

# **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 .....