

Programa de Exámenes

ESPACIO CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA –VARONES Y MUJERES-
CURSO	5TOS años (TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE)
ORIENTACIÓN	Todas
DOCENTE/S	Gargatagli, Roberto – Vega, David (TN) – Baldo, Gerardo (TN) – Gangli, Ernesto (TN) – Espino, Rocío – Schroeder, Valeria (TN) – Jiménez, Yanina (TN)
AÑO	2024
CONTENIDOS	
<u>TEORIA</u> ➤ El entrenamiento. ➤ El Proceso de entrenamiento. Principios. ➤ Que es la preparación física. Cuáles son las capacidades físicas. ➤ Alimentación. Primeros Auxilios - RCP ➤ Reglamento comentado de vóley ➤ Reglamento de Futbol	
<u>PRACTICO</u> Vóley – Basquet – Futbol - circuito de destrezas Vóley: Combinado en parejas golpe arriba, remate y golpe abajo (10 golpes) - Combinado en red (saque, recepción, armado y remate) - Saque diagonal a 3 zonas (zona 1 a 1 y zona 1 a 3, zona 5 a 5). Basquet: Entrada en Bandeja ritmo de 2 tiempos (lado derecho y lado izquierdo) - Cambios de ritmo y dirección sobre ancho de cancha (frontal, reverso, faja y entrepierna) - Contra ataque 3 vs. 2. Futbol: <u>Técnica individual</u> – circuito donde se combinan los siguientes fundamentos: • conducción y fintas -remate y definiciones – cabeceo - pase largo y centros. <u>Táctica colectiva</u> – 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
Departamento de Educación Física
Cruz Roja Argentina – www.cruzroja.org.ar
- 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)