

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 útiles escolares (para examen teórico)**
- 5. 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.**
- 6. La modalidad de exámenes (libres, previos, regulares) será Teórico - Práctico**
- 7. 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.**

PROGRAMA DE EXAMEN AÑO: 2025 (REGULAR, PREVIO Y COMPLEMENTARIO)

3er año de secundaria

PARTE TEÓRICA

El alumno deberá realizar un examen teórico de los siguientes contenidos: (los mismos se encuentran desarrollados en el apunte de Educación física subido a la plataforma de la escuela)

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

Capacidades Físicas: Resistencia: Concepto e importancia. Diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica. Sistemas básicos para mejorar el desarrollo de la misma.

Fuerza: Concepto e importancia. Diferenciar fuerza máxima, potencia, y fuerza resistencia.

Flexibilidad: Concepto e importancia.

Velocidad: Concepto e importancia.

Capacidades coordinativas. Investigar

Reconocer los principales grupos musculares del cuerpo humano. (Deltoides-Dorsales Lumbares-Glúteos-Bíceps-Tríceps-Pectorales-Abdominales-Cuádriceps-Isquiotibiales-Gemelos Aductores-Abductores-)

Funciones de los huesos. Reconocer los principales huesos y articulaciones del cuerpo humano.

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 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. 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. Driblan 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. Pases en parejas a pie firme y con desplazamiento. Dribles con desplazamientos. Lanzamientos al arco.