

PROGRAMA DE EXAMEN

ESPACIO CURRICULAR	EDUCACION FISICA –VARONES y MUJERES-
CURSO	1ROS años (TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE)
ORIENTACIÓN	Todas
DOCENTE/S	ZAGNI, DIEGO – DAVALOS, FEDERICO – VEGA, DAVID (TN) ANTOÑANZAS, GABRIELA – GRENON, CECILIA (TN)
AÑO	2024

CONTENIDOS
<u>TEORIA</u> Reglamento de vóley comentado Reglamento de Hándbol Reglamento de Futbol Reglamento de Básquet Diferencia entre educación física y actividad física. Sedentarismo. Actividad física en niños y adolescentes. Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes. Que es salud? – Formación Física – Entrada en Calor <u>PRACTICO</u> Vóley – Hándbol – Futbol - circuito de destrezas Hándbol: Pase sobre hombro - Ritmo de 3 y de 7 pasos - Lanzamiento rectificado – Conducción - Lanzamiento a 7 metros, pie firme (penal). Voley: Golpe de arriba individual (autopases) – golpe de abajo individual contra la pared (autopases) – saque básico 6 intentos a pasar la red.

PROGRAMA DE EXAMEN

Fútbol:

TÉCNICA INDIVIDUAL – CIRCUITO DONDE SE COMBINAN LOS SIGUIENTES FUNDAMENTOS:

- CONDUCCIÓN - PASE Y RECEPCIÓN - REMATE.

TÁCTICA INDIVIDUAL – MEDIANTE SITUACIONES DE JUEGO 1 VS 1 Y 2VS 1 DESARROLLAR:

- MARCAJE – TEMPORIZACIONES - DESMARQUE.

Circuito de destrezas:

- COORDINACIÓN EN ESCALERITAS - PUENTE VENTRAL SOBRE MANOS/CODOS - SKIPPING BAJO - ABDOMINALES BOLITA - FUERZA DE BRAZOS (FLEXO-EXTENSIONES DE CODO)

Básquet:

- Pase de pecho (Directo e Indirecto) – Dribbling con ambas manos – Cambio de Ritmo y dirección Frontal – Detención en 1 y 2 tiempos – Lanzamiento a pie Firme.

RECURSOS

- Bibliografía.

Material recopilado específicamente por el departamento de educación física para los alumnos de la escuela de comercio (FOTOCOPIADORA DEL ESTABLECIMIENTO)

SISTEMA DE EVALUACION

- Instrumentos de evaluación: TEORICO – PRACTICO (Es condición del alumno presentarse con el docente para consultar sobre los trabajos teóricos a presentar y ejercicios a evaluar)