



Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Tercer Año A - B - C - D

Año lectivo: 2018

Profesores: Romero, Gabriel
Servino, Rosana
Sienra, Ximena

Unidad N°1: El cuerpo en movimiento

Articulaciones del cuerpo humano. Ejes y planos.

Movimientos articulares.

Sistema respiratorio 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

Ejercicios básicos para el desarrollo de 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 gimnásticas.

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.

<u>Características del Examen:</u>	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:

Romero, Gabriel.....

Servino, Rosana.....

Sienra, Ximena.....

