

Programa de examen 2025

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 6°

Divisiones: A B C D

Año lectivo: 2025

Profesores: De Rossi, María Sol
Romero, Gabriel

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 Prácticas Corporales Alternativas

- Importancia del desarrollo de las Capacidades Motoras para un Estilo de Vida Saludable.
- Clasificación de las capacidades motoras con su clasificación y los ejercicios apropiados para su desarrollo.
- Ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa: rolidos, giros, saltos y sus combinaciones. Implementación de elementos en la coordinación.
- El folklore y la danza como elementos clave de nuestra cultura del movimiento.
- La diversidad de prácticas corporales alternativas en el mundo: diferentes juegos y deportes practicados, con su origen y forma de juego.

- La promoción de igualdad de oportunidades para el ejercicio de deportes de varones y mujeres.
- La exploración de las posibilidades del juego y de distintos deportes, brindando igualdad de oportunidades a varones y mujeres.

Unidad N°2: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas al Basquet

- La fuerza como capacidad motora fundamental: Conceptualización, clasificación, tipos de entrenamiento, ejercicios de fuerza, funciones musculares, diseño de planes de fuerza. Evaluación de rendimiento físico de base.
- Capacidades motoras y su relación con el basquet.
- 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: dribling, pases, recepciones, lanzamientos, espaciamento, desmarque, circulación del balón, lectura defensiva.
- Reflexión y valoración del cuerpo como expresión de la subjetividad. La promoción de la autovaloración del propio cuerpo como soporte de la confianza, el crecimiento y la autonomía progresiva.

Unidad N°3: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas al Voley

- Conceptos, principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.
- Capacidades motoras y su relación con los Deportes de Campo dividido.
- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Conceptualización, clasificación, tipos de entrenamiento - Evaluación de rendimiento físico de base.
- 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: pase de arriba, pase de abajo, saque de arriba con recepción, triangulación, armado y ataque, bloqueo y defensa, sistema 4-2 y 5 -1
- La reflexión en torno a la competencia y la promoción de los juegos y deportes colaborativos.

Unidad N°4: Capacidades Motoras y Habilidades Orientadas al Handball

- Integración de capacidades motoras mediante sus relaciones en los entrenamientos.
- Conceptos de ataque y defensa orientados al Handball.
- Capacidad Motora Condicional Fuerza: Ejercicios de exigencia básica de Fuerza (planchas, push ups, sentadillas, sit ups, dominadas estocadas) - Evaluación de rendimiento físico de base.

- Capacidad Motora Condicional Resistencia: Evaluación de rendimiento físico de base.
- Lógica interna de los Juegos de Invasión con sus acciones técnicas y tácticas principales orientados al Handball: pases, recepciones, circulación del balón, dribling, fintas, lanzamientos al arco, desmarques, cruces, ayudas
- El despliegue de la comunicación corporal entre varones y mujeres enfatizando el respeto, la responsabilidad, la solidaridad y el cuidado por uno/a mismo/a y por el/la otro/a

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.

Características del Examen según la condición del estudiante:

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

Bibliografía sugeridas:

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

Firmas:

De Rossi, María Sol

Romero, Gabriel
