

PROGRAMA DE EXAMEN

ESPACIO CURRICULAR	EDUCACION FISICA –VARONES Y MUJERES
CURSO	3ros años (TURNO MAÑANA Y NOCHE)
ORIENTACIÓN	Todas
DOCENTE/S	ZAGNI, DIEGO – ARBIZU, CLAUDIO – BALDO, GERARDO (TN) – VEGA, DAVID (TN) - ANTOÑANZA, GABRIELA – ESPINO, ROCIO – TULJAK, BELEN – SCHROEDER, VALERIA(TN) – GIMENEZ, YANINA (TN)
AÑO	2024

CONTENIDOS
<u>TEORIA</u> ➤ Reglamento comentado vóley ➤ Reglamento de Basquet ➤ Reglamento Futbol ➤ Capacidades físicas. Generalidades. (teórico – Práctico) ➤ Capacidades condicionales. (teórico – Práctico) ➤ Capacidades coordinativas. Clasificación. ➤ Sistema muscular. ➤ Primeros Auxilios - RCP
<u>PRACTICO</u> Vóley – Basquet – Futbol - circuito de destrezas/Fuerza Voley: Combinado arriba y abajo individual (10 golpes) - Combinados sin red (golpe arriba, remate y abajo) - Saque Arriba. Basquet: Entrada en Bandeja (ritmo de 2 tiempos) - Cambios de ritmo y dirección (faja y entrepierna). Sistema defensivo/ ofensivo (1vs.1 y 2 vs. 1).

PROGRAMA DE EXAMEN

Fútbol:

TÉCNICA INDIVIDUAL – CIRCUITO DONDE SE COMBINAN LOS SIGUIENTES FUNDAMENTOS:

- CONDUCCIÓN Y FINTAS -REMATE Y DEFINICIONES – CABECEO - PASE LARGO Y CENTROS.

TÁCTICA COLECTIVA – MEDIANTE SITUACIONES DE JUEGO 2 VS 2, 3 VS 2, 3 VS 3, 4 VS 3, 4 VS 4 DESARROLLAR

- MARCA EN ZONA – RELEVOS - TEMPORIZACIONES COLECTIVAS -MARCAJE – TEMPORIZACIONES - DESMARQUE.

Circuito de destrezas:

- COORDINACIÓN EN ESCALERITAS - PUENTE DORSAL Y LATERAL SOBRE MANOS/CODOS - SKIPPING ALTO – BURPEES – ESTOCADAS - SENTADILLA + SALTO - ABDOMINALES OBLICUOS.

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)