



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.
Curso: 2° AÑO División: A, B, C, D
Ciclo: CBU Especialidad:
Disciplina: **Educación Física**
Nombre del profesor/a: Claudia Mankoff
Día y horario de cursado: Lunes Y miércoles

1

PROGRAMA DE EXAMEN

Eje: Dimensión corporal

CONTENIDOS

LA CARRERA:

*Desplazamientos: direcciones-apoyos-coordinación y cambios de dirección-el espacio en los desplazamientos-el ritmo-utilización de secuencias-combinación de desplazamientos con movimientos corporales-distancias y puntos de referencia-disociaciones

*La velocidad de reacción: las posiciones en las partidas-los distintos estímulos en las partidas-la v. de reacción como capacidad motora-práctica de juegos que la ejercitan.

*La aceleración :la velocidad progresiva-la velocidad máxima-los cambios de velocidad-la aceleración en distancias cortas y medias-comparación y cálculo de la velocidad en relación al otro y a un elemento-la coordinación en la velocidad.

*La técnica : acción de brazos, piernas y posición del cuerpo durante la carrera-la técnica como utilización eficiente del movimiento con menor gasto de energías.

*los relevos en la carrera: práctica de distintas formas de relevar posiciones –la entrega y recepción de elementos –las posiciones más convenientes para entregar y recibir un elemento-las distancias a recorrer y frecuencia de los relevos en una carrera-ejercicios de coordinación en la entrega y recepción de elementos.

*Las carreras de velocidad y relevos como disciplina atlética: la pista de atletismo-sectores de largada y llegada de las distintas carreras-andariveles-reglas establecidas en competencias atléticas.

. LOS SALTOS:

*Las fases de salto: características de la carrera en relación a distintos saltos-el impulso-saltos con y sin carrera previa ,con uno o dos pies-el vuelo, percepción del cuerpo en el aire, equilibración del cuerpo durante el vuelo –la caída, amortiguación de la caída,



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.

Curso: 2° AÑO

División: A, B, C, D

Ciclo: CBU

Especialidad:

Disciplina: **Educación Física**

Nombre del profesor/a: Claudia Mankoff

Día y horario de cursado: Lunes Y miércoles

2

recuperación del equilibrio y ajuste de movimientos en el contacto con el suelo, variaciones en la caída.

*La técnica en los saltos: acción de brazos , piernas y tronco durante los saltos-cálculo de tiempo y distancia en diferentes saltos-la longitud y la altura en el salto, diferencias que los caracterizan.

*Distintos saltos: variaciones y combinaciones en carreras , piques, vuelos y caídas-saltos consecutivos-saltos en relación a elementos fijos y móviles(combinación de ambos)-saltos en suspensión-saltos orientados a acciones deportivas.

*Saltos con compañero: coordinación de acciones de salto con compañero-de la mano-saltos simultáneos, enfrentados-con elementos fijos y móviles.

*El salto como disciplina atlética: generalidades técnicas de saltos en longitud y altura-reglas que rigen competencias atléticas.

. LANZAMIENTOS:

*La acción de lanzar: el impulso y recorrido del brazo en los distintos lanzamientos-la acción de piernas y tronco-.el desplazamiento y el salto en los lanzamientos. ajuste de movimientos y ubicación corporal en relación al elemento a lanzar(peso forma tamaño).

*Las características del lanzamiento: la distancia- la altura-la precisión en el lanzamiento - la velocidad e intensidad del lanzamiento-práctica de juegos y actividades que las ejerciten.

*El lanzamiento y la recepción :ejercicios de continuidad en la acción de lanzar y recibir-el cálculo de trayectoria en la recepción - ajuste de acciones motrices en relación a las características del elemento a recibir-la percepción del espacio ,tiempo ,distancia y velocidad al lanzar y recibir objetos.

*El lanzamiento orientado a acciones deportivas:

particularidades y características de los lanzamientos utilizados en los diferentes deportes- uso y combinación de desplazamientos saltos y lanzamientos ajustados a tiempos y espacios- amagues—secuencias.



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.

Curso: 2° AÑO

División: A, B, C, D

Ciclo: CBU

Especialidad:

Disciplina: **Educación Física**

Nombre del profesor/a: Claudia Mankoff

Día y horario de cursado: Lunes Y miércoles

3

* La técnica en el lanzamiento :construcción de gestos técnicos a partir de los beneficios y conveniencia de esta acción, en relación al objetivo. la eficiencia y eficacia en el gesto técnico..

