

**PROGRAMA DE EXAMEN**  
**Alumnos Previos, Regular o Libres**MODALIDAD: **CICLO BASICO**ASIGNATURA: **EDUCACION FISICA**CURSO: **1ros y 2dos**VIGENCIA: **Febrero 2020**DEPORTE: **MUESTREO (VARONES- MUJERES)**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>TRIMETRES</b>
<p>EJES TEMÁTICOS 1: Prácticas corporales, ludos motrices y deportivos, referidas a la disponibilidad de si mismo.</p> <p>Preparación física general: desplazamientos, trote, salticado, galope lateral, skipping A y B. variaciones y combinaciones. Balanceos de brazos. Circunducciones.</p> <p>Ejercicios con y sin elementos: Abdominales superiores ( 3 series de 20 repeticiones), espinales( 2 series de 15 rep.) Elongaciones. Saltos con soga. Carreras cortas.</p> <p>Ejercicios en circuito por tiempo. .Trabajo práctico: Actividad física y salud. Beneficios. Higiene y cuidado personal.</p>	<b>I</b>
<p>EJES TEMÁTICOS 2: El cuerpo y sus capacidades motrices. Su entrenamiento y cuidado desde un enfoque saludable.</p> <p>Capacidad: exploración y reconocimiento de la relación entre condiciones físicas y vida saludable.</p> <p>Investigar y analizar: aparato circulatorio y respiratorio; alimentación saludable; pirámide de la alimentación. Higiene personal, Capacidades Físicas funcionales: fuerza - flexibilidad - elasticidad - movilidad articular; Amplitud física: Abdominales - espinales - saltos en extensión - flexiones de brazos - ejercicios diversos con orientación específica a la actividad: Abdominales (3 series de 30 repeticiones) Fuerza de Brazo (3 series de 10 repeticiones) Flexibilidad (Deberá tocar con los dedos de la mano la punta de sus pies); Deportes: vóley y básquet (reglas básicas)</p>	<b>II</b>
<p>EJES TEMÁTICOS 3: cuerpos, géneros identidades e interculturalidad.</p> <p>Preparación física específica: ejercitaciones para mejorar la flexibilidad y la fuerza. Estocadas. Sentadillas. Fuerza de brazos (2 series de 15 rep.) y piernas ( 2 series de 35 rep.) Plancha (30")</p> <p>Movilidad articular. Elongación.</p> <p>Basquetbol:</p> <p>Fundamentos técnicos: dribling, pases de pecho, lanzamientos (tiro libre) .Pases con desplazamientos.</p> <p>Trenza. Ritmo de dos tiempos. Trabajo práctico: historia del básquetbol.</p> <p>Descripción de las distintas técnicas. Ataque y defensa.</p> <p>Reglamento de Basquetbol.</p>	<b>III</b>

**BIBLIOGRAFIA:** (Autor, Título de la Obra, Editorial).

- ❖ <http://miprimerblog21-roxi.blogspot.com/2009/08/el-voley.html>
- ❖ - <https://www.fiba.basketball/es/basic-rules>
- ❖ <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- ❖

**LECTURAS OBLIGATORIAS**

- ❖ --páginas de internet.-
- ❖ -reglamentos de los deportes.-

**CRITERIOS DE EVALUACION:**



## BACHILLERATO PROVINCIAL N° 21

Colombia y Avda. Perú - San Salvador de Jujuy  
☎ (0388) 4235776 / E- mail: [bachiprov\\_21@hotmail.com](mailto:bachiprov_21@hotmail.com)



- --Procesual
- -Evaluación Trimestral de los temas dados
- -Ajuste sus Movimientos a Variaciones.

**OBSERVACIONES:** *Examen Libre: Escrito y Oral. El alumno/a debe presentarse a rendir con Uniforme, D.N.I. Lecturas obligatorias y con el presente Programa.*

**Resolución 1597-E-2020, EXAMEN VIRTUAL, El/la estudiante realizara un trabajo final con la TUTORIA de un/a docente. Después se presenta a Mesa de EXAMEN ante Comisión Evaluadora.**

**Profesora Rosa del Valle SANCHEZ**  
Directora Bachillerato Provincial N° 21

**PROGRAMA DE EXAMEN**  
**Para alumnos Previos, Regulare o Libres**MODALIDAD: **BACHILLER COMUN**

ASIGNATURA: <b>Educación Física</b>	CURSOS: <b>3°, 4°, 5°</b>	<b>VIGENCIA: A partir 2017</b>
DEPORTE: <b>BÁSQUETBOL</b>	<b>Varones/Mujeres</b>	

