

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Paloma, Daniel
De Rossi, M. Sol
Sierra, Ximena

Curso: 2º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2013

UNIDAD 1: El cuerpo desde el punto de vista anatómico

El cuerpo humano: huesos y músculos principales

Postura, pautas para una buena postura, efectos de una mala postura.

UNIDAD 2: Capacidades Motoras Condicionales

Capacidades Motoras: concepto, clasificación.

La fuerza: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.

La resistencia: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.

La velocidad: concepto, clasificación, generalidades

UNIDAD 3: Capacidades Motoras Coordinativas

Capacidades Motoras Coordinativas: concepto clasificación, generalidades.

Lateralidad, dominancia, disociación segmentaria.

Adecuación del movimiento, el espacio y el tiempo. Adaptaciones a los cambios.

Localización de movimientos

UNIDAD 4: Gimnasia / Movimiento Expresivo

La gimnasia como herramienta de trabajo de la Educación Física.

Rol adelante y atrás con variantes –Iniciación a los apoyos para vertical.

Iniciación a la danza y a la expresión corporal

UNIDAD 5: Los Juegos Motores

Juegos tradicionales, cooperativos, solidarios, grupales igualitarios y democráticos, motores de expresión y comunicación.

Utilización e identificación del cuerpo, el espacio y los objetos.

Clasificación de los juegos de oposición: puntería, campo y bate, campo dividido, invasión.

UNIDAD 6: Deporte Escolar

Deporte reducido.

Reglas básicas de los deportes.

Handbol: pase y recepción, dribling, tiro

Básquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos.

Voleibol: manejo alto, saque bajo, minivoley Participación en el juego.

Reglas y normas de juego.

UNIDAD 7: El ejercicio Físico

El ejercicio físico: análisis, aspectos estructurales, tipos de movimientos.

Partes de una sesión de entrenamiento

Características del examen: oral y práctico.

Concurrir al examen con uniforme de Educación Física. El alumno que presente algún impedimento físico para realizar la parte práctica, deberá presentar certificado médico actualizado.

Firmas: Romero Gabriel.....



De Rossi, M. Sol.....



Paloma Daniel.....



Sienra, Ximena

