

Colegio N° 6 DE 2 “Manuel Belgrano”

CUE: 020092000

Ecuador 1158- Recoleta (1425)

Tel.: 4961-7064/9007/9107

E-mail: col6de2@yahoo.com.



CICLO ESPECÍFICO: ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA.

MATERIA: DEPORTES ABIERTOS Y CERRADOS I.

AÑO: TERCERO.

TRAYECTO: N.E.S - ORIENTACIÓN

PROGRAMA DE EXAMEN DE DEPORTES ABIERTOS Y CERRADOS I

ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TERCER AÑO

Para poder rendir los alumnos deberán tener el certificado de aptitud física actualizado, con una vigencia anual como establece en las normativas educativas para las prácticas de Educación Física.

Los dos trayectos que conforman la asignatura son evaluados según los siguientes ítems prácticos, que forman parte de los contenidos de la N.E.S, y forman parte del trayecto de esta asignatura en el bloque de la orientación de Educación Física.

Trayecto Práctico:

1) Deporte Cerrado - Natación:

- Distintos tipos de desplazamientos en parte baja.
- Inmersión.
- Diferentes tipos de Flotación.
- Entradas al agua.
- Coordinación de brazos y piernas.
- Coordinación de respiración.
- Técnicas globales de nado.
- Coordinación de la respiración con movimientos de brazos y piernas.
- Subacuático.

Se deben realizar los desplazamientos, por lo menos hasta la mitad de la pileta.

Colegio N° 6 DE 2 “Manuel Belgrano”

CUE: 020092000

Ecuador 1158- Recoleta (1425)

Tel.: 4961-7064/9007/9107

E-mail: col6de2@yahoo.com.



2) Deporte Abierto - Softball:

- Carreras.
- Técnica de bateo.
- Técnica de recepción.
- Toque de bola.
- Tiros: por arriba del hombro y por debajo.
- Técnica de lanzamiento.

Trayecto Teórico:

En la fotocopiadora de Magnun, se encuentran los apuntes que deberán estudiar para esta asignatura, la aprobación de la asignatura es mediante la aprobación del trayecto práctico y teórico.