



## PROGRAMA DE EXAMEN 2018

**MATERIA:** EDUCACIÓN FÍSICA (Handball)

**AÑO:** 5 ° CIENCIAS NATURALES

**PROFESORA:** Bárbara Luciana Grandio

1. Resistencia Aeróbica: ejercicios para el desarrollo de la resistencia de larga duración 10,11,12 minutos.
2. Velocidad de Reacción: Partidas de diferentes posiciones ante estímulos auditivos y visuales. Cambios de dirección . Ejercicios para desarrollar la rapidez de traslación.
3. Fuerza: Trabajos individuales o con compañero : abdominales, espinales, brazos y piernas
4. Desarrollo de la Flexibilidad y elongación de diferentes grupos musculares (reconocimiento de los mismos). Ejercicios individuales o con compañeros
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.
7. Handboll •Técnica de pase y tiro sobre hombro con diferentes desplazamientos
  - Desarrollo de diferentes tipos de pases: lateral, con pique, en suspensión,(Aplicarlos en juego)
  - Recepción: alta, media y baja. Tiro suspendido
  - Desmarques, bloqueos, fintas• Empleo de tácticas ofensivas entre dos o más miembros de un equipo , Sistemas de juego (6-0, 5-1, 3-3). Fundamentos.
- - Roles y funciones dentro de un equipo. Armador o central, pivot, laterales, extremos. Características de cada puesto. Funciones y limitaciones del arquero
  - 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, nivel de esfuerzo, su disposición para acordar reglas, la valoración del trabajo participativo, la aceptación del triunfo y la derrota,. El respeto, 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:

- Practicar juegos deportivos o deportes con comprensión sistema de roles , funciones del equipo, sistemas defensivos y ofensivos.
- 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 practicas corporales y motrices de manera reflexiva ,creativa y solidaria en las que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.
- 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.