

Programa de examen 2023

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 3°

Divisiones: A-B-E-C-D-F

Año lectivo: 2023

Profesores: Sierna Ximena
Servino, Rosana
Dalla Riva, Gustavo

Unidad N°1: Aparato Locomotor y su aplicación en el desarrollo de las Capacidades condicionales y Mixtas

Aparato Locomotor

- ZONAS CORPORALES
 - ✓ Clasificación y ubicación
- APARATO LOCOMOTOR PASIVO (HUESOS, ARTICULACIONES Y LIGAMENTOS)
 - ✓ Clasificación
 - ✓ Definición
 - ✓ Ubicación de huesos, articulaciones y ligamento según zonas corporales
 - ✓ Ejercicios de movilidad articular según ubicación
- APARATO LOCOMOTOR ACTIVO (MÚSCULOS Y TENDONES)
 - ✓ Clasificación
 - ✓ Definición
 - ✓ Ubicación de músculos según zonas corporales
 - ✓ Determinar los ejercicios de fuerza y flexibilidad para cada grupo muscular
 - ✓ Realizar una correcta Técnica de ejecución en los ejercicios de fuerza y flexibilidad

Capacidades Condicionales y Mixtas

- ✓ Definición
- ✓ Clasificación
- ✓ Ejercitaciones que den cuenta del desarrollo de cada una de las capacidades

Unidad N°2: Lógica de los deportes colectivos y su aplicación en el desarrollo de las capacidades Coordinativas

- Conocimiento, exploración y valoración (saber más científico) de prácticas corporales y motrices que promueven el desarrollo de capacidades coordinativas (Coordinación ojo/mano, Coordinación ojo/pie con y sin elementos)

- ✓ Conceptos
- ✓ Clasificación
- ✓ Aplicación de los mismos
- Conocimiento, práctica y valoración de la lógica interna de los deportes colectivos.(invasión y campo dividido)
 - ✓ Clasificación y Lógica interna de los diferentes Deportes colectivos
- Importancia de la regla para jugar.

Unidad N°3: Deportes de oposición

- Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico en la práctica del deporte escolar
- Hándbol, Básquet y Vóley
 - ✓ Características y sentido del juego
 - ✓ Reglamento de cada
 - ✓ Ejecución técnica y táctica
 - ✓ Marca
 - ✓ Desmarca

Características del Examen:

| | |
|-------------------------------|----------------|
| 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:

Dalla Riva Gustavo _____

Servino, Rosana _____

Sienra Ximena _____