

E. S.: Programa de Examen 2019

Asignatura: EDUCACION FISICA



Docente: Romero Miguel – Beux
Alejandra

Curso: 5 ° 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.
Juego dinámico, actitud en el mismo.
Lanzamiento sobre hombro dinámico
Dribling con cambios de dirección y velocidades
Tiro suspendido .Juego Dinámico de Softbol.

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.
Trabajos Prácticos.