

# INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

## Programa de Examen

**Asignatura:** Educación Física

**Profesores:** Gabriel Romero  
Jorge Carrizo

**Curso:** 3º año varones

**Año lectivo:** 2007 / 2008

**Unidad 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, manejo del propio cuerpo. Beneficio del desarrollo de las capacidades motoras para la vida cotidiana, la salud y los deportes. Cuidados y posturas adecuadas para la realización de los ejercicios.

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

**Unidad 4:** Deportes: el juego y el deporte, similitudes y diferencias. Ética deportiva y el comportamiento del deportista: respeto por el compañero, adversarios y autoridades. Táctica, técnica y estrategia, cooperación y oposición, comunicación motriz. **Handbol:** pase sobre hombro, recepción. Lanzamiento a pie firme y lanzamiento con ritmo de tres tiempo. Ubicación defensiva básica: sistema 6-0. Ataque y contraataque. **Basquetbol:** pase de pecho, dribling, manejo, ritmo de dos tiempo con lanzamiento derecho e izquierdo. Parada en uno y dos tiempo, pivot.. **Voleibol:** Manejo alto y bajo. Saque alto y bajo, tres fases. Posiciones básicas dentro de la cancha y rotaciones. Reglamento y arbitraje de los tres deportes.

**Característica de 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: Romero, Gabriel

Carrizo, Jorge

