

INSTITUTO DR. MANUEL LUCERO

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesor: Romero, Gabriel

Carrizo, Jorge

Curso: 3° año varones

Año lectivo: 2005

Unidad n°1: *Capacidades Motoras:* concepto, clasificación y ejemplos. Resistencia general: carrera, trote. Fuerza: diferenciación de grandes grupos musculares y su trabajo específico. Potencia: saltos. Flexibilidad: elongación, movilidad articular, diferencias y ejemplos de cada una. Velocidad de reacción y traslación. Coordinación, disociación segmentaria. Manejo de los objetos, manejo del propio cuerpo.

Beneficio del desarrollo de las capacidades motoras para la vida cotidiana, la salud y los deportes. Cuidados y posturas adecuadas para la realización de ejercicios.

Unidad n°2: *Destrezas:* Rol adelante, rol atrás, vertical, medialuna. Técnica correcta: descripción y ejecución. Combinaciones y series de destrezas. Errores más comunes en cada destreza.

Unidad n°3: *Juego:* Concepto y clasificación. Diferencia entre diferentes tipos de juego: motores, cooperativos, expresivos, predeportivos. Importancia del juego en las diferentes etapas de la vida del hombre. Normas y reglas. El grupo de juego, roles y cambio de roles.

Unidad n°4: *Deportes:* El juego y el deporte, similitudes y diferencias. Ética deportiva y el comportamiento del deportista: respeto por compañeros, adversarios y autoridades. Táctica, técnica y estrategia, cooperación y oposición, comunicación motriz. **Voley:** manejo alto y bajo. Saque alto y bajo. Remate. Tres fases. Posiciones básicas dentro de la cancha y rotaciones: sistema "W". **Handball:** pase sobre hombro, recepción. Lanzamiento a pie firme y lanzamiento con ritmo de tres tiempos. Ubicación defensiva básica: sistema 6-0. Ataque y contraataque. **Basquetbol:** dribling con cambio de dirección, tipos de pases, ritmo de dos tiempo con lanzamiento derecho e izquierdo, paradas y pivot. Reglamento de los tres deportes.

Características del examen: oral y práctico

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

Firmas: Romero Gabriel

Carrizo, Jorge

