



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES
ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 3
Bolívar 1235 – Capital Federal (1141)
TEL.: 4361-0417 – FAX: 4361-0424/8965



Escuela Normal Superior N° 3
2013

“2013, 30 años de la vuelta a la democracia”

PROGRAMA de EXAMEN

AÑO 2013
CICLO BÁSICO CON ORIENTACIÓN
TURISMO/ DOCENTE/ BIOLOGICO
ÁREA de EXPRESIÓN

ASIGNATURA: Educacion Física

ALUMNOS: REGULARES y LIBRES
CURSO/S: 4° Y 5° Año

**PROFESOR/ES: Idiart Gabriel, Marconi Gladys , Martilotta Sandra, Mossotti
Fernanda, Bernardez Noelia**

1.- OBJETIVOS: Que el alumno logre:

RECONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO
RELACIÓN CON CUERPO Y EL ESPACIO FÍSICO
RELACIÓN DEL CUERPO Y EL MEDIO FÍSICO
RELACIÓN DEL CUERPO Y EL MUNDO SOCIAL
RELACIÓN CON EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL
QUE APRENDA A JUGAR EN EQUIPO

2.- CONTENIDOS:

**UNIDAD 1: PRESENTACIÓN DE TRABAJO TEÓRICO PARA SER DEFENDIDO
ORALMENTE SOBRE:**

- SEDENTARISMO Y ADOLESCENCIA.
- CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.
- BULIMIA Y ANOREXIA.CARÁCTERÍSTICAS Y TRATAMIENTO DE ESTAS ENFERMEDADES.
- IMPORTANCIA DE LA ENTRADA EN CALOR.CONCEPTO, OBJETIVOS, PARTES CONSTITUTIVAS DE LA MISMA. DIFERENCIAR EJERCICIOS. VALOR DE LA MISMA EN LA PREVENCION DE LESIONES.
- LOCALIZACIÓN DE HUESOS , ARTICULACIONES Y GRANDES GRUPOS MUSCULARES. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS.
- PRIMEROS AUXILIOS: CONCEPTOS BÁSICOS.

PRÁCTICO:

- RESISTENCIA: 10 MIN (DESPLAZAMIENTOS CONTINUADOS COMBINANDO CAMINATA Y TROTE.)

EVALUACIÓN SOBRE CUALIDADES FÍSICAS :

- FUERZA: PIERNAS

BRAZOS

ABDOMINALES

- FLEXIBILIDAD: ESTIRAMIENTO DE GRUPOS MUSCULARES

- DEPORTE: VÓLEY

- PASES DE GOLPE DE MANOS ALTA Y BAJA EN FORMA CONTINUA 20

- SAQUE DE ABAJO DIRIGIDO

- TRABAJO DE RECEPCIÓN Y ARMADO

- JUEGO 4 VS 4

REGLAMENTO

- DEPORTE HÁNDBOL

- DRIBLING BAJO Y ALTO

- PASE Y RECEPCIÓN

- TIRO DE HOMBRO A FIE FIRME

- TIRO DE HOMBRO EN MOVIMIENTO

- TIRO SUSPENDIDO

- TIRO AL ARCO

- JUEGO

- REGLAMENTO

DEPORTE: FUTSAL

- DESPLAZAMIENTO CON EL BALÓN EN ZIGZAG CON AMBAS PIERNAS

- CABECEO EN PAREJAS.

- TIROS DE CORNER/ LATERAL

- REGLAMENTO

BIBLIOGRAFÍA: (para el alumno)

Firma del Coordinador
Prof. Martilotta Sandra

Firma /s y aclaración de el/los Profesores