

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



E.E.S.O. N° 443

“José Manuel Estrada”

PROGRAMA DE EXAMEN

AÑO: 2025

Requisitos indispensables que serán tenidos en cuenta al momento de la evaluación ante la mesa examinadora

- 1. Presentar D.N.I**
- 2. Certificado médico de aptitud física, o ficha médica actualizada.**
- 3. Asistir con indumentaria adecuada (deportiva y correspondiente a una Institución Educativa). Se sugiere botella con agua.**
- 4. Traer programa de examen correspondiente.**
- 5. Traer útiles escolares (para examen teórico)**
- 6. En caso que el alumno el día del examen presente algún impedimento para realizar actividad física, deberá presentar el certificado médico correspondiente y será evaluado oportunamente.**
- 7. La modalidad de exámenes (libres, previos, regulares) será Teórico - Práctico**
- 8. Se sugiere hacer una consulta con los profesores del departamento de Educación Física con anterioridad a la fecha de examen para aclarar dudas e inquietudes respecto del mismo.**

FIRMA DEL ALUMNO:

ACLARACIÓN:

FECHA:

PARTE TEÓRICA. 5TO AÑO- EXAMEN REGULAR, PREVIO Y COMPLEMENTARIO

Entrada en calor: Fundamentación e importancia. Objetivos que persigue y efectos en el organismo.

Conceptos: ¿Qué es el movimiento en Educación Física? Definición de actividad física. Capacidades Físicas:

-Resistencia: aeróbica y anaeróbica. Concepto y diferencias.

-Fuerza: Concepto e importancia. Tipos de fuerza muscular (fuerza máxima, explosiva y fuerza resistencia)

Mecanismo de contracción muscular.

-Flexibilidad: Concepto e importancia. Diferentes formas o sistemas de entrenamiento para mejorarla.

-Velocidad: Concepto e importancia de su entrenamiento.

Sedentarismo. Definición, ejemplos, consecuencia para la salud.

Reconocer los principales grupos musculares del cuerpo humano. (Deltoides-Dorsales

Lumbares-Glúteos-Bíceps-Tríceps-Pectorales-Abdominales-Cuádriceps-Isquiotibiales-Gemelos

Aductores-Abductores-)

Reconocer los principales huesos y articulaciones del cuerpo humano. La columna vertebral. Sus partes y movimientos.

Tipos de movimientos en el cuerpo humano: Flexión-Extensión Separación-Aproximación Rotación

Circunducción (Investigar)

Pulsaciones: en reposo, donde se toma. Importancia.

Elongación: importancia, como estirar los músculos nombrados anteriormente.

Reglamentación Básica de los deportes trabajados durante el año. (Voleibol-Basquetbol Hándbol-

El deporte a evaluar será el que desarrolló el alumno durante el período de clases. ✓ En qué consiste el

juego. ✓ Cómo se inicia el juego. ✓ Que cantidad de jugadores intervienen ✓ Dimensiones y terreno de la

cancha. ✓ Duración de un partido. ✓ Cómo se gana un partido. ✓ Faltas e infracciones principales.

PARTE PRÁCTICA. Elaboración de su propia entrada en calor. El alumno realizará la entrada en calor por el tiempo y con la forma que considere más apropiada según fundamentación teórica. Podrá utilizar todos los materiales que están al alcance del Departamento de Educación Física y algún otro que desee incorporar en forma individual.

Resistencia El alumno deberá alcanzar con trote continuo un tiempo estipulado de 8 a 10 minutos. Circuito

de habilidades y destrezas básicas combinadas: desplazamientos, saltos, giros. Ejercicios de fuerza. El

alumno deberá realizar ejercicios para los diferentes grupos musculares: varias repeticiones durante un

tiempo determinado, tanto del tren superior como inferior (piernas, brazos, espinales, abdominales).

Proponer ejercicios de elongación para los diferentes grupos musculares trabajados. En todos los casos se

evaluará no sólo el número de repeticiones, sino también la realización adecuada del mismo. Postura

corporal y movimientos. Además, deberá fundamentar la importancia del desarrollo de estas capacidades.

Tanto para fuerza como para flexibilidad, el alumno deberá saber realizar por lo menos dos ejercicios para

cada grupo muscular mencionados en la parte teórica.

Dominio y Habilidades de las técnicas básicas de los deportes trabajados durante el período de clases.

Fundamentación.

Voleibol Golpe de arriba. Continuados en forma individual y en parejas. Golpe de abajo. Continuados y en

parejas. Combinación de golpes (de arriba y abajo). Individual y en parejas. Saque Básico a dos zonas.

Básquetbol. Drible con ambas manos (derecha e izquierda) Pase de pecho en parejas, a pie firme y con

desplazamiento. Pase indirecto en parejas, a pie firme y con desplazamiento. Cambios de dirección (frontal)

Detención y pivote. Lanzamiento al aro, a pie firme, desde distintas posiciones. Ejecución de la mecánica de

piernas de la entrada en bandeja con mano hábil.

Hándbol. Mecánica de piernas. Detención. Pases en parejas a pie firme y con desplazamiento. Dribles con

desplazamientos. Lanzamientos al arco.