**CONTENIDOS****EJE TEMÁTICO N° 1:** *La Educación Física. Acondicionamiento Físico – Motriz. Gimnasia-Atletismo.***EDUCACION FÍSICA:** Concepto de la Educación Física. Importancia de la Educación Física en la Escuela.**GIMNASIA:** Entrada en Calor. Capacidades Condicionales: Ejercicios de Flexibilidad. Elongación y Estiramientos. Movilidad Articular de los diferentes grupos musculares: hombros, codos, muñecas, cadera, columna vertebral, rodillas y tobillos. Fuerza. Velocidad. Resistencia. Ejercicios de Fuerza: Abdominales: Brazos, Piernas y Espinales en Series – Repeticiones y Pausas.**ATLETISMO:** Entrada en Calor. Capacidades Coordinativas. Desplazamientos: Caminar, trotar, correr, galopar, salticar y saltar en distintas direcciones y sentidos. Carrera de Resistencia. Carrera de Velocidad. Saltabilidad.**BASQUETBOL:** Concepto. Descripción breve del deporte. Comentarios de las Reglas y Normas Básicas del Juego. Sanciones e Infracciones y Señales Arbitrales.**PRUEBA FÍSICA:****GIMNASIA:** *Ejercicios Construidos:*

- Ejercicios de Fuerza:
  - Fuerza de Abdominal: 2 Series de 30 Repeticiones.
  - Fuerza de Brazos: 2 Series de 30 Repeticiones.
  - Fuerza de Piernas: 2 Series de 15 Repeticiones.
  - Espinales: 2 Series de 30 Repeticiones.

**ATLETISMO:** *Resistencia General Aeróbica:*

- Carrera de Resistencia: Trotar en forma continua y a ritmo sostenido durante 12 minutos.
- Carrera de Velocidad: 2 Pasajes de carreras cortas: Línea final, línea central y ataque-defensa.

**EJE TEMÁTICO N° 2:** *El cuerpo, los otros, el deporte y el movimiento.***FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BASQUETBOL:** Dribling. Tipos de Pases: Pecho-Pique-Sobre la Cabeza-Sobre Hombro- Lanzamiento en Bandeja y de Gancho. Tiros Libres. Ritmo de 2 Tiempo. Giro Invertido. Parada en 1 y 2 Tiempo. Trenza y cortes. Capacidades Coordinativas: Acople Motor, Diferenciación, Ritmo, Tiempo, Espacios y Direcciones: Adelante- Atrás- Lateral Izquierdo- Lateral Derecho- Diagonales, Equilibrio, Reacción.**PRUEBA TECNICA DE LOS FUNDAMENTOS DEL DEPORTE:****DRIBLING:** Con mano derecha y mano izquierda con cambios de dirección, ritmo y velocidad (línea recta, zigzag, slalom). Dribling de protección y de contragolpe.**PASES:** Ejecutar los distintos tipos de pases con y sin desplazamiento variando distancia y velocidad: Pases de pecho con y sin pique, sobre cabeza-sobre hombro, de faja, bajo mano, de gancho, etc. Ejecutar 10 pases de cada uno a una distancia de 6mts.**LANZAMIENTO:** Lanzamiento de Tiros Libres a pie firme: Ejecutar 10 Intentos con técnica aceptable y efectividad.

Entrada con Ritmo de 2 Tiempos empleando pases o dribling con lanzamiento en bandeja o gancho. Ejecutar 10 intentos por derecha e izquierda en forma correcta

**JUEGO:** Partidos por equipo 5 vs 5 aplicando las Reglas Básicas del Juego. Sanciones e Infracciones y Señales Arbitrales.**EJE TEMÁTICO N° 3:** *El cuerpo, el juego y el movimiento***LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL DEPORTE:** **BASQUETBOL.****BASQUETBOL:** Sistema de Ataque y Contraataque 3-2. Sistema de Defensa en Zona. 2-1-2, 1-2-2,



Defensa Personal. Cortinas y Cortes. Torneo de Intergrupos de Basquetbol y Futbol Sala. Reglamento del Deporte Conocimiento de las Reglas Básicas del Juego. Sanciones e Infracciones y Señales Arbitrales. Torneo Intergrupos de Básquetbol y Futbol en espacios reducidos .

