

INSTITUTO "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Carrizo, Jorge

Curso: Escuadra de Básquetbol (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: Básquetbol

- Fundamentos individuales: dribling, pases(tipos), lanzamiento, combinación con patrones motores específicos.
- Patrones motores específicos: paradas, pivot, cambio de dirección, finta, giros, saltos, ritmo de 2 tiempo, posición y desplazamiento defensivo.
- Fundamentos colectivos ofensivos: pasar y cortar, pasar y cortar, contraataque.
- Fundamentos colectivos defensivos: defensa individual (características)
- Reglamento, interpretar situaciones de juego.

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

Handwritten signatures in blue ink. The first signature is for Romero, Gabriel and the second is for Carrizo, Jorge. Each signature is written over a dotted line.