

ESCUELA E.P.E.T. Nº 2

PROGRAMA DE EXÁMEN

Educación Física Varones y Mujeres

Año: 2019

Profesores: Norberto Molina, Dalmiro Pintor, Fabio Castro, Esteban Muñoz, Fernando Pelletier,
Carlos Robuschi, Ana Marta Navarro, Verónica Flores.

Cursos: * Ciclo Básico y Ciclo Orientado.

***Primer trimestre**

Aspecto Teórico: Huesos y músculos de tronco, antebrazo, brazo, muslo, pierna. (los principales enseñados en clase).

- 1 - Saber la ubicación de los huesos y músculos principales de tronco, antebrazo, brazo, muslo, pierna (los principales enseñados en clase).
- 2- Qué son los huesos y los músculos?Cuál es su función?
- 3- Reglamento de handball , reglas principales: cantidad de jugadores, medidas de la cancha, cómo se inicia el juego, pelota afuera, gol, dribbling, ritmo de tres tiempos, el arquero; faltas comunes.

Aspecto Práctico: Salto con soga 30- 50 saltos continuados

Trote durante 4 a 10 minutos

Jumping Jacks 30- 40

Abdominales 3 series de 25- 35

Espinales 3 series de 15- 20

Flexiones de Brazos 3 series de 10- 15

Distintos tipos de pases de handball ,(de hombro, de arriba, con pique previo,

Dribbling, ritmo de tres tiempos y lanzamiento.

Observación: La cantidad de repeticiones de los distintos ejercicios variará con el sexo , edad de los alumnos y/o condición física del alumno.

*Segundo trimestre

Aspecto teórico

Alimentación y Nutrición

- 1 - ¿Qué es alimentación?
- 2 - ¿Qué es nutrición?
- 3 - ¿Qué nutrientes conoces?
- 4 - ¿En qué alimentos se encuentran?
- 5 – Dé un ejemplo de una dieta diaria nutritiva

Reglamento de Voleibol

*Reglas principales: cantidad de jugadores, medidas de la cancha, como se inicia el juego, pelota afuera, gol, golpe de arriba, golpe de abajo, rotación .Faltas comunes.

PRÁCTICO:

- Trote continuo
- Salto con soga
- Fuerza abdominal
- Fuerza espinal
- Fuerza de brazos
- Fuerza de piernas
- Golpe de arriba y golpe de abajo de voleibol

Observación: La cantidad de repeticiones y tiempo de cada actividad está condicionada al curso del alumno, sexo, edad, y/o condición física. Se evaluará la cantidad máxima de repeticiones que el alumno pueda realizar en 30 o 45 segundos.

*Tercer trimestre

Aspecto teórico

Entrada en calor y elongación

- 1 - ¿Qué es la entrada en calor?

2 - ¿Qué objetivos tiene?

3 - ¿Qué es la elongación?

4 - ¿Cuál es su finalidad?

5 – Ejemplos de actividades de entrada en calor y ejercicios de elongación de los distintos grupos musculares.

Reglamento de voleibol

-Reglas principales: cantidad de jugadores, medidas de la cancha, como se inicia el juego, pelota afuera, gol, golpe de arriba, golpe de abajo, rotación, saque de abajo y de arriba.

Faltas comunes.

Aspecto práctico

- Trote continuo (4 a 10 minutos)
- Salto con soga
- Escalada
- Salto paracaidista
- Fuerza abdominal
- Fuerza espinal
- Fuerza de brazos
- Fuerza de piernas
- Saque de arriba y de abajo de voleibol

Observación: La cantidad de repeticiones y tiempo de cada actividad está condicionada al curso del alumno, sexo, edad, y/o condición física. Para los distintos ejercicios se van a considerar la cantidad máxima de repeticiones que puedan hacer en 30 segundos a 1 minuto.