**PRUEBA TECNICA-TÁCTICA DEL DEPORTE:**

**CIRCUITOS:**

- Lanzamiento Dribling en línea recta sorteando los conos en slalom, Pase de Pecho, Pase de Pique, Parada en 1 Tiempo y Lanzamiento Jump al aro. Ejecutar 10 lanzamientos con técnica correcta.
- Individual: Tiros Libres, toma de Rebote, Dribling con cambio de mano en zig zag, Giro Invertido, Ritmo de 2 Tiempo y Lanzamiento en Bandeja. Ejecutar 10 Intentos con técnica correcta.
- Parejas: Enfrentados Pase de pecho con desplazamiento lateral, pase de pique, dribling, ritmo de 2 tiempos y lanzamiento al aro. Ejecutar 10 entradas con técnica correcta y efectividad.
- Trenzas: Pases de pecho continuos con desplazamientos-cortes y entrada con ritmo de 2 tiempos y lanzamiento al aro en bandeja o de gancho. Ejecutar 10 entradas con técnica correcta y efectividad en el lanzamiento.
- Lanzamientos de Tiros de Tres desde posición 1-2-3 (frontal y lateral derecho e izquierdo) a pie firme o salto jump. Ejecutar 10 lanzamientos con técnica correcta y efectividad.

**JUEGO:** Torneo Intergrupos de Basquetbol y Futbol por equipos aplicando las Reglas Básicas del Juego. Sanciones e Infracciones y Señales Arbitrales.

**BIBLIOGRAFIA:** (Autor, Titulo de la Obra, Editorial)

- REGLAMENTO OFICIAL DE BASQUETBOL. Editorial Stadium S.R.L. 2014-2017.

**CRITERIOS DE EVALUACION:**

• **PRUEBA TEÒRICA:**

- Concepto del Basquetbol e Importancia de la Educación Física en la Escuela.
- Reglamento del Deporte.
- Conocimiento de las Reglas Básicas del Juego.
- Sanciones e Infracciones y Señales Arbitrales.

**OBSERVACIONES:**

**Los alumnos deberán presentarse a rendir con los siguientes requisitos:**

- ➔ Documento Nacional de Identidad.
- ➔ Programa y Permiso de Examen.
- ➔ Uniforme reglamentario de Educación Física en correctas condiciones higiénicas.
- ➔ Con Ayudantes para la ejecución de los diferentes ejercicios prácticos.
- ➔ Lectura e interpretación del Reglamento del deporte: Basquetbol.

**Resolución 1597-E-2020, EXAMEN VIRTUAL, El/la estudiante realizara un trabajo final con la TUTORIA de un/a docente. Después se presenta a Mesa de EXAMEN ante Comisión Evaluadora.**



**PROGRAMA DE EXAMEN**  
**Alumnos Previos, Regulares o Libres**

MODALIDAD: **BACHILLER COMUN**

ASIGNATURA: <b>EDUCACION FISICA</b>	CURSO: <b>3°,4° y 5°</b>	VIGENCIA: <b>Febrero 2020</b>
DEPORTE: <b>VOLEY (VARONES- MUJERES)</b>		

CONTENIDOS	TRIMETRES
EJES TEMÁTICOS 1: practicas corporales, ludos motrices y deportivas, referidas a la disponibilidad de sí mismo.- Gimnasia: desplazamientos: trote galopé lateral. Salticado y variantes. Saltos en diferentes alturas. Balanceos, circunsdccion, flexión de brazos, (30) abdominales, (30) espinales (30) y elongaciones del tren superior e inferior.	<b>I</b>
EJES TEMÁTICOS 2: practicas corporales, ludo motrices y deportivas en interacción con otros.- VOLEY: Resistencia (trote continuo de 15 minutos) ejercicios de piernas y brazos específicos. Movilidad articular saltos en alto, abdominales, espinales (30). FUNDAMENTOS: golpe de arriba y abajo. Pases sobre la red y recepción. REGLAMENTO. Golpe de arriba y de abajo (30) o combinados.	<b>II</b>
EJES TEMÁTICOS 3: practicas corporales, ludos motrices y deportivas en el medio ambiente natural y otros espacios.- <b>Sistemas de juego:</b> En voleibol se conocen 4 sistemas de ataque: *Por parejas. *Con penetración. *En primer toque. *Combinación de los sistemas anteriores. Algunas formaciones son:4-2, 6-2, 5-1 y 6-0	<b>III</b>

