INSTITUTO SUPERIOR PORTEÑO A-80

**Programa de examen de Educación Física**

**3º año – 2024**

Prof. Santiago Castro Olivera / Prof. Melina Vitale / Prof. Mariano Oss

**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. Tipos de lesiones deportivas (óseas / blandas). Fractura, desgarro, distensión. Primeros auxilios RICE. Vendaje.
6. RCP Protocolo niños y adultos / Sólo Manos. Maniobra de Heimlich.
7. 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.
8. Trote continuo: 12 minutos
9. Abdominales (bolitas): 30 repeticiones
10. Flexoextensiones de brazos: 12 repeticiones
11. Tríceps: 14 repeticiones en banco
12. Burpees (completos): 14 repeticiones
13. Sentadillas: 20 repeticiones en 30 segundos
14. 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