INSTITUTO DR. MANUEL LUCERO

Honra el saber

Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Primer Año A-B-C-D-E-F-G-H

Año lectivo: 2018

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

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

Unidad N* 2: Capacidades Motoras
Capacidades Motoras: concepto y clasificación en Condicionales, Coordinativas y Mixtas.
La fuerza: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.
La resistencia: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.
La velocidad: concepto, clasificación, generalidades
Coordinación: concepto clasificación, generalidades.
Flexibilidad: concepto clasificación, generalidades
La carrera como habilidad motriz fundamental: técnica y fases. Relación con las capacidades.

Unidad N*3: 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 N*4: Los Juegos Motores
Juegos tradicionales, cooperativos y democráticos, motores de expresión y comunicación.
Utilización e identificación del cuerpo, el espacio y los objetos.
Conceptos de ataque, defensa, técnica, táctica y estrategia.
Clasificación de los juegos de oposición: puntería, campo y bate, campo dividido, invasión, otros.
Respeto a las reglas de los juegos y normas de convivencia

Unidad N* 5: Juegos Motores de campo dividido
Juegos de iniciación deportiva de campo dividido.
Iniciación a los deportes con esta lógica interna. Situaciones de ataque y defensa.
Establecimiento y respeto de reglas básicas.

Unidad N*6: **Juegos Motores de invasión**
Juegos de iniciación deportiva de invasión.
Iniciación a los deportes con esta lógica interna. Situaciones de ataque y defensa.
Establecimiento y respeto de reglas básicas

Características del Examen:	Regulares	Oral
	Previos Regulares	Oral
	Previos Libres y equivalentes	Escrito y oral

Observaciones:

El examen será teórico y práctico, por lo que el alumno/a deberá presentarse con el uniforme de Educación Física y tener el Certificado Único de Salud actualizado.

En el caso que el alumno/a presente algún impedimento físico para realizar el examen teórico, deberá presentar el certificado médico correspondiente.

Recomendamos acercarse a los docentes para informarse sobre el material de lectura.

Bibliografía:

Apuntes de la cátedra (fotocopiadora del colegio)

Firmas:

De Rossi, Maria Sol ……..

Paloma, Daniel…….

Romero, Gabriel…….

Servino, Rosana……