



# PROGRAMA DE EXAMEN

Educación Física 2022

3<sup>o</sup> "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 (Fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad).
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. Handball
  - Pase y recepción: toma ambas manos, pase con una, a pierna firme, a trote, a carrera
  - Pase de hombro y bajo mano
  - Lanzamiento sobre hombro: a pie firme, a trote, a la carrera, en suspensión.
  - Ritmo de tres tiempos.
  - Pivot.
  - Juego de extremos.
  - Fintas, Dribbling.
  - Defensa, individual y 6- 0
  - Juego global
  - Reglas básicas del deporte.

### 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. Atletismo:
  - Registro y evolución de la capacidad aeróbica.
  - Lanzamiento de pelota de softbol
  - Carreras de velocidad (80 y 100 metros)
  - Partidas alta y baja.
  - Carrera de postas.
5. Voley
  - Lógica del juego
  - Golpe de manos altas con y sin desplazamientos
  - Golpe de manos bajas con y sin desplazamientos
  - Mini vóley (2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4)
  - Juego 6 vs 6
  - Tácticas Ofensivas: armado/ ataque
  - Tácticas defensivas.
  - Saque de arriba y de abajo.
  - Remate y bloqueo.
  - Reglas básicas del juego.

### 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. Basquetbol
  - Lógica del juego
  - Dribbling traslación y protección
  - Cambios de dirección, giro gimnástico, invertido y frontal
  - Lanzamientos.
  - Juego 5 abierto, pasar y cortar, cortinas, cortar y reemplazar.
  - Transición defensiva – ofensiva.
  - Táctica defensiva y ofensiva
  - Reglas básicas del deporte.

6.Fútbol:

- Pase (con cara interna, empeine) y recepción con y sin movimiento.
  - Control del balón.
  - Remates al arco desde diferentes distancias
  - Gambeta y desmarque
  - Juegos de oposición (1 vs. 1, 2 vs. 2 y 3 vs. 3).
  - Ataque y defensa. Contraataques.
  - Sistemas de juego.
  - Reglas básicas del deporte.
-