas. Elemento.
- **Lagori.** ¿Cómo se juega? Reglas. Elementos para su desarrollo.
- **Bijbol.** ¿Cómo se juega? Reglas. Elementos para su desarrollo.
- **Duni.** ¿Cómo se juega? Leyes universales del deporte. Construcción del **COR**.
- **Cacheball.** ¿Cómo se juega? Reglas. Material.
- **Pinfuvote** ¿Cómo se juega? Reglas. Elementos para su desarrollo.

- **Doggeball.** ¿Cómo se juega? Reglas. Material.
- **Kin ball.** ¿Cómo se juega? Reglamento. Materiales para su desarrollo.
- **Gym Ringuette.** ¿Cómo se juega? Reglamento. Materiales para su desarrollo.
- **Kho KHo.** ¿Cómo se juega? Reglas. Material.
- **Ringball.** ¿Cómo se juega? Reglas. Material.
- **Ringosport.** ¿Cómo se juega? Reglas. Material.

Trabajo escrito (para alumnos que no pueden realizar actividad física) Monografías y deberán estudiarlas.

- El alumno deberá realizar una monografía del deporte que le sea asignado. Así mismo deberá estudiarla y exponerla frente al profesor o los profesores.

UNIDAD 3 - La construcción de la interacción con el ambiente de manera equilibrada, sensible y de disfrute.

“Natación”

- Ambientación. Dominio del cuerpo en el agua. Trabajo con apoyos fijos, móviles y sin apoyos.
- Flotación y respiración. Desplazamientos y deslizamientos.
- Estilo crol de frente. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.
- Estilo pecho. Brazada, patadas, respiración y coordinación. 50 mts con técnica adecuada.

Trabajo escrito (para los alumnos que no pueden realizar actividad física)

- Monografía. Ambientación en el medio acuático. Descripción de técnica de crol de frente y pecho. Nado completo.
- Deberá exponer su trabajo requerido ante el/los profesores.

ESTEBAN RICARDO SAN ROMÁN
PROFESOR EDUCACIÓN FÍSICA
FAGDEE - UNT

•



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educacion Física Gimnasia

Artística

Cursos: 4°-5°-6°

Profesora: Adriana Maldonado

Año escolar: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

Eje N.º 1: **ACONDICIONAMIENTO FISICO**

Test de resistencia, velocidad y potencia. –

Fuerza de brazos, piernas y abdominal. –

Flexibilidad: frontal, lateral y de columna. -

MANOS LIBRES

Saltos: gato, tijera, gacela. -

Giros: a un pie, dos pies (con y sin desplazamiento). -

Equilibrios: paloma, bandera. -

Flexibilidad: de piernas o columna. -

Desplazamientos: paso junto paso, laterales, frontales. -

Serie con música. – (mínimo 1,20 minutos con posición inicial y

final) Eje N.º 2: **DESTREZAS**

Roles: adelante y atrás. -

Vertical: variantes, vertical

rol. - Media Luna, Rondó. –



Yuste (pasos metodológicos)

Souples: adelante y atrás. -

Serie con música combinando manos libres y destrezas (mínimo 1,20 minutos con posición inicial y final)

Eje N.º 3: **NATACION**

Flotación

Croll de frente y espalda

cancha de voley) y cada una con su música. –

**LAS QUE RINDEN EN DICIEMBRE, FEBRERO Y PREVIA,
PRESENTAR MONOGRAFIA DE TODAS LAS UNIDADES Y
ESTUDIARLAS**



PROGRAMA DE EXAMEN

Establecimiento: Inst. Dr. Carlos Pellegrini

Espacio Curricular: Educacion Física Gimnasia

Artística

Cursos: 4°-5°-6°

Profesora: Adriana Maldonado

Año escolar: 2025

CONTENIDOS CONCEPTUALES

Eje N.º 1: **ACONDICIONAMIENTO FISICO**

Test de resistencia, velocidad y potencia. –

Fuerza de brazos, piernas y abdominal. –

Flexibilidad: frontal, lateral y de columna. -

MANOS LIBRES

Saltos: gato, tijera, gacela. -

Giros: a un pie, dos pies (con y sin desplazamiento). -

Equilibrios: paloma, bandera. -

Flexibilidad: de piernas o columna. -

Desplazamientos: paso junto paso, laterales, frontales. -

Serie con música. – (mínimo 1,20 minutos con posición inicial y final) Eje N.º 2: **DESTREZAS**

Roles: adelante y atrás. -

Vertical: variantes, vertical

rol. - Media Luna, Rondó. –



Yuste (pasos metodológicos)

Souples: adelante y atrás. -

Serie con música combinando manos libres y destrezas (mínimo 1,20 minutos con posición inicial y final)

Eje N.º 3: **NATACION**

Flotación

Croll de frente y espalda

cancha de voley) y cada una con su música. –

**LAS QUE RINDEN EN DICIEMBRE, FEBRERO Y PREVIA,
PRESENTAR MONOGRAFIA DE TODAS LAS UNIDADES Y
ESTUDIARLAS**