

Programa Previo- Libre y Equivalentes

Educación Física

5 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) concepto, identificación y diferenciación con ejemplos de ejercicios.
- Capacidades coordinativas.
- Reglamento de vóley, Handbal, gimnasia, natación, futsal.
- Arbitraje

Unidad N°3

Contenidos de HANDBOL:

- Lógica del juego
- Pase y recepción estático o dinámico
- Tipos de lanzamientos
- Defensa individual
- Defensa zonal 6:0
- Fintas
- Amagues
- 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
- saque de arriba
- Recepción del saque, pase al armador.
- Remate (con carrera previa)
- Bloqueo individual
- Juego formal
- Ubicación de los jugadores en cancha y su función.
- Armado por 2, 3, o por 4

Contenidos de GIMNASIA:

- Gimnasia aeróbica: concepto, características e importancia de la práctica de la gimnasia aeróbica.
- Conocimientos de los pasos básicos de la gimnasia aeróbica.
- Uso del espacio: diagonales, cambios de frente  
Interpretación de la música, tiempo, división por bloques.
- Presentación de una coreografía. Con música y duración mínima de 1 bloque.
- Gimnasia funcional: Concepto.
- Gimnasia localizada: concepto, características e importancia  
Sobre la práctica de la gimnasia localizada.
- Presentación y explicación de dos circuitos con ejercicios para trabajar la fuerza y diferentes grupos musculares.

Contenidos de NATACIÓN :

- Medidas de seguridad
- Higiene
- Ambientación del medio acuático( Flotación estática y dinámica)
- Crol: Posición del cuerpo, patada, brazada, respiración.
- Espalda: posición del cuerpo, patada, brazada, respiración
- Resistencia en el estilo crol, espalda.
- Iniciación a pecho(patada, brazada, respiración)
- Vuelta americana
- Partida
- Nado sub acuático.

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.

Importante: En la unidad unidad N° 3 solo tenés que estudiar el deporte que cursaste el año que no aprobaste.