

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Carrizo, Jorge
Servino, Rosana
Gil, Beatriz
Sienra, Ximena

Curso: 3º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2015

UNIDAD 1: El cuerpo desde el punto de vista anatómico

El cuerpo humano: articulaciones, ejes y planos
Movimientos articulares.

UNIDAD 2: Capacidades Motoras Condicionales

Capacidades Motoras: concepto, clasificación.
La fuerza: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.
La resistencia: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.
La velocidad: concepto, clasificación, generalidades

UNIDAD 3: Capacidades Motoras Coordinativas

Capacidades Motoras Coordinativas: concepto clasificación, generalidades.
Lateralidad, dominancia, disociación segmentaria.
Adecuación del movimiento, el espacio y el tiempo. Adaptaciones a los cambios.
Localización de movimientos

UNIDAD 4: Gimnasia / Movimiento Expresivo

La gimnasia como herramienta de trabajo de la Educación Física.
Iniciación a la vertical y medialuna.
Iniciación a la danza y a la expresión corporal

UNIDAD 5: Los Juegos Motores

Juegos tradicionales, cooperativos, solidarios, grupales igualitarios y democráticos, motores de expresión y comunicación.
Utilización e identificación del cuerpo, el espacio y los objetos.
Clasificación de los juegos de oposición: puntería, campo y bate, campo dividido, invasión.

UNIDAD 6: Deporte Escolar

Deporte reducido.
Reglas básicas de los deportes.
Handbol: pase y recepción, dribling, tiro
Básquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos
Voleibol: manejo alto, saque bajo, minivoley Participación en el juego.
Reglas y normas de juego.

UNIDAD 7 El entrenamiento

Adaptaciones básicas del organismo.
Tipos de entrenamiento.
Factores a tener en cuenta en un entrenamiento
Partes que integran un entrenamiento

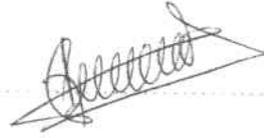
Características del examen: oral y práctico

Concurrir al examen con uniforme de Educación Física. El alumno que presente algún impedimento físico para realizar la parte práctica, deberá presentar certificado médico actualizado.

Firmas Romero Gabriel



Gil Beatriz



Carrizo Jorge



Servino Rosana



Sierra, Ximena

