INSTITUTO DR. MANUEL LUCERO
Honra el saber

Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Segundo Año A-B-C-D-E-F

Año lectivo: 2018

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

Unidad N*1: El cuerpo en movimiento
El cuerpo humano: sistema óseo
Postura
Alimentación saludable – Alimentación y actividad física

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
Los lanzamientos y los saltos como habilidades motrices básicas: técnicas básicas. Relación con las capacidades.

Unidad N*3: Gimnasia / Movimiento Expresivo
La gimnasia como herramienta de trabajo de la Educación Física.
Destrezas: Rol adelante y atrás con variantes. Iniciación a la vertical. Secuencias gimnasticas.
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: Deporte Escolar
Deporte reducido.
Reglas básicas de los deportes.

Handbol: pase y recepción, dribling, lanzamientos al arco a pie firme y con salto. Pensamiento táctico
Básquet: pase, dribling, lanzamientos, patrones específicos. Pensamiento táctico
Voleibol: manejo alto, manejo bajo, saque bajo, triangulación. Pensamiento táctico
Reglas y normas de juego.

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, María Sol ……..

Paloma, Daniel…….

Romero, Gabriel…….

Sienra, Ximena……