



Programa de Educación Física General

ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- ◆ Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- ◆ Test de Aptitud Física.
- ◆ Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- ◆ Test sobre Técnicas específicas, de acuerdo a la especialidad atlética.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en la realización de un prueba.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.

TODOS LOS ALUMNOS DEBERÁN RENDIR LOS TESTS DE APTITUD FÍSICA CONSIDERANDO LOS PUNTAJES PREESTABLECIDOS EN EL CICLO LECTIVO, CONSIDERANDOSE UNA NOTA DEL PROMEDIO DE LOS TEST DE FUERZA Y OTRA DE LA DE RESISTENCIA; LAS CUALES A SU VEZ SE PROMEDIARAN, DANDO LA NOTA FINAL DE LOS TEST DE APTITUD FISICA.

ESTA NOTA, CONJUNTAMENTE CON LA DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS A EVALUAR, COMO LAS CAPACIDADES PSICOMOTORAS Y LA APLICACIÓN DEL REGLAMENTO DEL ATLETISMO. EL PUNTAJE FINAL SERÁ EL PROMEDIO DE ESTAS NOTAS.

UNIDAD 1: "CAPACIDADES CONDICIONALES"; "HANDBALL"

- ◆ FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD.
- ◆ PASE Y RECEPCION.
- ◆ DRIBLE
- ◆ LANZAMIENTOS (PIE FIRME Y SUSPENDIDO)
- ◆ REGLAMENTO
- ◆ JUEGO

UNIDAD 2: "CAPACIDADES CONDICIONALES"; "VOLEY"

- ◆ FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD
- ◆ GOLPE DE MANOS ALTAS
- ◆ GOLPE DE MANOS BAJAS
- ◆ SAQUE Y RECEPCION
- ◆ REGLAMENTO
- ◆ JUEGO REDUCIDO (3 VS 3; 4 VS 4)

UNIDAD 3: "CAPACIDADES CONDICIONALES"; "RITMOS"

- ◆ FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD
- ◆ SALSA
- ◆ LATINO
- ◆ EJERCICIOS LOCALIZADOS

BIBLIOGRAFÍA: Reglamento de Handball y Voley. Apuntes recopilados de los deportes.

PROFESORA : Lorena Villanueva– AÑO 2010