



**PROGRAMA DE EXAMEN**

<b>ESPACIO CURRICULAR</b>	EDUCACIÓN FÍSICA –VARONES y MUJERES-
<b>CURSO</b>	1ROS años (TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE)
<b>ORIENTACIÓN</b>	CICLO BÁSICO
<b>DOCENTE/S</b>	ZAGNI, DIEGO – DAVALOS, FEDERICO – VEGA, DAVID (TN) ANTOÑANZAS, GABRIELA – GRENON, CECILIA (TN)
<b>AÑO</b>	<b>2025/2026</b>

**CONTENIDOS**

TEORÍA

Reglamento de vóley comentado, Reglamento de Fútbol, 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

PRACTICO

Vóley – Fútbol o Basquet - circuito de destrezas

**1 - Circuito de destrezas:** Desplazamientos - coordinación – Fuerza. 2 vueltas en 3'30" para mujeres y 3 minutos para varones.

**2 - Voley:**

10 Golpes de arriba individual continuados (altura: por encima de la red) – 10 golpes de abajo individual contra la pared con un pique – saque básico 6 intentos a pasar la red (4 deben pasar y caer dentro del campo de juego para aprobar)

**3 - Basquet:**

- Recorrido con Pique con deslizamiento con cambio de mano mas lanzamiento a pie firme al aro desde zona marcada. 3 vueltas (se evalúa la ejecución técnica y efectividad)
- Pases de pecho directo e indirecto 5 pases (pared o compañero)

**La nota de aprobación del práctico de dividirá 3 (tres) partes debiendo aprobar 2 bloques de los 3.**



**PROGRAMA DE EXAMEN**

**RECURSOS**

- Bibliografía.

Material recopilado específicamente por el departamento de educación física para los alumnos de la escuela de comercio. Se encuentra en formato papel en fotocopiadora de la escuela y formato digital en la pagina de la escuela.

**SISTEMA DE EVALUACIÓN**

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