

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



The image shows two 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 horizontal dotted line.