

INST. "DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Curso: 1er. Año – varones.

Año lectivo: 2007. *2008*

Profesores: Romero, Gabriel

Paloma, Daniel

UNIDAD 1: Juegos

Juegos: cooperativos, solidarios, grupales igualitarios y democráticos, motores, de expresión y comunicación, tradicionales.-

UNIDAD 2: Capacidades Motoras

Formas básicas de movimiento: caminar, correr, saltar, variaciones. Rotar, trasladar, transportar, etc.

Resistencia general : trote, carrera.

Fuerza : brazos, abdomen, piernas, sosteniendo o venciendo una resistencia.

Potencia : saltos.

Flexibilidad : elongación, movilidad articular.

Velocidad: reacción y traslación.

Coordinación: lateralidad, dominancia, disociación segmentaria.

UNIDAD 3: Destrezas

Roll adelante y Roll atrás. Correcta ejecución.

UNIDAD 4: Deportes

Juegos de iniciación deportiva. Deporte reducido. Deporte adaptado. Reglas básicas de los deportes.

Handbol: pase y recepción, dribling, lanzamiento al arco a pie firme.

Basquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos.

Voley: manejo alto, saque bajo, Minivoley.

Características del examen: oral y práctico, concurrir a rendir con ropa deportiva.-

FIRMAS: Romero Gabriel.....

Paloma Daniel.....