



## **Programa de examen**

**Espacio Curricular:** Educación Física

**Curso:** Tercer Año

**Divisiones:** A - B - C - D

**Año lectivo:** 2019

**Profesores:** Romero, Gabriel  
Servino, Rosana  
Sierra, 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.

### **Características del Examen:**

Regulares

Oral

Previos Regulares

Oral

Previos Libres y equivalente

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:**

Romero, Gabriel.....

Servino, Rosana.....

Sienra, Ximena.....