

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Paloma, Daniel
Gil, Beatriz
Servino, Rosana

Curso: 1º año - varones - mujeres

Año lectivo: 2016

UNIDAD 1: Educación Física: Cuerpo, movimiento y actividad física para la salud.

Educación Física: concepto, importancia

El propio cuerpo: sus partes.

Relación entre actividad física y salud. Pautas para un estilo de vida saludable.

Las habilidades motoras básicas: pilares del movimiento humano

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.

Destrezas: Rol adelante. Rol adelante con variantes. Iniciación al rol atrás.

Expresión corporal – Relación música-movimiento

UNIDAD 5: Los Juegos Motores

Juegos tradicionales, cooperativos, solidarios, grupales, igualitarios y democráticos

Utilización e identificación del cuerpo, el espacio y los objetos.

Clasificación de los juegos de oposición: puntería, campo y bate, campo dividido, invasión.

Respeto a las reglas de los juegos y normas de convivencia

UNIDAD 6: Juegos Motores de campo dividido

Juegos de iniciación deportiva de campo dividido.

Iniciación a los deportes con esta lógica interna.

Establecimiento y respeto de reglas básicas.

UNIDAD 7: Juegos Motores de invasión

Juegos de iniciación deportiva de invasión.
Iniciación a los deportes con esta lógica interna.
Establecimiento y respeto de reglas básicas

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

Paloma Daniel.....

Servino, Rosana