

Programa de examen 2023

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 5°

Divisiones: ABCD

Año lectivo: 2023

Profesores: De Rossi, María Sol
Gil Fauceglia, Beatriz
Romero, Gabriel

Unidad N°1: Bases teóricas de la Educación Física 2

- Conceptos Básicos del entrenamiento de la resistencia y de la fuerza: componentes de la carga, síndrome de adaptación, principios de estructuración.
- Tipos de entrenamiento de la fuerza: definición y diferenciación
- Tipos de entrenamiento de la resistencia: definición y diferenciación
- Elementos claves de un entrenamiento en rutinas de trabajo físico.
- Reglamento de Handbol, Basquet y Voley

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: localización y función de grupos musculares
- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia: técnica de carrera de corta y larga distancia con sus similitudes y diferencias
- Ejercicios para el desarrollo de 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, saque bajo, recepción, saque de arriba. Resolución de situaciones de juego

- Básquet: pases, recepciones, técnica de tiro libre y bandeja derecha e izquierda. 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:

De Rossi, María Sol _____

Gil Fauceglia, Beatríz _____

Romero, Gabriel _____