

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Paloma, Daniel
De Rossi, Maria Sol
Servino, Rosana

Curso: 1º año - varones - mujeres

Año lectivo: 2017

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

Educación Física: concepto, importancia

El propio cuerpo: sus partes .Posturas básicas para la realización de ejercicios.

Pautas para un estilo de vida saludable.

Beneficios de la práctica regular de actividad física

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.

La carrera como habilidad motriz fundamental: técnica y fases

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.....

De Rossi, M Sol

Paloma Daniel.....

Servino, Rosana

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

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

Curso: 2º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2017

UNIDAD 1: El cuerpo en movimiento

El cuerpo humano: sistema óseo

Postura

Alimentación saludable – Alimentación y actividad física

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.

Los salto y los lanzamientos: bases para los deportes - Técnicas, variaciones, combinaciones

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 gimnasticas

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.

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.....

Sienra, Ximena

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Servino, Rosana
Sierra, Ximena

Curso: 3º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2017

UNIDAD 1: El cuerpo en movimiento

Articulaciones del cuerpo humano. Movimientos articulares.
Sistema respiratorio y actividad física

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 y atrás con variantes - Iniciación a la vertical y medialuna. Secuencias gimnásticas con giros y saltos.
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: comprensión táctica
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.

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.....

Sienra, Ximena.....

Servino Rosana

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

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

Curso: 4º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2017

UNIDAD 1: Capacidades Motoras

- Capacidades motoras, condicionales y coordinativas
- Principios y técnicas de entrenamiento para un estilo de vida saludable.
- Fuerza: técnicas de entrenamiento. Desarrollo de los grandes grupos musculares
- Resistencia: técnicas de entrenamiento. Carrera continua (cantidad a determinar).
- Flexibilidad: técnicas de entrenamiento. Elongación de grandes grupos musculares.
- Velocidad: clasificación, ejercicios y actividades para su desarrollo
- Coordinación: ejercicios y actividades para su desarrollo. Relación con la expresión corporal
- Adaptaciones del sistema circulatorio ante el desarrollo de capacidades motoras

UNIDAD 2: El sistema muscular y su intervención en la actividad física

- Los músculos: estructura interna, contracción muscular.
- Ubicación de grandes grupos musculares
- Relación de función muscular con ejercicios realizados en clases.

UNIDADES 3: Voley

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

UNIDADES 4: Handball

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales propios. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

UNIDADES 5: Basquet

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

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 Fauceglia, Beatriz.....

Carrizo Jorge..... Servino Rosana

Sienra, Ximena.....

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Carrizo, Jorge
Romero, Gabriel
De Rossi, M. Sol
Gil Fauceglia, Beatriz
Servino, Rosana

Curso: 5º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2017

UNIDAD 1: Capacidades Motoras

- Capacidades motoras, condicionales y coordinativas
- Principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Fuerza: técnicas de entrenamiento. Desarrollo de los grandes grupos musculares
- Resistencia: técnicas de entrenamiento. Carrera continua (cantidad a determinar).
- Flexibilidad: técnicas de entrenamiento. Elongación de grandes grupos musculares.
- Velocidad: clasificación, ejercicios y actividades para su desarrollo
- Coordinación: ejercicios y actividades para su desarrollo. Relación con la expresión corporal
- Sistemas energéticos y su relación con el desarrollo de capacidades motoras

UNIDAD 2: El entrenamiento

- Principios del entrenamiento
- Funciones musculares
- Ejercicios de fuerza y músculos implicados

UNIDADES 3: Voley

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

UNIDADES 4: Handaball

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales propios. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

UNIDADES 5: Basquet

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

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.....

Servino Rosana

INSTITUTO “Dr. MANUEL LUCERO”

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Carrizo, Jorge
Romero, Gabriel
De Rossi, M. Sol

Curso: 6º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2017

UNIDAD 1: Capacidades Motoras

- Capacidades motoras, condicionales y coordinativas
- Principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Fuerza: técnicas de entrenamiento. Desarrollo de los grandes grupos musculares
- Resistencia: técnicas de entrenamiento. Carrera continua (cantidad a determinar).
- Flexibilidad: técnicas de entrenamiento. Elongación de grandes grupos musculares.
- Velocidad: clasificación
- Coordinación: ejercicios para su desarrollo.

UNIDAD 2: Fisiología del ejercicio aplicada a nuestra realidad.

- La resistencia como base de las capacidades físicas – Texto “Corre forest” (Cap 1 del libro El personal trainer científico)
- La fuerza: su desarrollo según los objetivos propuestos - Texto “Rocky” (Cap 2 del libro El personal trainer científico)
- Últimas tendencias en la actividad física

UNIDADES 3: Voley

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

UNIDADES 4: Handaball

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales propios. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

UNIDADES 5: Basquet

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

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.....

Servino Rosana