

INST. "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física.

Profesores: Romero, Gabriel

Curso: 2do. Año, varones.

Paloma, Daniel

Año lectivo: 2005.

Unidad 1: Capacidades Motoras.

Resistencia general: trote, carrera.

Fuerza: brazos, abdomen, piernas, sosteniendo o venciendo una resistencia.

Potencia: saltos .

Flexibilidad: elongación y movilidad articular.

Velocidad: reacción y traslación.

Coordinación: lateralidad, dominancia, cambio de dirección, acoplamiento, ritmización.

Unidad 2: Destrezas.

Roll adelante y Roll atrás, variaciones.

Vertical.

Unidad 3: Juegos.

Juegos de iniciación. De relevos. Predeportivos.

Unidad 4: Deportes.

Voley: manejo alto y bajo con variaciones. Saque bajo y alto. Juego reducido: 2x2, 3x3, 4x4.

Handball: pase y recepción, pase sobre hombro, bajo mano, directo, indirecto. Ritmo de tres tiempos.

Dribling. Cambio de dirección. Fijación.

Basquet: pase y recepción. Pases, tipos, estático, en movimiento. Ritmo de dos tiempos, con derecha e izquierda. Dribling. Paradas en 1 y 2 tiempos. Pivot. Finta. Juego reducido: 1x1, 2x2, 3x3.

Reglamentos de los deportes.-

Características del examen: oral y práctico, concurrir a rendir con ropa deportiva.-

FIRMAS:

Romero, Gabriel.....


Paloma, Daniel.....
