



PROGRAMA DE EXAMEN 5^o "A"



EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora: Magdali Fernandez

Año: 2024

ÍNDICE

☞ MODALIDAD 1

☞ CRITERIOS DE
EVALUACIÓN 1

☞ INSTRUMENTOS DE
EVALUACIÓN 1

☞ TRIMESTRES 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 rendirá en la instancia correspondiente.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Evaluaciones teóricas/orales.
- Evaluaciones practicas.



<p>PRIMER TRIMESTRE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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) 8- Vóley <ul style="list-style-type: none"> • 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)
<p>SEGUNDO TRIMESTRE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 jugadores pelota. Táctica defensiva individual, grupal colectiva • Sistemas de juego. 6. Primeros auxilios: Lesiones más comunes en la práctica de actividad física.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>6. .Vóley:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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).
<p>TERCER TRIMESTRE</p>	<p>1. Entrenamiento de las capacidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad), en ejercicios continuos y actividades secuenciadas.</p> <p>2.Prácticas de las capacidades coordinativas.</p> <p>3.Aparato locomotor (sistemaosteoarticular y sistemamuscular).</p> <p>4.Vóley:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). <p>5. Básquet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entradas a canasta. Tiro, Pase • Fintas de recepción Bote • Pivotes • Ataque y Defensa. Contraataque Defensa • Rebote. • Reglas básicas del deporte. <p>6. Fundamentos básicos de gimnasia deportiva (rol adelanto, rol atrás, vertical y medialuna).</p>