

### Programa de examen

Espacio Curricular: Curso: SEGUNDO <u>Divisiones:</u> A, B, C, D, E y F

Año lectivo: 2022 <u>Profesores</u>: De Rossi, María Sol

Sienra, Ximena

Paloma, Daniel

Carrizo, Jorge

# Núcleo N°1: Introducción a la Educación Física

Educación Física: concepto, importancia

El propio cuerpo: sus partes. Posturas básicas para la realización de ejercicios. Relación entre actividad física y salud. Pautas para un estilo de vida saludable.

Sedentarismo y actividad física

Destrezas: Rol adelante y rol atrás, combinaciones y variantes

Prácticas atléticas: la carrera, los saltos y los lanzamientos, su técnica y fases. Relación

con las capacidades motoras.

#### Unidad N°2: Juegos Motores en equipos

Juegos tradicionales, cooperativos y democráticos, motores de expresión y comunicación. Utilización e identificación del cuerpo, el espacio y los objetos.

Conceptos de ataque, defensa, técnica, táctica y estrategia.

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

Respeto a las reglas de los juegos y normas de convivencia

#### Unidad N°3: Iniciación a los deportes de equipo

Juegos de iniciación deportiva de invasión y campo dividido. Fundamentos motores básicos de cada deporte (hándbol, básquet y vóley) Iniciación a los deportes con las dos lógicas internas. Situaciones de ataque y defensa. Establecimiento y respeto de reglas básicas.

<u>Características del Examen</u>: 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.

	: 1_	lio			£!	_	_
ĸ	ın	шп	m	ra	TI	а	•

Apuntes de la cátedra (Aula virtual - página web de la institución)

Firmas:	
De Rossi, María So	l
Sienra Ximena	
Paloma Daniel	
Carrizo, Jorge	