

## **Programa de examen 2024**

**Espacio Curricular:** Educación Física

**Curso:** 5°

**Divisiones:** ABCD

**Año lectivo:** 2024

**Profesores:** De Rossi, María Sol  
Romero, Gabriel

### **Objetivos a Nivel de Espacio Curricular**

- Reconocer conceptos básicos relacionados a la Educación Física.
- Explorar las posibilidades de movimiento del cuerpo y sus partes valorando y respetando la diversidad.
- Valorar los beneficios que produce la práctica sistemática de actividades físicas y lúdicas en la promoción de la salud.
- Conocer y vivenciar las capacidades motoras afianzando sus posibilidades para resolver problemas motores.
- Experimentar los elementos básicos y habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica de acciones lúdicas y deportivas.
- Aprender a jugar en distintos ámbitos, en el marco de los diversos tipos de juegos, apropiándose progresivamente de su lógica, organización y sentido, construyendo e internalizando normas y reglas de trabajo en equipo, a partir del acuerdo colectivo.
- Desarrollar la capacidad de ajuste motor a las diversas situaciones de juego, mejorando el nivel de destreza.
- Conocer y aplicar dimensiones técnicas y tácticas específicas de los deportes, explorando intereses y posibilidades de acción.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.

### **Unidad N°1: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Juegos/Deportes Alternativos**

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con las adaptaciones fisiológicas del organismo.
- Capacidades coordinativas sin elementos.

- Clasificación y Lógica interna de los diferentes Juegos Motores
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (planchas, push ups, sentadillas, sit ups, dominadas estocadas)
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

### **Unidad N°2: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Deportes de Invasión (Básquet)**

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Invasión.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Básquet.
- Lógica interna de los Juegos de Invasión con sus acciones técnicas y tácticas principales orientados al Básquet.
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (planchas, push ups, sentadillas, sit ups, dominadas estocadas)
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

### **Unidad N°3: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Deportes de Campo Dividido (Vóley)**

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Campo dividido.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Vóley.
- Lógica interna de los Juegos de Campo dividido con sus acciones técnicas y tácticas principales orientadas al Vóley.
- Capacidades coordinativas con elementos.
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (planchas, push ups, sentadillas, sit ups, dominadas estocadas)
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

### **Unidad N°4: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Deportes de Invasión (Handball)**

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Invasión.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Handball.
- Lógica interna de los Juegos de Invasión con sus acciones técnicas y tácticas principales orientados al Handball.

- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (planchas, push ups, sentadillas, sit ups, dominadas estocadas)
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

**Características del Exámen:**

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 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 del Departamento de Educación Física. (En biblioteca / fotocopiadora / aula virtual)

**Firmas:**

De Rossi, María Sol \_\_\_\_\_

Romero, Gabriel \_\_\_\_\_