

Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: 5° AÑO **Divisiones**: A-B-C-D

Año lectivo: 2022 **Profesores**: De Rossi, María Sol

Gil Fauceglia, Beatríz

A.

Romero, Gabriel

<u>Núcleo N°1</u>: Capacidades Motoras

Capacidades Motoras: concepto y clasificación en Condicionales, Coordinativas y Mixtas.

Fuerza: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.

Resistencia: concepto, clasificación, desarrollo, generalidades.

Velocidad: concepto, clasificación, generalidades Coordinación: concepto clasificación, generalidades.

Flexibilidad: concepto clasificación, generalidades

Principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.

Consumo máximo de oxígeno.

Capacidades motoras y su relación con los Deportes.

Núcleo N°2: Deportes de Invasión

Deportes de Invasión: Básquet - Handball

Análisis v comprensión de la lógica interna del básquet v del handball.

Fundamentos individuales básicos del deporte: dribling, pases, recepciones, ataque con

salto, bandeja. Combinaciones y variantes

Fundamentos colectivos básicos del deporte. Situaciones de ataque y defensa.

Reglamentos oficiales.

Deportes de invasión y su relación con las capacidades motoras.

Deportes Alternativos de Invasión.

Núcleo N°3: Deportes de Campo dividido

Deportes de campo dividido: Voley

Análisis y comprensión de la lógica interna del voley.

Fundamentos individuales básicos del voley: manejo alto, manejo bajo, saque bajo

direccionado, remate. Combinaciones y variantes

Fundamentos colectivos básicos del deporte: triangulación, tres fases, recepción, ataque

con armado. Situaciones de ataque y defensa.

Reglamento oficial.

Deportes alternativos de cancha dividida.

			Regulares Libres y equival	entes	Oral Escrito y oral
Observacione	<u>es:</u>				
uniforme de Eo En el caso q teórico, debera	ducación Física ue el alumno/a p á presentar el ce	y tener el presente a rtificado	l Certificado Úni algún impedime médico correspo	no/a deberá prese co de Salud actua nto físico para rea ondiente. narse sobre el ma	ilizado. ilizar el examen
Bibliografía: institución)	Apuntes de la	cátedra	(fotocopiadora	del colegio - pa	ágina web de la
<u>Firmas:</u>					
De Rossi, Mar	ía Sol:				
Gil Fauceglia,	Beatríz A.:				
Romero, Gabr	iel:				

Oral

Características del Examen: Regulares