



Para rendir el examen práctico es obligatorio presentar:

- Certificado médico actualizado.
- Ficha de antecedentes de salud actualizada.
- Ropa adecuada para la actividad según consta en el reglamento de Educación Física.

Los/as alumnos/as deberán contactarse con el Departamento de Educación Física a fin de determinar los contenidos priorizados a ser evaluados.

## PROGRAMA DE ESTUDIO EDUCACION FISICA

## PRIMER AÑO

### GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

Noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas. Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices.

Cambios corporales propios del desarrollo en su relación con la práctica de actividades corporales y motrices. Entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo. Coordinación (combinación de tres o cuatro habilidades). Cuidado propio y de los compañeros.

### HANDBALL

Habilidades motoras específicas del Handball. Pase y Recepción. Dribbling. Lanzamiento en apoyo, en suspensión y en profundidad. Marcaje: (desplazamientos, quite y anticipación). Sistema defensivo individual, sistema de ataque sin puestos específicos e inicio a las defensas zonales abiertas (3-3). Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido y formal. Reglamento.

## **VOLEY**

Habilidades motoras específicas propias del Volley: Golpe de manos altas. Golpe de manos bajas. Saque de abajo. Recepción. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido de 1 vs 1 a 4 vs 4 Lectura de trayectoria.

Iniciación del remate, armado, defensa del remate. Remate, posiciones y desplazamientos, con un sentido práctico y estratégico.

Cubrimiento en las posiciones y funciones dentro del juego. Reglamento

## **BASQUET**

Habilidades motoras específicas del Basquet. Dribbling de traslado y de protección. Cambios de mano y dirección. Postura defensiva. Pase de pecho. Lanzamiento a pie firme y entrada en bandeja. Movimiento de pies: pie de pivot y detenciones. Desmarque. Control de balón en forma individual. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido 2 vs 2, 2 vs 1, 3 vs 1, 3 vs 2 y 3 vs 3.

Reglamento.

## **FÚTBOL**

Habilidades motoras específicas del Fútbol. Conducción de la pelota con ambas piernas. Dribbling. Pase. Recepción. Cabeceo. Tiro de media y larga distancia. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego con inferioridad y superioridad numérica. Sistemas de juego: 1-3 y 2-2. Reglamento.

## **GIMNASIA EN SUS DIFERENTES EXPRESIONES**

Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Artística. Rol adelante agrupado, en escuadra. Rol atrás agrupado. Vertical. Vertical de cabeza. Trípod. Medialuna. Iniciación de salto e cajón, con pique previo, tabla de pique o trampolín. Saltos gimnásticos de un pie a un pie (gato, tijera, etc.). Giro de 180° sobre un pie. Equilibrio estático y con diferentes partes del cuerpo (paloma, battement). Ondas. Desplazamientos gimnásticos (salticado y galopes). Enlaces.

Producciones coreográficas sencillas con y sin música.

## **HOCKEY**

Habilidades motoras específicas del Hockey. Empuñaduras. Conducción de derecho y de revés. Dribbling. Cambios de dirección. Giros. Pases: Barrida de manos separadas y Push. Diferentes tipos de recepciones. Juego reducido. hasta 4vs 4 con inferioridad y superioridad numérica y juegos de campo dividido. Reglamento.

## **ATLETISMO**

Habilidades motoras específicas del Atletismo: Carrera: Mecánica y técnica. Postas: pasaje del testimonio. Carreras atléticas de fondo (Resistencia). Partida alta: Técnica y mecánica. Conceptos básicos: Lanzamientos con materiales adaptados. Salto en largo: Sin tabla de pique, técnica natural. Reglamento: Nociones básicas.

## **SOFTBOL**

Pase recepción sin guantes. Carrera de una o más bases. Juego de bate y campo como iniciación al deporte formal. Reglamento introductorio.

## **EVALUACIÓN TEÓRICA**

- Beneficios relacionados con la actividad física.
- Noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas. Tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices.
- La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste corporal.
- La entrada en calor: definición, características y objetivos. Su valor para el cuidado del propio cuerpo. Tares y ejercicios.
- Reglamento de los deportes desarrollados.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Reglamentos deportivos: Handball, Volley, Basquet, Atletismo, Hockey y Fútbol (Editorial Stadium).
- El Voleibol en la escuela. Nuevos enfoques metodológicos y actividades para su enseñanza. L.M. Benitez. F. Hormigo Gamarro.
- Gimnasia artística. Su enseñanza en escuelas y talleres. M. Palmeiro. M. Pochini.
- Gimnasia formativa para la niñez y la adolescencia. M. Giraldes.
- Atletismo para todos. E. Mazzeo. E. Mazzeo.
- Basquetbol. Metodología de la enseñanza. M. Daiuttu.
- Hándball ¿Cómo enseñar el deporte hoy? V. Bloise.
- Hockey. El aprendizaje a través del juego ¿Cómo enseñar el deporte hoy? S. Callioni. G. González. P. Ussher.
- Unidades didácticas para secundaria VII. Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego. J.M. Cabezón. F.L. Camines.
- Educación física para el nivel medio Ed comunicarte Inés Ruiz Ada Herrera