



**PROGRAMA DE EXAMEN 2024.**  
**Educación Física. TURNO MAÑANA**  
**Profesores: DANIELA N. GUTIERREZ**  
**FACUNDO N. LOPEZ BAWDEN**

**Curso: 5º año / 6º año Ciclo Orientado.**

**CUATRIMESTRE N° I**

- Práctica de las **Capacidades Físicas**: reconocimiento de las mismas.
- La educación Física en la escuela secundaria: definición y beneficios. ¿para qué sirve y cómo influye en mi cuerpo y en la relación con los compañeros?
- Influencia en los cambios corporales y relaciones sociales.
- Práctica de variados juegos deportivos y deportes colectivos, reconociendo su estructura. Dinámica y reglas.
- Reglamentos del deporte (*reglas acordadas con la profesora*)
- Prácticas deportivas: Fútbol / Voley / Basquet
  - Conducción.
  - Pases – Saques.
  - Tiro a portería.
  - Dribling.
  - Situaciones de juego.



## **CUATRIMESTRE N° II**

- *Reglamentos del deporte.*
- Handbol / Futbol / Basquet
  - Pases.
  - Recepción.
  - Lanzamientos.
  - Diferentes situaciones de juego.
  - Circuito de habilidades.
  - Dribling.
- Partes de la clase. Entrada en calor, desarrollo y vuelta a la calma. Duración y características. Tipos de ejercicios. Ejemplos.
- Reconocimiento y ubicación de las partes del cuerpo, articulaciones trabajadas en clase. Ejercicios de movilidad articular. ¿Qué son, para que sirven y en qué momento se utilizan? Ejemplos
- Grandes grupos musculares, ubicación. ¿Cómo se trabaja su fortalecimiento y elongación? Ejemplos de ejercicios
- Elongación y flexibilidad articular. ¿Cómo se trabaja y para qué? Ejemplos dados en clase.