



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

PROGRAMA DE EXAMEN

PROFESOR: CANALES, ANDREA

CURSO: 4º

DIVISIÓN: A

AÑO: 2017

ÁREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Expectativas de logro:

Al finalizar el ciclo el alumno deberá:

- Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de construcción corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización recuperación, intensidad y volumen.
- Generar y aplicar códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
- Integrar habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas, gimnásticas, expresivas y/o de la vida cotidiana.
- Analizar críticamente sus desempeños motores, tomando como referentes elementos claves de la actividad motriz seleccionada- reglas, roles y funciones, habilidades- y emprender tareas para su mejora y disfrute.
- Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, en la que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.
- Participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices y deportivas en relación con el ambiente.

Pautas de evaluación:

Contenidos:

PRÁCTICO:

- Resistencia aeróbica, fuerza abdominal y test de flexibilidad.
- Ejecución de técnicas individuales de ataque y defensa de Handball y Voley.
- Juego reglado en Handball y juego formal Voley (6vs6)

TEORICO

- Conocer en forma teórica las reglas y aplicación en el juego Handball y Voley.
- Definición de: Fuerza, Flexibilidad, resistencia y velocidad.
- Descripción técnica de golpe de manos bajas, golpe de manos altas y saque de arriba en vóley. Pase, recepción, tipos de lanzamientos y dribling de handball.
- Conocer aspectos relacionados con el cuerpo en movimiento (músculos, huesos y articulaciones)



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

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**
