



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.....