

Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Sexto Año A - B - C - D

Año lectivo: 2019

Profesores: Carrizo, Jorge
De Rossi, Maria Sol
Gil Fauceglia, Beatriz
Romero, Gabriel

Unidad N*1: Capacidades Motoras

- 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.

Unidad N* 2: Fisiología del ejercicio aplicada a nuestra realidad.

- La resistencia como base de las capacidades físicas Texto "Corre forest" (Cap 1 del libro El personal trainer científico)
- La fuerza: su desarrollo según los objetivos propuestos - Texto "Rocky" (Cap 2 del libro El personal trainer científico)
- Últimas tendencias en la actividad física

Unidad N*3: Voley

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales: pase de arriba, pase de abajo, saque de abajo dirigido, saque de arriba, recepción, armado y ataque con salto. Tres fases.
- Situaciones problemáticas de juego
- Sistemas de juego: 6:0 - 4:2
- 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, fintas. Combinaciones y variantes.
- Situaciones problemáticas de juego
- Sistemas de juego: 6-0, 5-1 y 4-2
- 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	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:

Carrizo, Jorge

De Rossi, María Sol.....

Gil Fauceglia, Beatríz

Romero, Gabriel.....