

PROGRAMA DE EVALUACIÓN DE SABERES

PATRIMONIO E IDENTIDAD CULTURAL

CURSO:

1ro

MODALIDAD:

Ciclo Básico: 1er Año A y B

AÑO:

2.025

PROFESORA: CAMILA JAZMIN GENOVESE

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir el cuidado y preservación del cuerpo.

Favorecer la seguridad y la estabilidad emocional.

Entender el valor del respeto por el otro, como expresión de la mejor conducta social.

OBJETIVOS ESPECÍFICO

Desarrollar las habilidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad)

Mejorar las técnicas en los deportes

Reconocer e identificar las diferentes partes del cuerpo

SABERES

1º TRIMESTRE

Definición de salud. (Organización Mundial de la Salud). Definición de sedentarismo. Actividad Física. Dominios de la actividad física (leve, moderada, de desplazamiento, en el hogar, en el trabajo, en tiempo de ocio. Ejercicio Físico. Definición.

Entrada en calor: Definición. Tipos de entrada en calor: general y específica. Ejemplos.

Alimentación: Concepto. ¿Qué es hidratación? ¿Qué es nutrición?

Capacidades Físicas Básicas: Definición. Fuerza. Resistencia. Velocidad. Flexibilidad.

Coordinación. Definición. Objetivo

SEGUNDO TRIMESTRE

Atletismo: Definición. Voces de mando. Disciplinas. Carrera. Definición. Velocidad. Resistencia.

Pasajes de vallas. Carreras de relevo o posta.

Lanzamientos. Cortos, bala. Largos Jabalina. Martillo. Disco.

Salto en largo. Descripción. Ubicación espacial de: Corredera, tabla de batida y cajón de arena.

TERCER TRIMESTRE

Vóley: Definición. Fundamentos: Golpes de manos altas, golpes de manos bajas, Saque de abajo y de arriba. Reglas básicas. Medida de la cancha. Posiciones.

MODALIDAD DE EVALUACIÓN.

Para Etapas Compensatorias:

- Deberá rendir temas por Trimestre.
- Evaluación Teórica: Presentación y exposición de trabajos prácticos en tiempo y forma
- Se insistirá en objetivos que el alumno no haya alcanzado.

Modalidad Escrita de Evaluación:

Mesa Examinadora

- Deberá rendir temas por Trimestre.
- Evaluación Teórica: Presentación y exposición de trabajos prácticos en tiempo y forma
- Evaluación Práctica:

Primer Trimestre: Circuito de Coordinación (Skipping A y B, Desplazamientos frontales y laterales, sentadillas, saltos, cambios de dirección, patrones cruzados.)

Segundo Trimestre: 1200mts, con pausas intermedias (técnica coordinada y aceptable)

- 80 mts (técnica coordinada y aceptable)
- Salto en largo, técnica

Tercer Trimestre: Control de la pelota con y sin desplazamiento. Individual y en pareja..

.....

.....

REQUISITOS QUE EL ALUMNO DEBERA CUMPLIR PARA PRESENTARSE ANTE LA COMISION EVALUADORA:

- Puntualidad
- Uso del uniforme de Educación Física correspondiente a la institución

“2025 – Año del Décimo Aniversario del reconocimiento de la Bandera Nacional de la Libertad Civil como Símbolo Patrio Histórico”

-
- Al ingresar a clases queda prohibido el uso del celular
 - Comportamiento y respeto hacia sus compañeras y docentes
 - Permiso de Examen
 - DNI

-
PROF. CAMILA GENOVESE