



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

TERCER AÑO

GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

Principios para el entrenamiento de las capacidades motoras. La incidencia de la alimentación, la hidratación y el descanso en la actividad motriz. Postura (ejercicios compensatorios) destrezas, técnicas y situaciones diversas propias de la actividad motriz. Cambios corporales y su incidencia en la actividad motriz. Entrada en calor: tareas y ejercicios. Coordinación (combinación de tres o cuatro habilidades). Análisis de los ideales del cuerpo, presentes en los medios.

HANDBALL

Habilidades motoras específicas del Handball. Pase y Recepción. Pase bajo mano. Dribling. Lanzamiento en apoyo. Lanzamiento en suspensión, en profundidad y en altura. Marcaje: (desplazamientos, quite y anticipación). Bloqueos. Tipos de fintas y desmarques. Sistema defensivo individual, sistema de ataque con puestos específicos y defensas zonales abiertas (6-0, 5-1). Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido y formal. Reglamento.

VOLEY

Habilidades motoras específicas del Volley. Golpe de manos altas. Golpe de manos bajas. Golpe de manos altas hacia atrás. Saque de abajo. Saque de arriba. Recepción. Armado. Remate. Bloqueo. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego reducido de 4 vs 4, 6 vs 6. Armador a turno. Sistema defensivo con bloqueo. Recepción con 5 jugadores

en W y M. Cubrimiento de 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, sobre hombro y de faja. Pases en pareja, en tríos y con postes (cortina). 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 en superioridad numérica. Juego formal. Reglamento.

FÚTBOL

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

GIMNASIA EN SUS DIFERENTES EXPRESIONES

Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Artística. Rol adelante. Rol atrás. Variantes de entradas y salidas. Vertical. Vertical rol. Medialuna, con carrera previa. Variantes de medialuna: medialuna con rechazo. Rondó. Salto sobre cajón, con pique previo, tabla de pique o trampolín. Saltos gimnásticos con giro. Giro de 360° sobre un pie. Desplazamientos gimnásticos con saltos y giros. Enlaces de diferentes habilidades gimnásticas. Balanceos en suspensión y apoyo. Producciones coreográficas individuales y grupales sencillas con y sin música dadas por el docente y/o alumno.

HOCKEY

Habilidades motoras específicas del Hockey. Empuñaduras: diferentes tipos según situación de juego. Conducción de derecho y de revés. Dribbling. Cambios de dirección. Giros. Pases: Barrida de manos separadas y Push. Recepción frontal, lateral derecha en movimiento. Eludir por derecha. Tiros al arco. Juego reducido hasta 4vs 4 con inferioridad y superioridad numérica. Reglamento.

ATLETISMO

Habilidades motoras específicas del Atletismo: Mecánica de la carrera: Carreras atléticas de velocidad, de fondo y medio fondo. Carreras con obstáculos. Carreras en línea rectas y curvas. Postas: pasaje del testimonio.

Partidas: baja y alta. Mecánica y técnica. Lanzamiento de bala: Mecánica y técnica. Lanzamiento con giro. Salto en largo: Ajustes técnicos. Reglamento.

SOFTBOL

Pase recepción sin guantes. Recepción de pique, de roling y de aire. Técnica de lanzamiento de pitcher: péndulo. Técnica de bateo. Carrera de uno o más bases. Partidos de Softbol. Robo de bases y cubrimiento de bases. Ubicación. 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 (actividad física correctica en el ámbito escolar). Vida en la naturaleza. Tipos de campamentos. Armado de carpas .Tipos de fuegos. Orientación. Deportes adaptados

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. 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