

INST. " DR. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación física

Profesores: Gloria Rozza

Curso: 2do. año Mujeres

Año lectivo: 2.007 *12008*

Unidad 1: Capacidades motoras.

Nombrar y definir las capacidades motoras, dar ejemplos.

Resistencia: trote (tiempo a determinar). Fuerza de brazos: flexión y extensión (cantidad a determinar).

Fuerza abdominal , decúbito dorsal , piernas flexionadas , elevar el tronco , con las manos cruzadas en el pecho. ( cantidad a determinar). Fuerza potencia: Burpe, cuclillas salto en extensión (cantidad a determinar).

Flexibilidad: tocar el piso con las manos sin doblar rodillas. Coordinación: ejercicios y desplazamientos de lateralidad, dominancia, cambios de dirección, ritmo. Caminar, correr, saltar, combinaciones.

Unidad 2: Destrezas

Rol adelante, rol atrás, variaciones. Vertical con ayuda.

Unidad 3 Juegos

Juegos de iniciación orientados hacia los deportes pasar recibir lanzar la pelota, desplazarse. Juegos de relevo donde intervengan fundamentos individuales de los deportes: dribling, pases, lanzamientos golpes. Juegos predeportivos.

Unidad 4: Deportes

Voleibol; manejo alto, manejo bajo, combinaciones, ejercitaciones individuales y en parejas

Saque bajo, saque alto, juego reducido, reglamento.

Handbol: pase y recepción, pase sobre hombro directo e indirecto, dribling, ritmo de tres tiempos , cambios de dirección, fijación . reglamento.

Características del examen: oral y práctico. Certificado médico actualizado si no pudiera hacer la parte práctica. Presentarse con uniforme de educación física

Firma:

Gloria Rozza.....

