

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, Beatriz

A.

Romero, Gabriel

Núcleo N°1: 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 y comprensión de la lógica interna del básquet y 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.

<u>Características del Examen:</u>	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 de la cátedra (fotocopiadora del colegio - página web de la institución)

Firmas:

De Rossi, María Sol:

Gil Fauceglia, Beatriz A.:

Romero, Gabriel: