







PROGRAMA DE EXAMEN 3^o "B"

EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora: Magdali Fernandez

Año: 2024

ÍNDICE

	MODALIDAD	1
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1
	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	1
	CUATRIMESTRES	2

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Cumplimiento con el uniforme solicitado.
- Participación actividades 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 técnico 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 se llevara el cuatrimestre correspondiente.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Evaluaciones teóricas/orales.
- Evaluaciones practicas.



PRIMER
CUATRIMESTRE

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.
 - Pívor.
 - Juego de extremos. Fintas, Dribling.
 - Defensa, individual y 6- 0 Juego global
 - Reglas básicas del deporte.
5. 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.
6. Vóley:
 - 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
 - Saque de arriba y de abajo.
 - Reglas básicas del juego.
7. Aparato locomotor (sistema osteoarticular y sistema muscular).

SEGUNDO
CUATRIMESTRE

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. Básquetbol:
 - Lógica del juego
 - Dribling 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.
5. . Primeros auxilios: Lesiones más comunes en la práctica de actividad física.

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.

7. Vóley:

- Tácticas Ofensivas: armado/ ataque.
- Tácticas defensivas.

8. Proyecto vida en la naturaleza: Campamento 2023.