

AÑO LECTIVO: 2015- Cuarto Año- Ciclo de Especialización

DIVISION: Secundaria

MATERIA: Educación Física

DOCENTE A CARGO: - Néstor Gryciuk

PROGRAMA DE EXAMEN:

Unidad 1 Capacidades físicas :

1 Significado del cuerpo a través de la historia.

3 Beneficios a la práctica sistemática de ejercicios físicos.

2 El cuerpo desde el punto de vista anatómico y fisiológico en reposo y durante el ejercicio:

A – Aparato locomotor del hombre.

B - Articulaciones y ligamentos

C - Sistema muscular.

D – Energía para la actividad celular.

E - Estructura y función del sistema cardiaco. Capacidad para el ejercicio. Métodos evaluativos.

D – Sistema respiratorio.

Evaluación practica de resistencia: Test de los 1000 mts.

Evaluación practica de fuerza: flexo extensión de brazos y piernas. Abdominales, Espinales.

Habilidades campamentales

Caminatas, excursiones organización.

PRUEBAS ESPECIFICAS DE SOFTBOL

- Asistencia y Recepción:

Pase sobre hombro

Pase de péndulo

Recepción de pelotas de líneas

Recepción de pelotas de aire

Recepción de pelotas rodadas.

- Lanzamiento de péndulo

- Lanzamiento de molino

- Bateo. Bunt. Toque.

- Manera de Correr las bases.

- Aspectos teóricos. Consideraciones generales. Reglamento.

PRUEBAS ESPECIFICAS DE VOLEY

- Golpe de arriba

- Golpe de abajo

- Saque de abajo

-Saque de arriba

-Remate y bloqueo

- Ejercitación aplicativa

- Reglas básicas del deporte

BIBLIOGRAFIA : Educacion Fisica para el nivel medio

Ines Ruiz y Ada Herrera