



Programa de Alumnos Eximidos  
por trabajo - salud - deportes

**FUNDAMENTACION**

- ◆ La asignatura Educación Física fundamenta su acción en la formación integral del alumno. Apunta al desarrollo ético moral de la persona utilizando para ello los recursos específicos de la materia. A través del movimiento genera la posibilidad de reconocerse como unidad permitiendo al alumno ser consciente de sus posibilidades y limitaciones. Asimismo el deporte, concebido como instancia formadora del juicio moral, permite la consolidación de una personalidad responsable y crítica en sus acciones.  
Se destaca la importancia socializadora de esta asignatura apuntando al logro de actitudes y valores en una convivencia democrática.  
Para aquellos alumnos que por motivos justificados, no pudieran realizar ninguna practica deportiva, el Instituto propone una serie de trabajos para el acercamiento a la asignatura, y aprobación de la misma.

**OBJETIVOS DEL PROYECTO**

- ◆ Espacio y paisaje geográfico.
- ◆ Territorio. Nación. Estado.
- ◆ Brindar la posibilidad de aprobación de la materia.
- ◆ Promover el desarrollo de valores como la solidaridad, cooperación, sinceridad, tolerancia.
- ◆ Ayudar a construir la personalidad orientada a valores sociales y morales.
- ◆ Realzar lo intelectual, social y emocional de una persona.
- ◆ Propender al empleo saludable del tiempo libre.
- ◆ Desarrollar el espíritu de pertenencia hacia el Instituto

Los alumnos que, por problemas de salud, trabajo o práctica de algún deporte extra escolar, **no** pudieran concurrir a las clases de Educación Física establecidas en días y horarios del Instituto, deberán presentar:

- ◆ Si fuese por enfermedad, el certificado médico correspondiente con sello, firma y matricula del médico que lo otorgue. El mismo será presentado al Servicio Médico del Instituto para que lo avale, y luego una fotocopia del mismo a la Profesora encargada de los eximidos.

- ◆ En el caso de práctica de un deporte a nivel federativo, constancia de la Institución
- ◆ (Clubes, Asociaciones, etc.) donde practica dicho deporte, declarando días y horarios en el que debe concurrir.
- ◆ Con referencia a las necesidades laborales, los alumnos deberán presentar un certificado o constancia del lugar de trabajo, con membrete de la misma, declarando días y horario en el que concurre. Será firmada por el responsable del lugar, aclarando nombre, apellido y documento nacional de identidad.

## EVALUACIONES

### SALUD:

En los dos primeros trimestres, una vez aprobado el teórico, harán la práctica de referato en los grupos de Ed Física del Instituto

- ◆ 1er trimestre: reglamento oficial de voleibol y referato.
- ◆ 2do trimestre: reglamento oficial de handball y referato.
- ◆ 3er trimestre: trabajo monográfico y su respectiva defensa.

## TRABAJO – DEPORTE

- ◆ 1er trimestre: reglamento oficial de voleibol, y su parte práctica.
- ◆ 2do trimestre: reglamento oficial de handball y su parte práctica.
- ◆ 3er trimestre: trabajo monográfico y su respectiva defensa.

## PARTE PRÁCTICA

### Resistencia aeróbica:

- ◆ 10 minutos trote sostenido.....1er trimestre
- ◆ 11 minutos de trote sostenido.....2do trimestre
- ◆ 12 minutos de trote sostenido.....3er trimestre.

### Elongación movilidad articular:

- ◆ 5 ejercicios de los diferentes grupos musculares, en los tres trimestres.

### Circuito de fuerza:

TIEMPO DEL CIRCUITO SOBRE 40 SEGUNDOS

- ◆ 20 ABDOMINALES
- ◆ 25 DORSALES
- ◆ 20 FUERZA DE BRAZOS
- ◆ 20 FUERZA DE PIERNAS

<p>Marcas mínimas para 1er trimestre</p>
----------------------------------------------

En el 2do trimestre deberán superar por lo menos en **uno más** los mínimos del 1er trimestre, y en el 3ro superar el resultado del 2do respectivamente.

**Voleibol:**

- ◆ 40 segundos de manejo de golpe de manos altas y bajas.
- ◆ 5 saques de abajo.
- ◆ Juego 1 vs. 1

**Handbol:**

- ◆ 40 segundos de tiros contra la pared, con rebote.
- ◆ 3 tiros a pie firme, con dribbling
- ◆ 3 tiros suspendidos, con dribbling.

Los alumnos eximidos por salud, concurrirán una vez por semana a la clase de Educación Física, mientras su situación lo permita, para practicar arbitraje y planilla de juego de los diferentes deportes, para aplicar lo aprendido en los futuros torneos en los que participa la Institución.

Los exámenes se evaluarán una vez por trimestre, y en fecha acordada con anterioridad. Si el alumno por **fuerza mayor** (enfermedad con el certificado correspondiente al día de la fecha) faltara al mismo, se acordará una nueva fecha. De lo contrario, se lo calificará con ausente (uno) quedando como nota definitiva en el trimestre.

Se deja constancia que la parte práctica y la teórica tiene un puntaje de 5 puntos cada una. En los eximidos por salud, cinco puntos el teórico y cinco puntos el referato. De la suma de ambas será la nota que le quede al alumno en el trimestre.

Si los alumnos eximidos por salud, **COMENZADO EL TERCER TRIMESTRE**, presentaran el alta médica, **se los evaluará; con lo acordado a principio de año, sobre la base del cronograma del Proyecto del Depto. de Ed. Física del ciclo lectivo en curso.**

Si los certificados de alta fueran durante los dos primeros trimestres, se incorporarán inmediatamente a un grupo de Ed. Física que determinará la Jefa del Área.

En el caso que el alumno tuviese que rendir examen complementario en diciembre o febrero, se lo evaluará con lo acordado en el transcurso del año lectivo.

Aquellos alumnos que fueron incorporados a grupos de Educación Física rendirán lo que el Profesor del mismo le solicite.

.....  
**PEDIDO DE EXIMICIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**MOTIVO:**.....

**NOMBRE Y APELLIDO DEL ALUMNO:**.....

**CURSO:** .....      **DIVISIÓN:**.....      **FECHA:**.....

**FIRMA DEL ALUMNO:**.....      **ACLARACION:**.....

**FIRMA DEL PADRE O TUTOR:**.....      **DNI:**.....

**ACLARACION:**.....

*Para ser entregado a la Profesora **ANALIA CHIPLÉ***