

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.**

FIRMA DEL ALUMNO

ACLARACION Y DNI

PROGRAMA DE EXAMEN- 2DO AÑO (REGULAR, PREVIO Y COMPLEMENTARIO)

PARTE TEÓRICA. Material de estudio – Temas

Actividad física: concepto, importancia y ejemplos.

Sedentarismo: definición, consecuencias, soluciones.

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

Habilidades motrices básicas. Importancia y fundamentación.

Capacidades Físicas: Fuerza – Velocidad – Resistencia – Flexibilidad. Conceptos, como ejercitarlas, donde las aplicamos (deporte, vida cotidiana)

Cuerpo humano: Reconocer los principales grupos musculares, huesos y articulaciones.

Deportes. Desarrollo y reglamentación básica de los deportes trabajados durante el año. (Basquetbol - Hándbol - Voleibol) El deporte a evaluar será el que desarrolló el alumno durante el período de clases.

- ✓ Reseña histórica del deporte.
- ✓ Explicación del juego.
- ✓ Características técnicas
- ✓ Dimensiones y terreno de la cancha.
- ✓ Táctica
- ✓ Faltas e infracciones principales.

PARTE PRÁCTICA.

El alumno realizará la entrada en calor por el tiempo y con la forma que considere más apropiada según fundamentación teórica.

Crear, explicar y demostrar un circuito o trabajo por estaciones que desarrollen al menos dos capacidades físicas y dos habilidades motrices básicas.

Podrá utilizar todos los materiales que están al alcance del Departamento de Educación Física y algún otro que desee incorporar en forma individual. Materiales disponibles: Colchonetas, aros, escaleritas de coordinación, vallas, sogas, pelotas, conos, tapitas, cancha con arcos y aros.

Resistencia

El alumno deberá alcanzar con trote continuo un tiempo estipulado de 6 a 8 minutos.

Ejercicios de fuerza.

El alumno deberá realizar ejercicios para los diferentes grupos musculares: 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.

Básquetbol.

Dribbling 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 y pivote.

Pases en parejas a pie firme y con desplazamiento.

Dribles con desplazamientos.

Lanzamientos al arco.

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.