INSTITUTO SUPERIOR PORTEÑO A-80

**Programa de examen de Educación Física**

**1º año – 2024**

Prof. Santiago Castro Olivera / Prof. Melina Vitale

**Contenidos Teórico-Prácticos**

1. Huesos, articulaciones y músculos.
2. Hábitos saludables para la práctica deportiva.
3. Posibilidades de movimiento articular (flexión, extensión, circunducción, aducción, abeducción, rotaciones).
4. Ejercicios de fuerza y elongación de grandes grupos musculares. Postura y flexibilidad.
5. Elabora 3 estímulos que incluyan entrada en calor, parte principal y 'vuelta a la calma'; e involucre distintas ejercitaciones para el tren superior, zona media y tren inferior. Con series y repeticiones.
6. Trote continuo: 10 minutos
7. Abdominales (bolitas): 20 repeticiones
8. Flexoextensiones de brazos: 10 repeticiones
9. Tríceps: 12 repeticiones en banco
10. Burpees (completos): 10 repeticiones
11. Sentadillas: 15 repeticiones en 30 segundos
12. Coordinación en escalera. Variantes

Nota: los contenidos serán evaluados en el colegio, en días y horarios informados por el Departamento de Educación Física. Todos los alumno/as deberán tener vigente el correspondiente apto médico, y se presentarán a rendir con el uniforme deportivo institucional (sin excepción).

Cada alumno/a acordará con su profesor/a los ítems del programa que deberá preparar para la evaluación y se sugerirá oportunamente la bibliografía de consulta.

La evaluación se hará de manera individual, de acuerdo a las posibilidades particulares y trayectoria escolar de cada estudiante. En caso de rendir la materia a posteriori de una cursada inmediata, se podrá tener en cuenta el progreso en el rendimiento físico.

En caso de rendir en condición de libre/previa, el programa será evaluado en su totalidad.

**Departamento de Educación Física (contactos)**

Prof. Mariano Oss: isp.moss@gmail.com

Prof. Melina Vitale: isp.vitale@gmail.com

Prof. Santiago Castro Olivera: isp.santiagocastroolivera@gmail.com