

# INSTITUTO "DR. MANUEL LUCERO"

## Programa de examen

**Asignatura:** Educación Física

**Profesores:** Romero, Gabriel  
Carrizo, Jorge

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

**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 continua ( 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)
- Fundamentos colectivos:
  - En ataque: cortes, cruces, contraataque, posicional.
  - En defensa: individual y zonal 6-0,5-1

### **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:**

Romero, Gabriel



Carrizo, Jorge

