Instituto Manuel Belgrano
ES - DIPREGEP Sgo. del Estero 1239
San Antonio de Padua
www.institutomanuelbelgrano.edu.ar

PROGRAMA DE EXAMEN

PROFESOR: **Pablo González**
CURSO: **5°** **DIVISIÓN:** **A** **AÑO:** **2017**
ÁREA/MATERIA: **Educación Física**

Propósitos: EXPECTATIVAS DE LOGR0/OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el ciclo el alumno deberá:

- Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Establecer secuencias personales de actividades motrices para a constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.
- Organizar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.
- Practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción cooperativa de roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.
- Ajustar las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas y en medios naturales, en distintos ámbitos y contextos.
- Analizar críticamente larelación entre su capacidad resolutiva, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.
- Participar en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a prácticas y actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural.
- Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.
- Analizar críticamente los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo-social y el escolar.
- Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo criticas frente a sus problemáticas.

Instituto Manuel Belgrano
ES - DIPREGEP Sgo. del Estero 1239
San Antonio de Padua
www.institutomanuelbelgrano.edu.ar

Contenidos:

Teóricos:

- Conocer las cualidades físicas básicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad
- Conocer en forma teórica las reglas y su aplicación en et juego Handball y Vóley.
- Conocer aspectos relacionados con la Educación Física.
- Conocer aspectos relacionados con el cuerpo en movimiento (músculos, huesos y articulaciones).

Prácticos:

- Resistencia Aeróbica, Fuerza abdominal y test de Flexibilidad.
- Ejecución de técnicas individuales de ataque y defensa del deporte Handball y Vóley.
- Alcanzar en Handball el juego reglado y en Vóley el juego formal 6vs6.
- Preparación previa de los alumnos que serán evaluados ante comisión:
- Entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- Lectura y comprensión de los contenidos teóricos propuestos por la cátedra.
- Lectura y comprensión del reglamento de Handball y Vóley.
- Práctica de las técnicas específicas de cada deporte.

Bibliografía:

- Apuntes Teóricos de la Cátedra,
- Reglamento de Handball y Vóley- ED Stadium.

Modalidad de evaluación

- Trote continuo 10’
- Abdominales 1’
- Test de flexibilidad
- Ejecución de dril de ataque y defensa, con lanzamiento suspendido de Handball.
- Ejecución de técnicas de Vóley: Triangulación en red (recepción, armado y ataque). Saque de arriba.
- Evaluación escrita de los contenidos teóricos vistos en el año, en caso de ser necesario pasará a una instancia oral.

Condiciones para la acreditación de la materia:

- Alcanzar un nivel óptimo en las técnicas específicas evaluadas. .
- Comprensión de los contenidos teóricos y la pertinencia de los conceptos.

Como progenitor de alumno:…….
Me notifico del programa de examen, la preparación previa, modalidad y condiciones de acreditación para la materia Educación Física.
Firma:_____Aclaración_____DNI_____