



Programa de examen

Espacio Curricular: EDUCACIÓN FÍSICA

Curso: 4° año

División: A-B-C-D

Año lectivo :2021

Profesores: Sienra, Ximena
De Rossi, María Sol
Dalla Rivas Gustavo
Servino Rosana

Núcleo de Aprendizajes N°1: Capacidades Motoras

Capacidades Motora: concepto, clasificación, importancia de su desarrollo.

Capacidades Condicionales: concepto, clasificación, identificación práctica en deportes y disciplinas deportivas.

Capacidad condicional fuerza: clasificación, zona media(core), concepto, función y ejercicios para su desarrollo.

Capacidades Coordinativas: concepto, clasificación, identificación práctica en actividades deportivas y de la vida cotidiana.

Núcleo de Aprendizajes N°2: Movimientos articulares

Sistema Articular: tipos de articulaciones, nomenclatura de los movimientos articulares y su diferenciación. Identificación de los movimientos articulares en ejercicios

Sistemas de referencias: posición anatómica, planos y ejes. Movimientos articulares en los diferentes planos y ejes. Análisis de los movimientos articulares, planos y ejes en ejercicios.

Núcleo de Aprendizajes N° 3: Funciones musculares

Sistema muscular: concepto, clasificación

Principales grupos musculares, funciones, identificación en función de los movimientos articulares. Funciones musculares en ejercicios de fuerza y flexibilidad.

Núcleo de Aprendizajes N° 4: Introducción a las habilidades motoras específicas

Técnicas individuales básicas del vóley, handball y básquet. Situaciones de juego.
Reglamento

Características del examen: Regulares

Oral

Previos Regulares
Previos Libres y Equivalentes

Oral
Escrito y oral

Se evaluará tanto la teoría como la práctica por lo que los estudiantes deben asistir al examen con el uniforme de Educación Física predispuestos a realizar un trabajo físico.

Bibliografía: Carpeta de clases.
Material de apoyo teórico-práctico del espacio curricular (disponible en la la página web del Instituto)

Firmas:

Sienra, Ximena _____

De Rossi, María Sol _____

Servino Rosana _____

Dalla Rivas, Gustavo _____