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 CUARTO AÑO

GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL

Criterios en la elaboración de planes para el entrenamiento de las capacidades motoras. Postura: Destrezas, técnicas y situaciones diversas, propias de la actividad motriz. Cambios corporales: el valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana. Entrada en calor: Diseño autónomo. Coordinación: combinación de tres o cuatro habilidades. Reconocimiento de la relación entre capacidad motora, habilidad motriz y capacidad resolutiva. 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. Rectificado. Marcaje: (desplazamientos, quite y anticipación). Disuasiones defensivas. Bloqueo. Tipos de fintas y desmarques. Sistema defensivo individual, sistema de ataque con puestos específicos y defensas zonales abiertas (5-1, 4-2). 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. Golpe de manos altas en suspensión. Golpe de manos altas hacia atrás. Saque de abajo dirigido. Saque de arriba dirigido. Recepción. Armado. Remate. Defensa del remate. Bloqueo. Relevos, rotaciones y cubrimientos. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego 6 vs 6. Armador a turno en posición 3 y 2.

Sistema defensivo con bloqueo con uno y dos jugadores. Recepción con 5 jugadores en W y M. Reglamento.

BASQUET

Habilidades motoras específicas del Basquet. Dribling de traslado y de protección. Cambios de mano y dirección. 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. Bloqueos. Relevos, rotaciones y cubrimientos. Desmarque. Control de balón utilizando los principios de coordinación. Creación de espacios libres. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego. Juego en superioridad numérica. Defensas zonales: 2-3 y 3-2. Sistema de ataque : 3 perimetrales y 2 pivot Juego formal.

FÚTBOL

Habilidades motoras específicas del Fútbol. Conducción de la pelota con ambas piernas. Dribling. Pase. Recepción. Cabeceo. Tiro de media (con pelota en movimiento) y larga distancia. Puntería. Resolución de situaciones problemáticas que se presentan en el juego con inferioridad y superioridad numérica. Relevos, rotación y cubrimientos. Anticipo y temporizaciones. Sistemas de juego. Marcación en zona e individual. Táctica a emplear en pelotas paradas. Reglamento.

GIMNASIA EN SUS DIFERENTES EXPRESIONES

Habilidades motoras específicas propias de la Gimnasia Artística. Rol adelante. Rol volado. Rol atrás. Variantes de entradas y salidas. Vertical. Vertical con giro de 180°. Souplesse adelante y atrás. Mortero al paso. Justed. Salto sobre cajón, longitudinal, vertical, rango por fuera. Saltos gimnásticos con giro en extensión de 360°y 540°. Enlaces de diferentes habilidades gimnásticas en formas de series. Producciones coreográficas complejas integrando destrezas y uso de elementos, con soporte musical.

HOCKEY

Habilidades motoras específicas del Hockey. Empuñaduras: diferentes tipos según situación de juego. Conducción de derecho y de revés. Dribling. Cambios de dirección. Giros. Pases: Barrida de manos separadas y Push. Recepción frontal, lateral derecha en movimiento. Eludir por derecha y por izquierda. 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 fondo, medio fondo y con obstáculos. Carreras en

líneas curvas y rectas. Ajustes técnicos y tácticos de las mismas. Postas: Pasaje del testimonio. Mecánica y técnica y ajustes tácticos.
Partidas: baja y alta: Ajustes técnicos. Lanzamiento de bala: Con y sin giro. Con y sin desplazamiento. Salto en largo: Con desplazamiento completo. Reglamento.

SOFTBOL

Pase y 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. Reglas oficiales adaptadas.

NETBALL

Habilidades específicas del Netball. Pases de pecho. Pases con un pique. Recepción o movimiento de pies. Ritmo de uno y dos tiempos. Lanzamientos al aro. Posiciones y ubicación en la cancha y zonas. Anticipación en la defensa. Sistema ofensivo-defensivo. Desmarque. Partido. Reglamento aplicado al juego.

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 correctiva en las afecciones posturales) Los jóvenes viejos y los viejos jóvenes. La promoción de la actividad física en los países del 3er mundo. Vida en la naturaleza. Tipos de campamentos. Armado de carpas .Tipos de fuegos

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.