

Programa Previo- Libre y Equivalentes

Educación Física

1 Año.

Profesores: Adriana Córdoba, Carolina Fiorentino, Adriana Noguera, Julio Affaich, Natalia Llantén, Cristian Amare, Manuel Soto, Rocio Zangla, Alejandra Gomez, Costanza Bustos, Mario Marcel, Ailen Pertusati, Darío Grill.

Unidad N°1

- Educación Física (reseña histórica, concepto, importancia, beneficios)
- Actividad física y salud(importancia y beneficios)
- Nutrición (conceptos e importancia)
- Aparato locomotor(huesos, articulaciones)(funciones, clasificación, ubicación)
- Sistema muscular(ubicación de los grandes grupos musculares, elongación de los mismos)
- Deporte( concepto)
- Frecuencia cardiaca(concepto ,importancia,)
- Vida a la naturaleza(concepto, adaptación a actividades)

Unidad N°2

- Entrada en calor (específica y general) su importancia y sus partes.
- Capacidades condicionales(Flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad) identificación y ejemplos de la vida cotidiana.
- Capacidades coordinativas.
- Reglamento de vóley, Handbal, futsal.

Unidad N°3

Contenidos de HANDBOL:

- Lógica del juego
- Pase y recepción estático o dinámico
- Tipos de lanzamientos
- Defensa individual
- Juego formal 7 vs 7
- Ubicación de los jugadores en cancha y sus funciones
- Arbitraje

Contenidos de VOLEY:

- Lógica del juego
- Desplazamientos adelante, atrás, laterales
- Saltos
- Golpe de manos bajas y golpe de manos altas

- Saque de abajo
- Juego formal
- Ubicación de los jugadores en cancha y su función.

Contenidos de FUTSAL:

- Lógica del juego
- Control y pase
- Traslado
- Remate
- Juego adaptado y propiamente dicho
- Reglas básicas de juego
- Reconocimiento del espacio de juego.

Requisitos para acceder al examen: Asistir con ropa adecuada, programa de examen, DNI.