



PROGRAMA DE EXAMEN 2018

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO: 1° y 2° Secundario

PROFESOR: MANUEL ABALSAMO AMIGO

- 1- Resistencia Aeróbica: Trote sostenido (hasta 12' minutos)
 - 2- Velocidad de Reacción: Partidas de diferentes posiciones ante estímulos auditivos y visuales. Cambios de dirección (coordinación con elementos).
 - 3- Fuerza: Trabajos individuales utilizando los diferentes grupos musculares: brazos, piernas, en conjunto con ejercicios enfocados a la zona media del cuerpo
 - 4- Movilidad Articular: Flexibilidad y estiramientos de diferentes grupos musculares (reconocimiento de los mismos).
 - 5- Trabajo escrito sobre un tema a confirmar con el docente. “Importancia de la actividad física para la salud”, “Alimentación y salud” o “grupos musculares, articulaciones y huesos”
- 6- Coordinación Visomotora:

Handbol:

- *Técnica de pase y tiro sobre hombro, (Combinación con diferentes desplazamientos).
- * Recepción: alta, media y baja. Tiro suspendido
- *Juego reducido, tácticas ofensivas y defensivas
- *Juego 7 Vs. 7 ..
- *Reglamento completo del deporte.

-CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación no será comparativa. Será una evaluación integral, donde se tendrá en cuenta su participación, su disposición para acordar reglas, la valoración del trabajo participativo, la aceptación del triunfo y la derrota, la actitud de solidaridad y deportividad. El respeto a la diversidad, cooperación y tolerancia.

Serán evaluados numéricamente y conceptualmente. Se utilizarán los instrumentos necesarios para lograr la mayor objetividad en pruebas que midan capacidades condicionales.

-EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Identifiquen actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de individualización.
- Seleccionen habilidades motrices que favorezcan el desarrollo corporal y la constitución de la autonomía y la autoestima.
- Desarrollen y asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismos y de los otros en actividades motrices compartidas.
- Reconozcan la importancia de los acuerdos grupales para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática.
- Practiquen juegos deportivos o deportes disponiendo de habilidades necesarias para la resolución de problemas motores que se presentan en actividades gimnásticas y expresivas.