



Programa de examen

Orientación: Ciclo Básico

Docente: Florencia Arjol

Espacio: Educación Física

Curso/Div.: 5º C

Contenidos

Unidad 1:

Concepto de educación física. Actividad física recomendada (que, como, cuando, cuanto y cuantas veces). Diferencia entre juego y deporte. Entrenamiento, fitness, salud, enfermedades, sedentarismo, estilo de vida y calidad de vida. Concepto de vida saludable.

GENERALIDADES SISTEMA ARTRO MUSCULO ESQUELETICO

Huesos: concepto, constitución, clasificación y función

Articulaciones: concepto, función, clasificación, tipos de movimientos.

Músculos: partes del musculo, constitución, función de los músculos.

ENTRADA EN CALOR: Objetivo de la misma, duración, ejercicios.

CUALIDADES FISICAS: Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Concepto, ejemplos.

ATLETISMO: Pista, dimensiones, líneas de largada, de llegada, andariveles.

Pruebas: carreras, saltos y lanzamientos.

REGLAMENTO DE HANDBALL Y VOLEIBOL: Cancha de juego, dimensiones, medidas, nombre de las líneas y zonas. Conformación de equipos: cantidad de jugadores, funciones de cada uno. Reglas básicas: en que consiste el mismo, su objetivo, como se anota los puntos, infracciones, etc.

LESIONES DEPORTIVAS: fisura ósea, fractura ósea, esguince, contractura, distensión muscular y desgarro. Concepto y tratamiento.

NUTRICION: concepto de alimentación saludable, importancia del agua.

PRIMEROS AUXILIOS: concepto de primeros auxilios. Accidentes domésticos, prevención, quemaduras, intoxicación, caídas y traumatismo: concepto y tratamiento