

INSTITUTO "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesores: Rozza, Gloria
Servino, Rosana
Cemino, Valeria

Curso: Escuadra de Handbol (cuarto, quinto y sexto-Mujeres)

Año lectivo: 2005

Unidad 1: Condición Física

- Capacidades motoras, principios y técnicas de entrenamiento personal
- Cap. Fuerza: ejercicios de brazos, abdominales, piernas. (cantidad a determinar)
- Cap. Resistencia: carrera continúa (cantidad a determinar)
- Flexibilidad: ejecución de ejercicios de flexibilidad general
- Potencia de piernas
- Velocidad
- Ejercicios de coordinación
- Nutrición, conductas alimentarias y actividad física
- Núcleos articulares y grandes grupos musculares. Identificación y funcionalidad.
- Contracción muscular, tipos y características

Unidad 2: Handbol

- Fundamentos individuales: pases, dribling, tiro, ritmo de 3 tiempo, finta
- Reglamento, interpretación de situaciones de juego.
- Táctica de defensa individual: acosar, disuadir, interceptar, controlar, bloquear.
- Táctica de ataque individual: pedir el balón, movilizar, maniobrar, tiro (dif. Posiciones)

Táctica grupal y colectiva con sus principios en defensa y ataque.

- Superioridad numérica
- Descentrar y alejar

Sistemas de defensa: 6-0/ 5-1/ 4-2

Sistemas de ataque: 6-0/ 3-3/ 2-2-2

Características del examen: oral y práctica

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

Firmas:

Rozza, Gloria. _____

Servino, Rosana _____

Cemino, Valeria _____