<b>BIBLIOGRAFIA:</b> (Autor, Titulo de la Obra, Editorial). ❖ -reglamento (editorial stadium) ❖ - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI">https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI</a> ❖ - <a href="https://www.youtube.com/watch?v= SrLbzema2U">https://www.youtube.com/watch?v= SrLbzema2U</a>	<b>LECTURAS OBLIGATORIAS</b> ❖ -páginas de internet.- ❖ -reglamento del deporte.- ❖ -página de video YouTube.-
--	---

<b>CRITERIOS DE EVALUACION:</b> -Desenvolvimiento en el área -Participación
---

**OBSERVACIONES:** Examen Libre: Escrito y Oral. El alumno/a debe presentarse a rendir con Uniforme, D.N.I. Lecturas obligatorias y con el presente Programa.

**Resolución 1597-E-2020, EXAMEN VIRTUAL, El/la estudiante realizara un trabajo final con la TUTORIA de un/a docente. Después se presenta a Mesa de EXAMEN ante Comisión Evaluadora.**

**Profesora Rosa del Valle SANCHEZ, Directora Bachillerato Provincial N° 21**



**PROGRAMA DE EXAMEN**  
**Alumnos Previos, Regulares o Libres**

MODALIDAD: **BACHILLER COMUN**

ASIGNATURA: <b>Educación Física</b>	CURSOS: <b>3°, 4°, 5°</b>	VIGENCIA: <b>A partir 2017</b>
DEPORTE: <b>HANDBOL</b>	<b>Varones/Mujeres</b>	

**CONTENIDOS**

**EJE TEMÁTICO N° 1:**

Resistencia aeróbica (10 minutos).

*CAPACIDADES CONDICIONALES:* Ejercicios de elongación: brazos, cintura, piernas.

*FUNDAMENTACIÓN:* Recepción. Pase. Pasar y recibir. Desplazamientos en dúos y tercetos. Pase de arriba. Bajo mano. Dribling. Combinaciones de dribling con pases. Formación de jugadores en ataque. Posiciones. Reglamentos.

**EJE TEMÁTICO N° 2:**

Resistencia aeróbica (10 minutos).

*CAPACIDADES CONDICIONALES:* Ejercicios de fuerza abdominal y dorsal (4x25) y (2x30).

*FUNDAMENTACIÓN:* Combinaciones de pases. Lanzamientos. Dribling y lanzamientos. Arquero. Desplazamientos. Saltos. Dribling y lanzamiento con un salto. Formación de jugadores en defensa. Posiciones. Reglamentos.

**EJE TEMÁTICO N° 3:**

Resistencia aeróbica (10 minutos).

*CAPACIDADES CONDICIONALES:* Ejercicios de fuerza de brazos y piernas.

*FUNDAMENTACIÓN:* R3T y lanzamiento. Diferentes lugares. Combinaciones de pases y lanzamientos con caídas y R3T. Formación de jugadores en ataque y defensa. Reglamento.

**BIBLIOGRAFIA:** (Autor, Título de la Obra, Editorial)

- ❖ Reglamento de Handbol.

**LECTURAS OBLIGATORIAS**

- ❖ Libros de Biología: cuerpo humano. Músculos. Huesos.
- ❖ Lecturas referidas a la: alimentación, hidratación y la actividad física.

**CRITERIO DE EVALUACIÓN**

- PRUEBAS FÍSICAS: Capacidades Condicionales.
- Fundamentos del Deporte.
- Conocimiento del Reglamento.

**OBSERVACIONES:**

**Los alumnos deberán presentarse a rendir con los siguientes requisitos:**

- Documento Nacional de Identidad.
- Programa y Permiso de Examen.
- Uniforme reglamentario de Educación Física en correctas condiciones higiénicas.
- Con Ayudantes para la ejecución de los diferentes ejercicios prácticos.

➔ **Resolución 1597-E-2020, EXAMEN VIRTUAL, El/la estudiante realizara un trabajo final con la TUTORIA de un/a docente. Después se presenta a Mesa de EXAMEN ante Comisión Evaluadora.**

**Profesora Rosa del Valle SANCHEZ, Directora Bachillerato Provincial N° 21**



# **BACHILLERATO PROVINCIAL N° 21**

Colombia y Avda. Perú - San Salvador de Jujuy

☎ (0388) 4235776 / E- mail: [bachiprov\\_21@hotmail.com](mailto:bachiprov_21@hotmail.com)

