

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de Examen

Asignatura: Educación Física

Profesores: Gabriel Romero

Curso: Escuadra de Handbol (cuarto, quinto y sexto varones)

Año lectivo: 2007/2008

Unidad 1: Condición Física

- **Capacidades motoras**, principios y técnicas de entrenamiento personal. **Capacidad fuerza:** ejercicios de brazos, abdominales, piernas. (cantidad a determinar) .**Capacidad resistencia:** carrera continua(cantidad a determinar). **Flexibilidad:** ejecución de ejercicios de flexibilidad general. **Potencia de piernas.** **Velocidad.** Ejercicios de coordinación.
- Nutrición, conductas alimenticias y actividad física
- Núcleos articulares y grandes grupos musculares. Identificación y funcionalidad.
- Contracción muscular, tipos y características.

Unidad 2: Handbol

- Fundamentos individuales: pases, tipos; dribling, tiro a pie firme y en suspensión
- Patrones motores específicos: fijación, fintas cambio de dirección, ritmo de tres tiempo con tiro
- Fundamentos colectivos ofensivos: cruces cortinas; contraataque; ataque posicional, ataque 6-0, 5-1
- Fundamentos colectivos defensivos: defensa individual y zonal 6-0, 5-1
- Reglamento, interpretar situaciones de juego.

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