*El lanzamiento como disciplina atlética: generalidades-el lanzamiento de bala y jabalina-reglas que rigen competencias atléticas

Eje: Capacidades motoras:

CONTENIDOS

*La resistencia: aeróbica y anaeróbica, diferencias orgánicas-juegos que las ejerciten-pulsaciones en reposo y después del ejercicio-tiempos de recuperación-comparación con las de otros compañeros-sensación corporal que produce su práctica--el ritmo asociado a la frecuencia cardiaca -la respiración durante un esfuerzo- beneficios que produce su desarrollo-la resistencia en relación a los deportes.

*La fuerza y la elasticidad muscular: comportamiento del músculo en acción-las variaciones de volumen e intensidad en relación a los ejercicios de fuerza y potencia muscular-la compensación como principio básico para su desarrollo-ejercicios de tensión y relajación-tono muscular-la fuerza y la elasticidad en relación a la postura- uso de los grupos musculares más importantes-práctica de juegos y actividades que las ejerciten-incidencia de esta capacidad en acciones y gestos deportivos.

*La velocidad: -aceleración ,velocidad progresiva, velocidad máxima, conceptos, diferencias-la velocidad de reacción como capacidad perceptiva - juegos que la ejerciten , variación de estímulos y posiciones –utilización del espacio-la velocidad de reacción en relación al movimiento de objetos y personas-ejercitación de la anticipación como respuesta-su aplicación en la iniciación deportiva.

*La coordinación: la importancia y presencia de esta capacidad en actos cotidianos-la simultaneidad y secuenciación en las acciones-ejercicios de disociación-la mecanización y la atención- fluidez y armonía de movimientos en acciones coordinadas- regulación y distribución de energía en relación al sentido de la acción-coordinación y velocidad, el tiempo y el espacio como componentes en el desarrollo de esta capacidad-ajuste de movimientos en relación a la situación a resolver-el ritmo y la coordinación-su aplicación en juegos y deportes.

*El equilibrio:-control conciente de movimientos-la gravedad como factor determinante-la base de sustentación, apoyos y altura como variables del equilibrio-la estabilidad en el



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.

Curso: 2° AÑO

División: A, B, C, D

Ciclo: CBU

Especialidad:

Disciplina: **Educación Física**

Nombre del profesor/a: Claudia Mankoff

Día y horario de cursado: Lunes Y miércoles

4

cuerpo propio y en otros cuerpos- ajuste de movimientos y posiciones en función de la equilibración-relación entre postura y equilibrio-la incidencia de la coordinación y el equilibrio en el control, regulación y velocidad de movimientos-utilización del eje corporal para estabilizar el cuerpo durante la acción-el equilibrio en el deporte.

*La flexibilidad: uso de articulaciones y palancas más importantes-reconocimiento de las posibilidades de movimiento de segmentos corporales-acción del músculo en relación a la fuerza y flexibilidad-la amplitud en los movimientos-componentes de la flexibilidad-influencia sobre el ajuste postural-soltura y elegancia en el movimiento-la flexibilidad en actos cotidianos- su influencia en gestos y acciones deportivas.

Eje: Los juegos y los deportes

CONTENIDOS

***JUEGO:**

- El placer de jugar, disfrute del movimiento en el juego
- La manera de jugar, inclusión y exclusión en el juego
- El juego con otros - tolerancia, cooperación, comunicación
- El juego como ámbito de expresión, imaginación e invención
- El grupo de juego, acuerdos y desacuerdos, propuesta de soluciones, cambio de roles
- La táctica en el juego, elaboración y práctica de distintas estrategias que resuelvan situaciones motrices
- La lógica en el juego, uso de distintos esquemas motores y tácticos relacionados con los objetivos de juego
- La regla, como instrumento que determina la dinámica de juego-relación entre reglas de juego y esquemas tácticos y técnicos utilizados
- Juego y aprendizaje, práctica de juegos que permitan desarrollar capacidades corporales y esquemas motores de diferente complejidad-la estructura del juego
- Relación entre el juego y la iniciación deportiva, combinación de juegos y ejercicios orientados a los distintos deportes, diferencias y similitudes en el modo de jugarlos
- El equipo, reconocimiento de las particularidades en el aporte de sus integrantes.

Eje: El medio natural:

CONTENIDOS

-El medio natural ,”un espacio de todos”, cuidados y prevenciones, cuidado del medio y cuidado propio-características regionales, (plantas, animales, clima, lugares).

