

Programa de examen 2025

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 5°

Divisiones: ABCD

Año lectivo: 2025

Profesores: De Rossi, María Sol
Romero, Gabriel
Rubiola, Gonzalo.

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.
- Experimentar los elementos básicos y habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica de acciones lúdicas y deportivas.
- 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.
- Conocer y aplicar dimensiones técnicas y tácticas específicas de los deportes, explorando intereses y posibilidades de acción.
- Reconocer en la práctica lúdica y deportiva el valor del juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.

Unidad N°1: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Juegos/Deportes Alternativos.

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con las adaptaciones fisiológicas del organismo.
- Capacidades coordinativas sin elementos.
- Clasificación y Lógica interna de los diferentes Juegos Motores
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (Tren superior; Zona media y Tren inferior).
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

Unidad N°2: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Deportes de Invasión (Handball)

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Invasión.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Handball.
- Lógica interna de los Juegos de Invasión con sus acciones técnicas y tácticas principales orientadas al Handball.
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (Tren superior; Zona media y Tren inferior).
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

Unidad N°3: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Deportes de Invasión (Básquet)

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Invasión.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Básquet.
- Lógica interna de los Juegos de Invasión con sus acciones técnicas y tácticas principales orientados al Básquet.
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (Tren superior; Zona media y Tren inferior).
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

Unidad N°4: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas a Deportes de Campo Dividido (Vóley)

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Campo dividido.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Vóley.
- Lógica interna de los Juegos de Campo dividido con sus acciones técnicas y tácticas principales orientadas al Vóley.
- Capacidades coordinativas con elementos.
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (Tren superior; Zona media y Tren inferior).
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.

Características del Examen según la condición del estudiante:

- Regular: el/la estudiante deberá rendir en coloquio diciembre/febrero los contenidos y aprendizaje adeudados en el presente Ciclo Lectivo.
- Trayectoria Educativa Asistida: el/la estudiante deberá rendir en coloquio los contenidos y aprendizajes del Ciclo Lectivo, siguiendo las orientaciones de su docente.
- Previo y equivalente: el/la estudiante deberá rendir todos los contenidos y aprendizajes fundamentales del Ciclo Lectivo.

Bibliografía sugeridas: Apuntes del Departamento de Educación Física. (En biblioteca / fotocopidora / aula virtual)

Firmas:

De Rossi, María Sol

Romero, Gabriel

Rubiola, Gonzalo
