

PROGRAMA DE EXAMEN DE LA ASIGNATURA

EDUCACION FISICA

CURSO: 2do

MODALIDAD: Ciclo Basico

Año: 2.025

PROFESOR: Perez Manuel Alejandro

**I. OBJETIVOS PARA LA APROBACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El alumno deberá de ser capaz de transferir tantos los contenidos teóricos a la practico, como los prácticos a la teoría, a los efectos de afianzar los temas proporcionados.-

**II. UNIDADES DE CONTENIDOS PARA ALUMNOS REGULARES (por Trimestre).**

**1º TRIMESTRE:**

Fuerza de brazos, ejecucion continua no menos de 12 repeticiones..... fuerza de abdomen en un minuto no menos de 38 repeticiones ..... Sentadillas en un minuto no menos de 30 repeticiones.... Golpe arriba voleibol 15 repeticiones, en forma continua ... Golpe abajo voleibol 10 repeticiones, en forma continua..... Subir y bajar la silla en 3 minutos, no menos de 80 repeticiones.... Circuito: en una distancia de 15 mts, a la mitad de la misma se encuentra una valla de 60 cm de altura, al incio y al final de los 15mts se encuentran unos conos. A la orden salen corriendo saltan la valla, se dirigen al cono, giran, regresan a la valla, pasan por abajo y se dirigen al punto de inicio, al llegar ahi se cuenta una vuelta. en el lapso de 3 tres minutos, deben de realizar mas de 13 repeticiones...

**2º TRIMESTRE:**

Fuerza de brazos, ejecución continua no menos de 15 repeticiones..... fuerza de abdomen en un minuto no menos de 40 repeticiones ..... Sentadillas en un minuto no menos de 30 repeticiones.... Golpe arriba voleibol 15 repeticiones, en forma continua ... Golpe abajo voleibol 10 repeticiones, en forma continua..... Subir y bajar la silla en 3 minutos, no menos de 80 repeticiones.... Circuito: en una distancia de 15 mts, a la mitad de la misma se encuentra una valla de 60 cm de altura, al incio y al final de los 15mts se encuentran unos conos. A la orden salen corriendo saltan la valla, se dirigen al cono, giran, regresan a la valla, pasan por abajo y se dirigen al punto de inicio, al llegar ahi se cuenta una vuelta. en el lapso de 3 tres minutos, deben de realizar mas de 13 repeticiones...

**3º TRIMESTRE:**

Fuerza de brazos, ejecucion continua no menos de 15 repeticiones..... fuerza de abdomen en un minuto no menos de 40 repeticiones ..... Sentadillas en un minuto no menos de 30 repeticiones.... Golpe arriba voleibol 15 repeticiones, en forma continua ... Golpe abajo voleibol 10 repeticiones, en forma continua..... Subir y bajar la silla en 3 minutos, no menos de 80 repeticiones.... Circuito: en una distancia de 15 mts, a la mitad de la misma se encuentra una valla de 60 cm de altura, al incio y al final de los 15mts se encuentran unos conos. A la orden salen corriendo saltan la valla, se dirigen al cono, giran, regresan a la valla, pasan por abajo y se dirigen al punto de inicio, al llegar ahi se cuenta una vuelta. en el lapso de 3 tres minutos, deben de realizar mas de 13 repeticiones...

## Contenidos conceptuales para los tres trimestres

Los alumnos deben realizar un cuadro de doble entrada donde se ponga de manifiesto la acción(función), ubicación, huesos inserción, de los siguientes músculos deltoides, pectorales, triceps, biceps, recto del abdomen, trapecio, dorsales, cuádriceps, isquiotibiales, gemelo, soleo, radio, cubito

Reglamento atletismo: carreras de 100mts salto en largo carreras de relevos

### III. BIBLIOGRAFÍA:

- Los reglamentos correspondientes se encuentran en la Institucion educativa. En soporte magnético.-

---

### IV. CONTENIDOS QUE LOS POR EQUIVALENCIAS DEBEN AGREGAR AL PROGRAMA ANTERIOR PARA LA APROBACIÓN DE LA ASIGNATURA.

Ninguno

---

### V. MODALIDAD DE EVALUACIÓN. (ACLARAR CUALES SON LOS CRITERIOS PARA LA APROBACIÓN).

alumno que no aprueba la evaluación escrita no tiene derecho a la practica y desaprueba.

#### Para Etapas Compensatorias:

- ❖ Deberá rendir temas por Trimestre.
- ❖ Deberá obtener en cada Trimestre como calificación el 60% o más para **APROBAR.**
- ❖ Se insistirá en objetivos que el alumno no haya alcanzado.

#### Mesa Examinadora

- Deberá obtener el 60% o más para **APROBAR.**
- Si obtiene entre el 40% y el 57% pasa a **INSTANCIA ORAL.**
- Si obtiene menos del 40% **DESAPROBADO.**

---

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

1. Documento Nacional de Identidad.
2. Permiso de Examen (retirarlo 10 minutos antes del inicio del examen en SECRETARIA)
3. Uniforme del Establecimiento.
4. Presentación del alumno con 10 minutos de anticipación

**PROFESOR/ES DE LA ASIGNATURA:**

**NOMBRE Y APELLIDO:** .....

**FIRMA** .....