

# INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

## Educación Física

*Profesora: Porro, Eliana Inés*

*Programa de Examen Año 2016*

### **Objetivos:**

- Adquirir conocimientos en relación a las formas básicas para desarrollar actividades corporales y motrices, y reconocer los efectos que estas prácticas tienen en la salud.
- Distinguir las diferencias y similitudes entre juego, juego reglado y deporte.
- Conocer los elementos básicos y las habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica de acciones lúdicas y deportivas.
- Desarrollar capacidad para demostrar comportamientos tácticos y estratégicos y un dominio técnico que le permita comprender y resolver los códigos reglamentarios en situaciones y acciones lúdicas y deportivas.

### **2º Año:**

- Concepto de Educación Física, ejercicio físico, gimnasia, expresión corporal, juego, deporte. Diferencia entre deporte recreativo y deporte profesional.
- Fases de la actividad física (inicio, desarrollo y cierre).
- Capacidades motoras, pequeña descripción (fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad).
- Descripción general de los deportes más conocidos en Argentina.

Bibliografía: -Apunte de Educación Física.

- Técnica de trote.
- Carrera continua 10' (minutos).
- Saltos en soga individual.

Técnica básica de los siguientes deportes:

- Fútbol.
- Hándbol.
- Mini vóleybol.
- Básquetbol.
- Softbol.
- Atletismo: carrera, salto, lanzamiento.