



PROGRAMA DE EXAMEN

Educación Física Varones

Curso: 3º Año “A” y “B”

Prof. Vega Facundo.

Unidad 1:

❖ “Capacidades motoras condicionales y coordinativas.

- Test de fuerza y resistencia muscular
 - ✓ Sentadillas
 - ✓ Plancha
 - ✓ Estocadas
 - ✓ Flexiones
 - ✓ Saltos dobles y saltos tijera

Cada ejercicio se deberá sostener en el tiempo durante 30 segundos con descansos de 15 segundos antes de pasar al siguiente.

Unidad 2:

❖ “Habilidades motoras combinadas y específicas”:

- Circuito de habilidades motoras combinadas y/o específicas (Técnica de carrera)
 - ✓ Skipping A.
 - ✓ Skipping B.
 - ✓ Carrera saltada.
 - ✓ Carrera de velocidad máxima

Unidad 3:

- ❖ “Prácticas corporales lúdicas y predeportivas”:
 - Conocimiento y práctica de variados juegos deportivos y deportes colectivos, reconociendo su estructura, dinámica y reglas.
 - ✓ Voleibol, fútbol, handbol.
 - ✓ Atletismo: carrera de velocidad y carrera de relevos, salto en alto y largo, lanzamiento de bala.
- ❖ “Prácticas de juegos tradicionales autóctonos y otras culturas”
 - Conocimiento y recreación de juegos tradicionales autóctonos y de otras culturas.

Unidad 4:

- ❖ “Prácticas corporales lúdicas y predeportivas en ambiente natural y otros”
 - Participación en actividades al aire libre.
- ❖ “Prácticas corporales expresivas”
 - Organización y participación de secuencias breves, planificando la intensidad y la música en grupos de trabajo.

Unidad 5:

- ❖ “Conciencia corporal”.
 - Sistema muscular:
 - ✓ Músculo (tipos de músculo, ubicación y función), situación de los músculos.
 - ✓ El músculo esquelético (función, estructura, cómo trabajan, utilización de los músculos, propiedades de los músculos).
 - ✓ Reconocimiento y diferenciación entre los principales grupos musculares del cuerpo humano, su función principal en el movimiento y elongación de estos.

BIBLIOGRAFÍA: INES A. RUIZ, ADA B. HERRERA, editorial comunicarte “Educación Física en el Nivel Medio”.

https://drive.google.com/file/d/19nhZTWUh7BjR91iOMVUpdF8JVMdJ8zyo/view?usp=share_link

Firma y aclaración del Docente

.....

Firma y aclaración Asesora Pedagógica y/o directivo

.....