

Programa de Educación Física para el examen del 12/02/2021.
3° de Ciclo Básico.

- *ENTRADA EN CALOR*: los estudiantes deberán conocer el fundamento de la entrada en calor previo a la actividad física, así como saber realizar una entrada en calor acorde a la actividad propuesta posteriormente. En esta instancia también se valorará los conocimientos sobre fisiología y cómo interactúan los diversos sistemas de nuestro organismo durante la actividad física.
- *HABILIDADES TÉCNICAS*: cada estudiante deberá ser capaz de realizar las habilidades técnicas básicas de los deportes trabajados durante el año.
En el caso de Voleyball el estudiante deberá poder realizar el toque de arriba, la recepción y el remate.
- En el caso de Handball el estudiante deberá ser capaz de realizar desplazamientos con un buen control del balón y picado el mismo de forma adecuada (según reglamento de Handball), también debe ser capaz de efectuar un correcto lanzamiento a portería enfatizando en la técnica de brazos y la coordinación brazos-piernas.
- *REGLAMENTO DE HANDBALL*: Los estudiantes deberán conocer las reglas básicas para el desarrollo de dicho deporte (cantidad de jugadores, la duración de un partido, cómo puede jugarse el balón, las acciones permitidas, las sanciones disciplinarias, etc).
- *VUELTA A LA CALMA*: Cada estudiante debe tener conocimiento de la metodología para estirar los músculos luego de la actividad física, así como los nombres de los músculos involucrados. Se profundizará sobre miembros inferiores y las diversas formas de estirar un mismo músculo.