

INSTITUTO DR. MANUEL LUCERO

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesoras: Gloria Rozza
Rosana Servino

Curso: 1° año Mujeres

Año lectivo: 2005

Unidad n° 1: Juegos: similitudes y diferencias.
Juegos cooperativos, grupales, solitarios, igualitarios y democráticos.
Juegos motores, de expresión y comunicación.

Unidad n° 2: Capacidades motoras.
Concepto, clasificación y ejemplos.
Resistencia general: carrera, trote.
Fuerza: brazos, abdominales, piernas, glúteos.
Potencia: saltos.
Flexibilidad: elongación, movilidad articular.
Velocidad: de reacción y traslación.
Coordinación, lateralidad, dominancia y disociación segmentaria.

Unidad n° 3: Destrezas.
Describir y ejecutar la técnica de rol adelante y rol atrás.

Unidad n° 4: Deportes.
Voley: describir y ejecutar manejo alto a dos manos y saque de abajo
Handbol: describir y ejecutar pase y recepción, y dribling.
Lanzamiento a pie firme.
Reglas básicas de los deportes.

Características del examen: oral y práctico.

Concurrir al examen con el uniforme de Educación Física. El alumno que resente algún impedimento físico para realizar la parte práctica deberá presentar certificado médico actualizado.

Firmas: Rozza Gloria:

Servino Rosana: