

Programa de exámenes – Educación Física

PREVIOS

El alumno deberá presentarse con:

- *Ficha de salud actualizada.-*
- *Indumentaria deportiva.-*
- *Documento de identidad.-*
- *Los alumnos que por razones de salud no puedan rendir en forma practica, deberán presentar certificado medico actualizado, presentado los tres trabajos prácticos defendiendo los mismos.-*

TEORICO

TRABAJO PRACTICO Nº1

- SISTEMA OSTEÓ – ARTICULAR Y MUSCULAR

*Concepto de Huesos – Función que cumplen los huesos en los diferentes deportes.- Ejemplificar cada caso.-

*Clasificación de las distintas articulaciones según su movimiento.- Función que cumplen en la vida diaria.-

*Ubicar las distintas partes del cuerpo y nombrar al menos uno o dos músculos – Función que cumplen en los diferentes deportes.-

- PRIMEROS AUXILIOS

*¿Qué es un esguince, una luxación, una fractura? ¿Cuál es el primer auxilio para cada una?

*Clasificación de las distintas heridas.- Definir que es una herida.-

* Definición de asfixia – Cuales son las posibles causas, nombrar y definir.-

* Perdida de conocimiento: ¿Cuál es su significado? Nombrar los distintos tipos de inconsciencia.-

TRABAJO PRACTICO Nº2

- SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

*Concepto y función del sistema cardiovascular – Que importancia tiene el mismo antes, durante y después de la actividad física. Ejemplificar teniendo en cuenta los diferentes deportes.-

*Definir y explicar la respiración. Como se produce el transporte e intercambio de gases. Ejemplificar con una actividad física.-

*Que beneficios trae el consumo máximo de oxígeno para los diferentes sistemas anteriormente nombrados.-

*¿Que función e importancia tiene la realización de la ENTRADA EN CALOR? Explicar y dar ejemplos.-

* Dar un ejemplo para el sistema aeróbico y anaeróbico.- Emplear los dos sistemas en una actividad deportiva.-

- SISTEMA DIGESTIVO

*¿Que función e importancia tiene la Digestión? ¿Como se produce la absorción de nutrientes?

*Qué es una dieta equilibrada – Explicar que es la anorexia y la bulimia – Nombrar sus diferencias.-

TRABAJO PRACTICO Nº3

- **HISTORIA DEL DEPORTE**

*Desarrollar y explicar la importancia histórica del deporte, ya se futbol – hándbol – voleibol – atletismo.- (Se debe elegir un deporte).-

- **REGLAMENTO**

*Lectura, análisis y explicación del reglamento correspondiente al deporte seleccionado.-

REQUISITOS:

- Se deberán entregar los trabajos en manuscrito con letra clara y legible, un mínimo de diez hojas.-
- Los mismos deben tener caratula con nombre y apellido – curso y división e instancia en la que se presenta.-
- Al final de los distintos trabajos deben colocar la bibliografía.-
- Cada trabajo debe ser entregado en tiempo y forma según la mesa de examen.-
- Los trabajos serán evaluados de manera escrita y/ o oral.-

PRACTICO

- **CAPACIDADES CONDICIONALES**

RESISTENCIA: VARONES 25 MINUTOS DE TROTE CONTINUO.-

MUJERES 15 MINUTOS DE TROTE CONTINUO.-

ABDOMINALES: Superiores – inferiores y espinales (Variantes según sexo – edad y condición física del alumno).-

FUERZA: Flexo – extensiones de brazos según sexo y edad.-

FLEXIBILIDAD: Ejercicios de estiramiento y elongación para los diferentes grupos musculares.-

- **DEPORTE**

Según el deporte seleccionado será avaluado en la parte técnica del mismo.-

HANDBOL: TECNICA DE PASE: PASE SOBRE HOMBRO, PASE DE PIQUE – TECNICA DE PASE Y RECEPCION – TECNICA DE DRIBLING EN AVANCE Y PROTECCION – TECNICAS DE TIRO, DE CENTRO , DE ESQUINA Y SUSPENDIDO.-

FUTBOL: PASES CON EL BORDE INTERNO Y EXTERNO DEL PIE, CON EL EMPEINE, LA CABEZA – DRIBLING CON AMBOS PIES – AMAGUE, MOVIMIENTO Y CONTRA MOVIMIENTO – TECNICA DEL ARQUERO – TECNICA DEL SAQUE LATERAL.-

VOLEIBOL: TECNICA DEL GOLPE DE MANOS ALTAS Y BAJAS – TECNICA DEL SAQUE DE ABAJO Y DE ARRIBA, SAQUE Y RECEPCION DE LA PELOTA, RECEPCION Y ARMADO DE LA PELOTA – TECNICA DE REMATE, ARMAR EL JUEGO PARA PODER REMATAR.-

(CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO EN SU TOTALIDAD SEGÚN EL DEPORTE A DESARROLLAR).-

Programa de exámenes - Educación Física

PROYECTOS

(Alumnos exceptuados)

El alumno deberá presentarse con:

- *Ficha de salud actualizada.-*
- *Indumentaria deportiva.-*
- *Documento de identidad.-*
- *Los alumnos que por razones de salud no puedan rendir en forma practica, deberán presentar certificado medico actualizado, presentado los tres trabajos prácticos defendiendo los mismos.-*

TEORICO

TRABAJO PRACTICO Nº1

- SISTEMA OSTEÓ – ARTICULAR Y MUSCULAR

*Concepto de Huesos – Función que cumplen los huesos en la vida diaria y en los diferentes deportes.- Ejemplificar cada caso.-

*¿Qué es un Sistema articular? Defina.-

*Clasificación de las distintas articulaciones según su movimiento.- Función que cumplen en los diferentes deportes.-

*Describir el tejido muscular (Defina y explique).-

*Ubicar las distintas partes del cuerpo y nombrar al menos uno o dos músculos – Función que cumplen en los diferentes deportes.-

- LESIONES

*Nombrar y describir las lesiones mas comunes que se producen en los huesos, músculos y articulaciones.-

FECHA DE ENTREGA:

TRABAJO PRACTICO Nº2

- SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

*Concepto y función del sistema cardiovascular – Que importancia tiene el mismo antes, durante y después de la actividad física. Ejemplificar teniendo en cuenta los diferentes deportes.-

*Definir y explicar la respiración. Como se produce el transporte e intercambio de gases. Ejemplificar con una actividad física.-

*Que beneficios trae el consumo máximo de oxígeno para los diferentes sistemas anteriormente nombrados.-

- SISTEMA AEROBICO Y ANAEROBICO

*Definir y explicar cada uno de los sistemas. Dar ejemplos que puedan ser llevados la vida diaria y práctica deportiva.-

*¿Que función e importancia tiene la realización de la ENTRADA EN CALOR? Explicar y dar ejemplos.-

FECHA DE ENTREGA:

TRABAJO PRACTICO Nº3

- **HISTORIA DEL DEPORTE**

*Desarrollar y explicar la importancia histórica del deporte, ya se futbol – hándbol – voleibol – atletismo.- (Se debe elegir un deporte).-

- **REGLAMENTO**

*Lectura, análisis y explicación del reglamento correspondiente al deporte seleccionado.-

FECHA DE ENTREGA:

REQUISITOS:

- Se deberán entregar los trabajos en manuscrito con letra clara y legible, un mínimo de diez hojas.-
- Los mismos deben tener caratula con nombre y apellido – curso y división e instancia en la que se presenta.-
- Al final de los distintos trabajos deben colocar la bibliografía.-
- Cada trabajo debe ser entregado en tiempo y forma según la mesa de examen.-
- Los trabajos serán evaluados de manera escrita y/ o oral.-

PRACTICO

- **CAPACIDADES CONDICIONALES**

RESISTENCIA: VARONES 25 MINUTOS DE TROTE CONTINUO.-

MUJERES 15 MINUTOS DE TROTE CONTINUO.-

ABDOMINALES: Superiores – inferiores y espinales (Variantes según sexo – edad y condición física del alumno).-

FUERZA: Flexo – extensiones de brazos según sexo y edad.-

FLEXIBILIDAD: Ejercicios de estiramiento y elongación para los diferentes grupos musculares.-

- **DEPORTE**

Según el deporte seleccionado será avaluado en la parte técnica del mismo.-

HANDBOL: TECNICA DE PASE: PASE SOBRE HOMBRO, PASE DE PIQUE – TECNICA DE PASE Y RECEPCION – TECNICA DE DRIBLING EN AVANCE Y PROTECCION – TECNICAS DE TIRO, DE CENTRO , DE ESQUINA Y SUSPENDIDO.-

FUTBOL: PASES CON EL BORDE INTERNO Y EXTERNO DEL PIE, CON EL EMPEINE, LA CABEZA – DRIBLING CON AMBOS PIES – AMAGUE, MOVIMIENTO Y CONTRA MOVIMIENTO – TECNICA DEL ARQUERO – TECNICA DEL SAQUE LATERAL.-

VOLEIBOL: TECNICA DEL GOLPE DE MANOS ALTAS Y BAJAS – TECNICA DEL SAQUE DE ABAJO Y DE ARRIBA, SAQUE Y RECEPCION DE LA PELOTA, RECEPCION Y ARMADO DE LA PELOTA – TECNICA DE REMATE, ARMAR EL JUEGO PARA PODER REMATAR.-

(CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO EN SU TOTALIDAD SEGÚN EL DEPORTE A DESARROLLAR).-

Programa de exámenes – Educación Física

REGULARES 2012

El alumno deberá presentarse con:

- *Ficha de salud, en caso de no haberla entregado al profesor.-*
- *Indumentaria deportiva.-*
- *Documento de identidad.-*
- *Los alumnos que por razones de salud no puedan rendir en forma practica, deberán presentar certificado medico actualizado, presentado los tres trabajos prácticos defendiendo los mismos.-*

TEORICO

TRABAJO PRACTICO Nº1 – PRIMER TRIMESTRE

- SISTEMA OSTEÓ – ARTICULAR Y MUSCULAR

*Concepto de Huesos – Función que cumplen los huesos en la vida diaria y en los diferentes deportes.- Ejemplificar cada caso.-

*Clasificación de las distintas articulaciones según su movimiento.- Función que cumplen en los diferentes deportes.-

*Describir el tejido muscular (Defina y explique).-

*Ubicar las distintas partes del cuerpo y nombrar al menos uno o dos músculos – Función que cumplen en los diferentes deportes.-

- LESIONES

*Nombrar y describir las lesiones mas comunes que se producen en los huesos, músculos y articulaciones.-

FECHA DE ENTREGA:

TRABAJO PRACTICO Nº2 – SEGUNDO TRIMESTRE

- SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO

*Concepto y función del sistema cardiovascular – Que importancia tiene el mismo antes, durante y después de la actividad física. Ejemplificar teniendo en cuenta los diferentes deportes.-

*Definir y explicar la respiración. Como se produce el transporte e intercambio de gases. Ejemplificar con una actividad física.-

*Que beneficios trae el consumo máximo de oxígeno para los diferentes sistemas anteriormente nombrados.-

*¿Que función e importancia tiene la realización de la ENTRADA EN CALOR? Explicar y dar ejemplos.-

* Dar un ejemplo para el sistema aeróbico y anaeróbico.- Emplear los dos sistemas en una actividad deportiva.-

FECHA DE ENTREGA:

TRABAJO PRACTICO Nº3 – TERCER TRIMESTRE

- **HISTORIA DEL DEPORTE**

*Desarrollar y explicar la importancia histórica del deporte, ya se futbol – hándbol – voleibol – atletismo.- (Se debe elegir un deporte, dependiendo del profesor con quien curso la materia).-

- **REGLAMENTO**

*Lectura, análisis y explicación del reglamento correspondiente al deporte seleccionado.-

FECHA DE ENTREGA:

REQUISITOS:

- Se deberán entregar los trabajos en manuscrito con letra clara y legible, un mínimo de diez hojas.-
- Los mismos deben tener caratula con nombre y apellido – curso y división e instancia en la que se presenta.-
- Al final de los distintos trabajos deben colocar la bibliografía.-
- Cada trabajo debe ser entregado en tiempo y forma según la mesa de examen.-
- Los trabajos serán evaluados de manera escrita y/ o oral.-

PRACTICO

- **CAPACIDADES CONDICIONALES**

RESISTENCIA: VARONES 25 MINUTOS DE TROTE CONTINUO.-

MUJERES 15 MINUTOS DE TROTE CONTINUO.-

ABDOMINALES: Superiores – inferiores y espinales (Variantes según sexo – edad y condición física del alumno).-

FUERZA: Flexo – extensiones de brazos según sexo y edad.-

FLEXIBILIDAD: Ejercicios de estiramiento y elongación para los diferentes grupos musculares.-

- **DEPORTES**

PROGRAMA DE EXAMEN: *HANDBOL*

PROFESORES: MORAS – NAVARRO S – LAGO - FERRERE- CAPELLA.-

CAPACIDADES TECNICAS

- PASE Y RECEPCION (Directo – Faja y Bajo mano)- (Indirecto – Con pique).-
- LANZAMIENTO SUSPENDIDO – Variantes (Pasos) – Doble suspendido (3º año).-
- TIPOS DE LANZAMIENTO: Bajo cadera, Pie firme, Suspendido.-
- CONTRATAQUE – (Conseguir el gol antes de que la defensa se equilibre).-
- DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS – POSICION DE BASE.-
- DESMARQUE - AMAGUE Y FINTA (Grupo de competencia).-
- BLOQUEOS – PANTALLAS – CORTINAS (Grupo de competencia).-
- TECNICA DEFENSIVA: MARCAJE A DISTANCIA Y EN PROXIMIDAD.-
- TECNICA GENERAL DEL ARQUERO.-

CAPACIDADES TACTICAS

- **DEFENSA:** Sistemas 6-0 / 5-1 – INFERIORIDAD NUMERICA: Desventajas.-
- **ATAQUE:** 3-3 (Posicional) – SUPERIORIDAD NUMERICA: Ventajas.-

FUNCIONES Y POSICIONES DE LOS JUGADORES TANTO EN DEFENSA COMO EN ATAQUE.- *ARBITRAJE - (CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO EN SU TOTALIDAD).*-

PROGRAMA DE EXAMEN: **FUTBOL REDUCIDO**

PROFESORES: MORAS – LAGO – TRAVERSO – BARBIZAN – DIAZ.-

CAPACIDADES TECNICAS

- PASE CON EL BORDE INTERNO DEL PIE.-
- PASE CON EL BORDE EXTERNO.-
- PASE CON EL EMPEINE.-
- PASE CON LA CABEZA.-
- BAJADA DE LA PELOTA CON LO PIES, CON LA CABEZA, MUSLOS.-
- DRIBLING CON AMBOS PIES.-
- MOVIMIENTO Y CONTRAMOVIMIENTO (AMAGUE).-
- TECNICA DEL ARQUERO.-
- TECNICA DEL SAQUE LATERAL
- TECNICA DEL PUNTAPIE A PIE FIRME.-

CAPACIDADES TACTICAS

- SISTEMA DE JUEGO: 2-1-1; 2-2; 1-2-1.-
- SISTEMA DE JUEGO CON SUPERIORIDAD E INFERIORIDAD NUMERICA DE LOS JUGADORES.-
- CONTRAGOLPE POR DOS O TRES CALLES.-
- CONTRAGOLPE PARTIENDO DEL ARQUERO.-
- CONTRAGOLPE PARTIENDO DE LA PELOTA RECUPERADA POR EL DEFENSOR.-

ARBITRAJE Y (CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO EN SU TOTALIDAD).-

PROGRAMA DE EXAMEN: **VOLEIBOL**

PROFESORES: ETULAIN – SEGURA – CAPELLA.-

CAPACIDADES TECNICAS

- GOLPE DE MANOS ALTAS Y BAJAS (individual y en parejas) – ESTATICO Y CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES.-
- SAQUE DE ABAJO
- SAQUE TENNIS
- SAQUE Y RECEPCION DE LA PELOTA.-
- RECEPCION Y ARMADO DE PELOTA.-
- REMATE – ARMAR EL JUEGO PARA PODER REMATAR.-
- BLOQUEO (Grupo de competencia).-

CAPACIDADES TACTICAS

- EJERCICIOS DE TRIANGULACION A TRAVES DE LA RED.-
- Concepto de Juego - ARMADOR A TURNO.-
- ZONA – DEFENSA – BUSQUEDA DE UN ARMADOR CON CAMBIO DE POSICION (Grupo de competencia).-
- SISTEMA DE JUEGO 1VS.1 – 2VS.2 – 3VS.3 – 4VS.4 – 5VS.5 – 6VS.6.-

ARBITRAJE Y (CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO EN SU TOTALIDAD).-

PROGRAMA DE EXAMEN: **GIMANSIA RITMICA**

PROFESORAS: FERRERE - DIAZ – CAPELLA.-

- POSTURA CORPORAL: SENTIDO, ORIENTACION Y EJES (PLANOS DE MOVIMIENTO).-
- **TECNICA CORPORAL:**
 - DESPLAZAMIENTOS (Trote – galope – salticado) – Combinados.-
 - SALTOS (gatito – gatito combinado – tijera – assablé – zancada (de frente y costado) – cabriole)
 - GIROS (hacia adelante y hacia atrás) – VUELTAS (360º y 180º).-
 - ONDAS (Totales y parciales).-
 - EQUILIBRIOS (paloma y segunda posición).-
- **TECNICA DE MANIPULEO:**

ARO

CINTA

Balanceos y Oscilaciones (frontal – antero – posterior y frontal). Con una y dos manos.-	Balanceos (frontal y antero - posterior) – Oscilaciones (Horizontal).-
Movimientos en ocho en distintos planos con una mano.-	Movimientos en ocho en distintos planos con una mano.-
Pequeños círculos y circunducciones, en los diferentes planos con una mano.-	Pequeños círculos y circunducciones, en los diferentes planos con una mano.-
Rotaciones sobre el eje del cuerpo y sobre el eje vertical del aro.-	Cambios de mano en los distintos planos sobre la cabeza, delante y detrás del cuerpo.-
Inversiones frontal y vertical – Formas de sujeción del aro (Int. Ext. y mixta).-	Pasajes en los distintos planos utilizando balanceos y desplazamientos.-
Rodamientos – Frontal, antero- posterior e inclinado con una y dos manos.-	Lanzamientos con una dos cintas luego de un balanceo o circunducciones, a distintos planos.-
Lanzamientos desde posición estática y dinámica con desplazamientos.-	Espirales (vertical – horizontal y combinación) figura que respeta el mismo tamaño.-
Pasajes por encima y a través del aro – Cambios de mano en los distintos planos.-	Serpenteos (verticales, perpendiculares al suelo – horizontales, paralelos al suelo).-

- **TANTO LA TECNICA CORPORAL Y DE MANIPULEO SERAN RESPETASDAS EN SU DINAMICA Y COMBINADAS SEGÚN EL ELEMENTO A UTILIZAR.-**
- **VARIANTES DE LAS TECNICAS CON OTROS ELEMENTOS.-**
- **TRABAJO FINAL PRÁCTICO – COREOGRAFIA:** Combinación de todas las técnicas corporales y de manipuleo aplicadas mediante un **ESQUEMA** con **MUSICA** acorde al elemento a utilizar – **DURACION:** 1 (UN) MINUTO 30 (TREINTA) SEGUNDOS. En el caso de ser grupal la duración puede ser hasta 2 (DOS) MINUTOS.-

Contenido teórico: Historia de Gimnasia Rítmica – Requisitos básicos para el buen desempeño de las técnicas corporales y manipuleo. Estilos de música para cada elemento. Ubicación en el espacio para trabajos individuales y de conjunto, diferencias.-