



Instituto Manuel Belgrano  
ES - DIPREGEP Sgo. del Estero 1239  
San Antonio de Padua  
[www.institutomanuelbelgrano.edu.ar](http://www.institutomanuelbelgrano.edu.ar)

## **PROGRAMA DE EXAMEN**

**PROFESOR: CANALES, ANDREA**

**CURSO: 1°**

**DIVISIÓN: B**

**AÑO: 2017**

**ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**Expectativas de logro:**

Al finalizar el ciclo el alumno deberá:

- ❖ Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de salud.
- ❖ Produzcan e interpreten gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.
- ❖ Reconozcan la habilidad motriz y el desarrollo corporal en la constitución de la autonomía y autoestima.
- ❖ Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en actividades motrices compartidas.
- ❖ Valoren la interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática.
- ❖ Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social.
- ❖ Practiquen juegos deportivos o deportes simplificados, con técnicas, tácticas y reglas construidas participativa y democráticamente.
- ❖ Usen habilidades motrices en la resolución de problemas motores en actividades gimnásticas, deportivas y expresivas.

**Pautas de evaluación:**

**Contenidos:**

- ❖ **PRÁCTICO:**  
Preparación física general: 10 minutos de trote continuo, fuerza abdominal, coordinación dinámica general, flexibilidad.  
Voley: Golpe de manos altas, golpe de manos bajas y saque de abajo.  
Handball: pase, recepción, dribling y lanzamientos.  
Gimnasia artística: elementos básicos en colchonetas.
- ❖ **TEORICO**  
Reglamentos: reglas básicas de handball y vóley (trabajadas en el año).  
Definición de: Fuerza, Flexibilidad, resistencia y velocidad.  
Definición de entrada en calor, objetivos y sus partes.



Instituto Manuel Belgrano  
ES - DIPREGEP Sgo. del Estero 1239  
San Antonio de Padua  
[www.institutomanuelbelgrano.edu.ar](http://www.institutomanuelbelgrano.edu.ar)

Descripción técnica de golpe de manos bajas, golpe de manos altas y saque de abajo en vóley. Pase, recepción, tipos de lanzamientos y dribling de handball.

**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 voley.
- ❖ Práctica de las técnicas específicas de cada deporte.

**Bibliografía:**

- ❖ Apuntes teóricos de la cátedra
- ❖ Reglamento de Handball y Voley - ed. Stadium.

**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 padre/tutor/encargado del alumno:**

.....  
**Me notifico del programa de examen, la preparación previa, modalidad y condiciones de acreditación para la materia Educación Física.**

**Firma:** \_\_\_\_\_ **Aclaración :** \_\_\_\_\_ **DNI**  
\_\_\_\_\_