



INSTITUTO
DR. MANUEL
LUCERO

Honra el saber

Programa de examen

Espacio Curricular: EDUCACIÓN FÍSICA

Curso: 5°

División: A-B-C-D

Año lectivo: 2021

Profesores:

De Rossi, Maria Sol
Gil Fauceglia, Beatriz
Romero, Gabriel

Núcleo de Aprendizajes N*1: “El entrenamiento”

Concepto de Entrenamiento. Concepto de Carga de Entrenamiento. Componentes de la Carga de Entrenamiento: Intensidad, Frecuencia, Volumen, Densidad, Duración. Síndrome General de Adaptación: Conceptos de Adaptación, Desadaptación, Supercompensación, Sobreentrenamiento, Fatiga. Principios del Entrenamiento. Principios Pedagógicos. Principios de Estructuración del Entrenamiento: Multilateralidad, Sistematización, Incremento Progresivo de la Carga, Continuidad, Individualidad, Especificidad, Variedad, Concientización, Salud.

Núcleo de Aprendizajes N*2: “Camino a Tokio: Historia y generalidades de los Juegos Olímpicos”

Conceptualización de Juegos Olímpicos. Concepto de Olimpiada. Historia de los Juegos Olímpicos. Diferenciación entre Juegos Olímpicos Antiguos y Modernos – Valores y Símbolos Olímpicos – Características de un deporte para ser olímpico – Análisis y relación entre deporte olímpico y contexto sociohistórico. – Deportistas Argentinos destacados – Deportistas internacionales destacados históricamente - Juegos Paralímpicos -

Núcleo de Aprendizajes N* 3: “Entrenamiento de Capacidades Condicionales”

Entrenamiento personalizado. Metodología de diseño y aplicación de un Plan de Entrenamiento. Test de valoración de Capacidades Condicionales: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad. Técnicas de entrenamiento de la fuerza en los grandes grupos musculares. Técnicas de entrenamiento de la flexibilidad en los grandes grupos musculares. Técnicas de entrenamiento de la resistencia en sus diferentes formas. Técnicas de entrenamiento de la velocidad en sus diferentes formas.

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

