

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Paloma, Daniel
De Rossi, M. Sol

Curso: 2º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2016

UNIDAD 1: El cuerpo desde el punto de vista anatómico

El cuerpo humano: partes del cuerpo humano, huesos y músculos principales
Postura, pautas para una buena postura, efectos de una mala postura.

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.
Rol adelante y atrás con variantes –Iniciación a los apoyos para vertical – Secuencias gimnásticas
Iniciación a la danza y a la expresión corporal

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.

UNIDAD 6: Deporte Escolar

Deporte reducido.
Reglas básicas de los deportes.
Handbol: pase y recepción, dribling, tiro a pie firme y con salto. Pensamiento táctico
Básquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos. Pensamiento táctico
Voleibol: manejo alto, manejo bajo, saque bajo, triangulación. Pensamiento táctico
Reglas y normas de juego.

UNIDAD 7: El ejercicio Físico

El ejercicio físico: análisis, aspectos estructurales, tipos de movimientos.
Partes de una sesión de 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.....

De Rossi, M. Sol.....

Paloma Daniel.....