



PROGRAMA DE EXAMEN 2018

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO: 3º Secundario

PROFESORA: MIRTA AMIGO

- 1- Resistencia Aeróbica: Trote sostenido (hasta 12 minutos)
- 2- Fuerza: Trabajos individuales utilizando los diferentes grupos musculares
- 3- Velocidad de Reacción: Partidas de diferentes posiciones ante estímulos auditivos y visuales.

Cambios de dirección (coordinación con elementos).

- 4 - Movilidad Articular: Flexibilidad y elongación de diferentes grupos musculares (reconocimiento de los mismos).

- 5- Esquema rítmico: utilización de esquemas motores en la construcción de ejercicios y/o

actividades gimnásticas (creatividad, coordinación y enlaces).

- 6- Trabajo escrito sobre un tema a confirmar con el docente: “Bullying”. “Importancia de la actividad física para la salud”, “Alimentación y salud” , “ trastornos de la alimentación”,

- 7- Handbol:
 - *Técnica de pase en forma estática y dinámica. (combinación con diferentes desplazamientos).
 - * Recepción: alta, media y baja. Tiro suspendido
 - * Empleo de tácticas ofensivas y defensivas
 - *Driles combinando técnicas del deporte
 - *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 numérica y conceptualmente. Se utilizarán los instrumentos necesarios para lograr la mayor objetividad en pruebas que midan capacidades condicionales.

-EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- **Organicen secuencias de actividades motrices para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en los principios de salud, individualización y en la regulación del esfuerzo**
- **Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos, con independencia, responsabilidad y sentido social**
- **Desarrollen actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en actividades motrices compartidas**