

INSTITUTO DR. MANUEL LUCERO

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesoras: Rosana Servino
Gloria Rozza

Curso: 3° año – mujeres

Año lectivo: 2007/2008

Unidad N° 1: < Capacidades motoras: concepto, clasificación y ejemplos.
< Resistencia general: carrera, trote.
< Fuerza: diferenciación de grandes grupos musculares y su trabajo específico.
< Potencia: saltos.
< Flexibilidad: elongación, movilidad articular, diferencias, y ejemplos de cada una.
< Velocidad de reacción y traslación.
< Coordinación, disociación segmentaria.
< Manejo de los objetos y del propio cuerpo.

Unidad N° 2: < Destrezas: Rol adelante, rol atrás, vertical, media luna.
< Técnica correcta: descripción y ejecución.
< Combinaciones y series de destrezas.
< Errores más comunes en cada destreza.

Unidad N° 3: < Juego: concepto y clasificación.
< Diferencia entre diferentes tipos de juego: motores, cooperativos, expresivos, predeportivos.
< Importancia del juego en las diferentes etapas de la vida del hombre.
< Normas y reglas.
< El grupo de juego, roles y cambio de roles.

Unidad N° 4: < Deportes: El juego y el deporte, similitudes y diferencias.
< Ética deportiva y el comportamiento del deportista: respeto por compañeros, adversarios y autoridades.
< Táctica, técnica y estrategia, cooperación y oposición, comunicación motriz.
< Voley: manejo alto y bajo. Saque alto y bajo. Remate. Posiciones básicas dentro de la cancha y rotaciones: sistema "W".
< Handbol: pase sobre hombro, recepción. Lanzamiento a pié firme y lanzamiento con ritmo de tres tiempos. Ubicación defensiva básica: sistema 6 – 0. Ataque y contra ataque.
< Reglamento y arbitraje en ambos deportes.

Características del examen: oral y práctico.

Concurrir al examen con el uniforme de Educación Física. El alumno que presente algún impedimento físico para realizar la parte práctica deberá presentar certificado médico actualizado.

Firmas: Servino Rosana:.....


Rozza Gloria:.....
