



PROGRAMA DE EXAMEN

| | |
|---------------------------|---|
| ESPACIO CURRICULAR | EDUCACION FISICA |
| CURSO | 2dos años (TURNO MAÑANA Y NOCHE) |
| ORIENTACIÓN | Todas |
| DOCENTE/S | ARBIZU CLAUDIO - ZAGNI DIEGO – VEGA, DAVID (TN) – TULJAK, BELEN – GRENON, CECILIA (TN) |
| AÑO | 2024 |

| CONTENIDOS |
|---|
| <p><u>TEORIA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reglamento comentado vóley ➤ Reglamento Basquet ➤ Reglamento Futbol ➤ Reglamento Handbol ➤ Beneficios de la actividad física en los distintos sistemas ➤ Entrada en calor. ¿Qué es? Objetivo, tipos. ➤ Diferencia entre resistencia aeróbica y anaeróbica. <p><u>PRACTICO</u></p> <p>Vóley – Basquet – hándbol – futbol - circuito de destrezas</p> <p>Hándbol: Pase sobre hombro - Ritmo de 3 y de 7 pasos - Lanzamiento rectificado – Conducción - Lanzamiento a 7metros, pie firme (penal).</p> <p>Basquet: Pase de Pecho (directo e indirecto) -Cambios de ritmo y dirección (frontal y reverso). Lanzamiento a pie firme.</p> <p>Voley: Combinado en la red 6 golpes continuados (golpe arriba y abajo) - Saque básico direccionado a 2 zonas - Saque y recepción (golpe abajo).</p> |



PROGRAMA DE EXAMEN

Futbol:

TÉCNICA INDIVIDUAL – CIRCUITO DONDE SE COMBINAN LOS SIGUIENTES FUNDAMENTOS:

- CONDUCCIÓN - PASE Y RECEPCIÓN - REMATE.

TÁCTICA INDIVIDUAL – MEDIANTE SITUACIONES DE JUEGO 1 VS 1 Y 2VS 1 DESARROLLAR:

- MARCAJE – TEMPORIZACIONES - DESMARQUE.

Circuito de destrezas:

- COORDINACIÓN EN ESCALERITAS - PUENTE VENTRAL SOBRE MANOS/CODOS - SKIPPING BAJO - ABDOMINALES BOLITA - FUERZA DE BRAZOS (FLEXO-EXTENSIONES DE CODO)

RECURSOS

- Bibliografía.
- Material recopilado específicamente por el departamento de educación física para los alumnos de la escuela de comercio (FOTOCOPIADORA DEL ESTABLECIMIENTO)

SISTEMA DE EVALUACION

- Instrumentos de evaluación: TEORICO – PRACTICO (Es condición del alumno presentarse con el docente para consultar sobre los trabajos teóricos a presentar y ejercicios a evaluar)