

**INST. "DR. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Asignatura:** Educación Física

**Profesoras:** Cemino, Valeria  
Servino, Rosana

**Curso:** 4º, 5º, 6º año de la Escuadra de Handbol femenino

**Año lectivo:** 2007/2008

**Unidad nº 1:** Condición Física

Capacidades motoras, principios y técnicas de entrenamiento personal.  
Capacidad de fuerza: ejercicios de pectorales, abdominales, piernas, (cantidad a determinar)  
Capacidad de resistencia: trote continuo (cantidad a determinar)  
Flexibilidad: parte posterior de la pierna (cantidad a determinar)  
Potencia de piernas. Velocidad.  
Ejercicios de coordinación.  
Núcleos articulares y sinergias musculares, identificación y funcionalidad  
Contracción muscular tipo y actividad.  
Nutrición, conductas alimentarias y actividad física.

**Unidad nº 2:** Handbol

Fundamentos individuales y sus combinaciones

- pases
- dribling
- lanzamientos
- finta
- ritmo de tres tiempos
- etc

Comunicación y contracomunicación

Intenciones tácticas grupal y colectiva, de defensa y de ataque.

- Superioridad numérica
- Descentrar y alejar
- Contragolpe simple y ampliado
- Sistemas de defensa: 6-0/ 5-1/ 4-2
- Sistemas de ataque: 6-0/ 3-3 / 2-2-2

Reglas. Su necesidad en la resolución de situaciones de juego.

**Características del examen:** oral, y práctico.

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

Firmas:

Prof. Valeria Cemino.....

Prof. Rosana Servino.....

