

## Programa de Examen 2019

Asignatura: EDUCACION FISICA



Docente: Romero Miguel-Scarcelli Ana

Curso: 4º AÑO E.S.N

### **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Reglamento teórico de voleibol  
Reglamento teórico de hándbol  
Reglamento teórico de softbol

Conocimientos generales de músculos, articulaciones y huesos  
Actividad física. Beneficios y consecuencias en la salud  
Ejercicios de elongación y fortalecimiento de grupos musculares  
Capacidades motrices condicionales

Técnicas básicas de los deportes practicados.  
G.M.A-, GMB, saques, recepción, juego dinámico  
Lanzamiento sobre hombro dinámico  
Dribling con cambios de dirección y velocidades  
Tiro suspendido

Trote continuo sin detenerse  
Fuerza de brazos repeticiones sin detenerse  
Fuerza abdominal repeticiones sin detenerse

### **CRITERIOS DE EVALUACION**

- ✓ Asistir al 80 % de la totalidad de las clases.
- ✓ Cumplir con la entrega de los trabajos prácticos en tiempo y forma.
- ✓ Participar activamente de las clases.
- ✓ Dominio de las técnicas deportivas de vóley hándbol y softbol.
- ✓ Aplicar el reglamento de vóley, hándbol y softbol en situaciones de juego mediante el rol de árbitro.
- ✓ Registro de los avances y progresos motrices.
- ✓ Uso de vocabulario adecuado.
- ✓ Asistir con el uniforme reglamentario de educación física.
- ✓ Pertinencia y consistencia en las presentaciones teóricas.
- ✓ Esfuerzo y superación ante las propuestas pedagógicas.
- ✓ Integración grupal basada en el respeto y la comunicación.

### **BIBLIOGRAFIA**

Reglamento de vóley  
Reglamento de hándbol  
Recopilación del reglamento de softbol.