



Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Cuarto Año A - B - C - D

Año lectivo: 2019

Profesores: Carrizo, Jorge
Romero, Gabriel
Servino, Rosana
Sienra, Ximena

Unidad N°1: Capacidades Motoras

- Capacidades motoras, condicionales y coordinativas
- Principios y técnicas de entrenamiento para un estilo de vida saludable.
- Fuerza: técnicas de entrenamiento. Desarrollo de los grandes grupos musculares
- Resistencia: técnicas de entrenamiento. Carrera continua (cantidad a determinar).
- Flexibilidad: técnicas de entrenamiento. Elongación de grandes grupos musculares.
- Velocidad: clasificación, ejercicios y actividades para su desarrollo
- Coordinación: ejercicios y actividades para su desarrollo. Relación con la expresión corporal. Destrezas gimnásticas básicas.
- Adaptaciones del sistema circulatorio ante el desarrollo de capacidades motoras

Unidad N° 2: El sistema muscular y su intervención en la actividad física

- Ubicación de grandes grupos musculares
- Relación de función muscular con ejercicios realizados en clases.

Unidad N°3: Voley

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales: pase de arriba, pase de abajo, saque de abajo dirigido, recepción y armado. Combinaciones y variantes.
- Situaciones problemáticas de juego
- Sistemas de recepción
- Reglamento y arbitraje

Unidad N°4: Handball

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos técnicos: dribling con obstáculos, pases a pie firme y en movimiento, trenza, lanzamiento al arco a pie firme y con ritmo de tres tiempos. Combinaciones y variantes.
- Situaciones problemáticas de juego
- Sistemas de juego: 6-0 y 5-1
- Reglamento y arbitraje.

Unidad N* 5: Basquet

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales: dribling, manejo del balón, pases y recepciones, lanzamiento a pie firme, bandeja con ambos brazos. Combinaciones y variantes.
- Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

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 - página web de la institución)

Firmas:

Carrizo, Jorge.....

Romero, Gabriel.....

Servino, Rosana.....

Sierra, Ximena.....