



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

SEGUNDO AÑO

GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

Selección y diseño de tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales. Capacidad motriz y su relación con el desempeño en las prácticas motrices. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Cambios corporales: Registro de la incidencia de la actividad motriz sobre su cuerpo. Entrada en calor: tareas y ejercicios. Su valor para el cuidado del propio cuerpo. Coordinación: combinación de tres o cuatro habilidades. Función de los distintos grupos musculares en diferentes tipos de actividades motrices.

HANDBALL

Habilidades motoras específicas del Handball. Pase y Recepción. Dribbling. Lanzamiento en apoyo, en suspensión y en profundidad. Marcaje: (desplazamientos, quite y anticipación). Tipos de finta. 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 del Voley. 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 3 vs 3 hasta 6 vs 6. Armador a turno. Sistema defensivo sin bloqueo. Saque de arriba.

Remate. Ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos en las funciones y posiciones dentro del juego.

Reglamento.

BASQUET

Habilidades motoras específicas del Basquet. Dribling de traslado y de protección. Cambios de mano y dirección. Postura defensiva. Pase de pecho y sobre hombro. Lanzamiento a pie firme y entrada en bandeja.

Movimiento de pies: pie de pivot y detenciones. Desmarque. Control de balón utilizando los principios de coordinación. Creación de espacios libres. Defensa 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, 4 vs 4. Reglamento.

FÚTBOL

Habilidades motoras específicas del Fútbol. Conducción de la pelota con ambas piernas. Dribling. Pase. Recepción. Cabeceo. Tiro de media y larga distancia. Puntería. Relevos y cubrimientos. 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 individuales y grupales sencillas con y sin música.

HOCKEY

Habilidades motoras específicas del Hockey. Empuñaduras. Conducción de derecho y de revés. Dribling. Cambios de dirección. Giros. Pases: Barrida de manos separadas y Push. Recepción frontal, lateral derecha. Eludir por derecha. 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 velocidad y fondo (Resistencia). Carreras con obstáculos. Partida alta: Técnica y mecánica. Conceptos básicos. Lanzamientos con materiales adaptados. Salto en largo:

Con tabla de pique, técnica natural. Salto en suspensión. Reglamento:
Nociones básicas.

SOFTBOL

Pase recepción sin guantes .Técnica de bateo. Carrera de uno o más bases.
Juegos modificados y aplicativos. Pase sobre hombro y péndulo.
Recepción de aire. 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.
Hábitos saludables. Vida en la naturaleza: Tipos de campamentos: Armado
de carpas

BIBLIOGRAFIA:

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. Calllioni. 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

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA