



PROGRAMA DE EXAMEN

Educación Física 2022

5^o "A"

1

MODALIDAD

Se realizarán evaluaciones prácticas en situaciones dinámicas y en forma teórica a través de trabajos prácticos y evaluaciones individuales de acuerdo a la unidad.

2

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Cumplimiento con el uniforme solicitado.
- Participación activa de los alumnos en clase tanto en ejercitaciones como dentro del juego.
- Interacción, cooperación y respeto con sus pares y docentes.
- Interés, responsabilidad y compromiso.
- Ajustes en la ejecución de gestos técnicos en función de las situaciones requeridas dentro del juego.
- Uso correcto del vocabulario.
- Presentación prolija de trabajos prácticos.
- Completar el 80% de la asistencia de cada trimestre, caso contrario rendirá PRT.

3

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Evaluaciones teóricas/ orales.
- Evaluaciones prácticas.

Primer Trimestre

1. Las capacidades motoras. Condicionales y Coordinativas.
2. El desarrollo de la actividad corporal y motriz sistemática.
3. La destreza y la habilidad, la economía del movimiento y la condición corporal.
4. Esquemas motores específicos. Habilidades motoras específicas. Distintos tipos de habilidades: abiertas y cerradas.
5. Técnica, Táctica y Estrategia en situaciones jugadas y en el juego global.
6. Las reglas de juego. Su conocimiento, respeto y aplicación en situaciones de juego.
7. Hándbol:
 - Pase sobre hombro y recepción
 - Lanzamientos a pie firme y suspendido
 - Fintas (fijar y salir),
 - Técnica de la toma defensiva.
 - Juegos de oposición (1 vs. 1, 2 vs. 2 y 3 vs. 3).
 - Defensa zonal y defensa individual: desplazamientos defensivos, cubrimientos y relevos.
 - Bloqueo defensivo
 - Juegos reglados y los deportes (Hándbol)

Segundo Trimestre

1. Entrenamiento de las capacidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad), en ejercicios continuos y actividades secuenciadas.
2. Prácticas de las capacidades coordinativas.
3. Hábitos saludables.
4. Hándbol:
 - Sistema de juego 6-0
 - Ataque: funciones específicas según las posiciones que ocupen, Armador, Laterales, Extremos,
 - Pívor.
 - Técnica del arquero. Desplazamientos básicos. Reglas
 - Blocaje. Táctica ofensiva individual, grupal y colectiva
5. Fútbol
 - Pases: Con cara interna, empeine. Precisión y seguridad.
 - Recepción: Alta, media, baja, con pie, pecho y cabeza. En movimiento y con frenado de pelota.
 - Remates al arco: Con diferentes parábolas y distancias. Con y sin oposición. Estáticos y a la carrera.
 - Defensa individual al jugador con pelota y al jugador sin pelota. Táctica defensiva individual, grupal y colectiva
 - Sistemas de juego.
 - Situaciones de pelota parada. Lateral. Tiro de esquina, tiro libre.
 - Ataque individual. Táctica ofensiva individual, grupal y colectiva
 - Puestos específicos en 7 vs. 7 y 11 vs. 11
 - Aspectos teóricos. Reglamento y arbitraje.
 - Participación responsable en encuentros y eventos deportivos asumiendo diferentes roles.

Tercer Trimestre

1. Entrenamiento de las capacidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad), en ejercicios continuos y actividades secuenciadas.
2. Prácticas de las capacidades coordinativas.
3. Aparato locomotor (sistema osteoarticular y sistema muscular).
4. Lesiones más comunes en la práctica de actividad física.
5. Vóley:
 - Técnicas: Saque, Recepción, Armado. Fundamentos.
 - Sistemas de ataque (con armador en 3, en 2 con 2 frentes).
 - Técnicas: Recepción, Armado y Ataque. Fundamentos.
 - Sistemas de Recepción en W y Medialuna.
 - Sistemas de defensa (con 6 atrasado).
 - Sistemas de juego (4-2) en complejo 1. Roles y funciones.
 - Saque: de arriba y de abajo. Direcciones
 - Armado de 2º y 3º tiempo.
 - Remate: carrera, lectura de trayectorias, tiempos.
 - Juegos reglados y los deportes (Vóley)

6. Básquet:

- Entradas a canasta.
- Tiro, Pase
- Fintas de recepción
- Bote
- Pivotes
- Ataque y Defensa.
- Contraataque
- Defensa
- Rebote.
- Reglas básicas del deporte.

7. Fundamentos básicos de gimnasia deportiva (rol adelanto, rol atrás, vertical y medialuna).
