

Programa de examen 2024

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 1°

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

Año lectivo: 2024

Profesores: Dalla Riva, Gustavo
De Rossi, María Sol
García Molnar, Julieta
Romero, Gabriel
Servino, Rosana

Objetivos del 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.
- 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.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.

Unidad N°1: Introducción a la Educación Física

- Concepto de Educación Física. Elementos que la componen.
- El propio cuerpo, sus cambios y continuidades.
- Educación Física y Salud
- Capacidades Motoras coordinativas sin y con elementos
- Destrezas gimnásticas elementales: apoyos, rípidos, giros y saltos.
- Prácticas corporales y motrices que promueven el desarrollo de capacidades condicionales.
- El juego y la regla.

Unidad N°2: Reconociendo los Juegos Motores

- Juego, Juego Motor y Deporte
- Clasificación y Lógica interna de los diferentes Juegos Motores
- Importancia de la regla para jugar.
- Juegos de pelota y pared: lógica interna y acciones tácticas
- Juegos de bate y campo: lógica interna y acciones tácticas
- Capacidades Motoras condicionales y coordinativas.
- Ejercicios básicos de fuerza: planchas, push ups, sentadillas, otros

Unidad N°3: Juegos Motores de Campo Dividido

- Conceptos de ataque y defensa.
- Lógica interna de los Juegos de Campo Dividido con sus acciones tácticas principales
- Juegos motores de campo dividido: dodgeball, patatenis, tenis con la mano, iniciación al voley.
- Capacidades condicionales y coordinativas.
- Ejercicios básicos de fuerza: planchas, push ups, sentadillas, otros
- Coordinación con saltos individuales y grupales con sogas

Unidad N°4: Juegos Motores de Invasión

- Conceptos de ataque y defensa.
- Lógica interna de los Juegos de Invasión con sus acciones tácticas principales
- Juegos motores de Invasión: ringo sport, gim ringuette, 10 pases, voltear la torre, iniciación al handball.
- Capacidades condicionales y coordinativas.
- Ejercicios básicos de fuerza: sit ups, dominadas estocadas
- Capacidad Motora Condicional: Resistencia

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 / fotocopiadora / aula virtual)

Firmas:

Dalla Riva, Gustavo

De Rossi, María Sol

García Molnar, Julieta

Romero, Gabriel

Servino, Rosana
