



Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Primer Año A-B-C-D-E-F-G-H

Año lectivo: 2019

Profesores: De Rossi, Maria 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

<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 - página web de la institución)

Firmas:

De Rossi, María Sol

Paloma, Daniel.....

Romero, Gabriel.....

Servino, Rosana.....