

Programa de examen 2024

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 4°

Divisiones: ABCD

Año lectivo: 2024

Profesores: Carrizo, Jorge

Gil Fauceglia, Beatriz

Romero, Gabriel

Objetivos a Nivel de Espacio Curricular

- Aceptar y manifestar de manera reflexiva y crítica el cuerpo sexuado y el movimiento propio en la unidad y diversidad de sus múltiples dimensiones.
- Seleccionar y utilizar las herramientas y procedimientos necesarios para la construcción autónoma y responsable de su proyecto de vida saludable, apropiándose del conocimiento, práctica y disfrute de actividades físicas lúdicas, deportivas y expresivas, tomando conciencia de las acciones que favorecen y perjudican el cuidado de la salud.
- Consolidar progresivamente, en el marco de las diversas prácticas corporales y motrices, su lógica, organización y sentido, aceptando normas y reglas de convivencia y trabajo en equipo.
- Conocer y aplicar dimensiones técnicas y tácticas específicas, explorando intereses y posibilidades de acción - individuales y grupales.
- Reflexionar analítica y críticamente acerca del valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas, en la práctica lúdica y deportiva.
- Intensificar el sentido de pertenencia hacia el instituto.

Unidad N°1: Bases teóricas de la Educación Física 1

- Sistema Muscular del cuerpo humano: Concepto - Función - Tipos de músculos - Localización de principales músculos - Relación entre músculo y movimiento –
- Capacidades Motoras Coordinativas: Concepto - Clasificación - Ejemplificación - Importancia de su desarrollo
- Capacidades Motoras Condicionales: Concepto de fuerza y su clasificación. Ejercicios básicos de fuerza: correcta ejecución, músculos que intervienen.

- Reglamento de Voley: Objetivo del juego - Área de juego - Punto, set y partido - Faltas más comunes - Ubicación de jugadores - Rotación para el saque
- Reglamento de Basquet: Objetivo del juego - Área de juego - Cantidad de jugadores - Faltas más comunes
- Reglamento de Handball: Objetivo del juego - Área de juego - Cantidad de jugadores - Faltas más comunes

Unidad N°2: Capacidades Motoras y habilidades como base de la práctica lúdico deportiva

- Capacidades Motoras: concepto y clasificación
- Diferencia con Habilidades Motoras Básicas
- Importancia de su desarrollo
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, la resistencia y la coordinación.

Unidad N°3: Juegos y deportes

- Diferenciación entre Juego y deporte.
- Deportes alternativos: concepto, ejemplos.
- Características de la lógica interna de los juegos de invasión y cancha dividida.
- Voley: técnica de pase de arriba, pase de abajo y saque bajo. Resolución de situaciones de juego
- Básquet: pases, recepciones, técnica de tiro libre y bandeja. Resolución de situaciones de juego
- Handball: pases, recepciones, trenza, ritmo de 3 tiempos. Resolución de situaciones de juego

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 / fotocopidora / aula virtual)

Firmas:

Carrizo, Jorge

Gil Fauceglia, Beatríz

Romero, Gabriel
