

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel  
Paloma, Daniel  
Rozza, Gloria  
Servino, Rosana

Curso: 1º año - varones - mujeres

Año lectivo: 2011

EJE: Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

UNIDAD 1: Capacidades Motoras

Formas básicas de movimiento (caminar, correr, saltar, variaciones, rotar, trasladar, transportar, trepar)

Coordinación: Actividades corporales y motrices - Posibilidades y limitaciones

Capacidades condicionales: resistencia general, fuerza de base, velocidad y combinaciones.

Capacidades intermedias: flexibilidad, elongación, movilidad articular.

UNIDAD 2: Destrezas

Habilidades motrices específicas.

Rol adelante y rol atrás. Descripción y ejecución

UNIDAD 3: La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable.

Aceptación del propio cuerpo y sus cambios.

Cuidado personal, normas orientadoras para el cuidado de la salud.

Relación entre actividad física y salud.

EJE: Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices en interacción con otros.

UNIDAD 4: Juegos

Juegos: acuerdos colectivos, juegos de lógica cooperativa, clasificación de los juegos de oposición

UNIDAD 5: Deporte escolar

Juegos motores reglados – Juegos orientados a la práctica del mini deporte -

Iniciación al Handbol: pase y recepción, dribling, lanzamiento al arco a pie firme.

Iniciación al Básquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos.

Iniciación al Voleibol: manejo alto, manejo bajo, saque bajo.

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:

Romero Gabriel

Rozza Gloria

Paloma Daniel

Servino, Rosana

**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Espacio curricular:** Educación Física

**Profesores:** Romero, Gabriel  
Paloma, Daniel  
Rozza, Gloria

**Curso:** 2º año – varones - mujeres

**Año lectivo:** 2011

**EJE:** Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

**UNIDAD 1:** Capacidades Motoras

Formas básicas de movimiento (caminar, correr, saltar, variaciones, rotar, trasladar, transportar, trepar) combinaciones.

Coordinación: Actividades corporales y motrices de sus posibilidades y limitaciones

Capacidades condicionales: resistencia general, fuerza de base, velocidad y combinaciones.

Capacidades intermedias: flexibilidad, elongación, movilidad articular.

**UNIDAD 2:** Destrezas

Habilidades motrices específicas.

Rol adelante y rol atrás, vertical, combinaciones. Descripción y ejecución

**UNIDAD 3:** La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable.

Aceptación del propio cuerpo y sus cambios.

Cuidado personal, normas orientadoras para el cuidado de la salud.

Alimentación saludable.

Relación entre actividad física y salud.

**EJE:** Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices en interacción con otros.

**UNIDAD 4:** Juegos

Juegos: acuerdos colectivos, juegos de lógica cooperativa.

Clasificación de los juegos de oposición: campo y bate; invasión; campo dividido; puntería.

Pensamiento táctico y estratégico.

**UNIDAD 5:** Deporte escolar

Juegos motores reglados – Juegos orientados a la práctica del mini deporte –

Reglas, táctica y estrategia básica de los deportes.

Iniciación al Handbol: pase y recepción, dribling, lanzamiento al arco a pie firme, ritmo de tres tiempos, táctica general en ataque y defensa

Iniciación al Básquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos, táctica general en ataque y defensa

Iniciación al Voleibol: manejo alto, manejo bajo, saque bajo, iniciación al remate, táctica general.

**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.



**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Espacio curricular:** Educación Física

**Profesores:** Romero, Gabriel  
Carrizo, Jorge  
Rozza, Gloria  
Servino, Rosana

**Curso:** 3º año – varones - mujeres

**Año lectivo:** 2011

**EJE:** Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

**UNIDAD 1:** Capacidades Motoras

Capacidades Motoras: concepto, clasificación y ejemplos.

Capacidades Condicionales: Resistencia general: trote, carrera. Fuerza: brazos, abdomen, piernas.

Potencia: saltos. Velocidad: reacción y traslación

Capacidades intermedias: Flexibilidad, elongación, movilidad articular. Diferencias.

Identificación de grandes grupos musculares y su trabajo específico.

Coordinación: disociación segmentaria.

Cuidado y posturas adecuadas para la realización de los ejercicios

**UNIDAD 2:** Destrezas

Rol adelante y rol atrás, vertical, medialuna, combinaciones. Descripción y ejecución

**EJE:** Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices en interacción con otros.

**UNIDAD 3:** Juegos

Juegos: acuerdos colectivos, juegos de lógica cooperativa.

Clasificación de los juegos de oposición: campo y bate; invasión; campo dividido; puntería.

Pensamiento táctico y estratégico.

**UNIDAD 4:** Deporte escolar

Juegos de iniciación deportiva. Deporte adaptado. Reglas básicas de los deportes.

Iniciación al handbol: pase y recepción, dribling, lanzamiento al arco a pie firme y con ritmo de tres tiempos, fijación.

Iniciación al básquet: pase, dribling, lanzamiento, patrones específicos. Paradas, pivot, ritmo de dos tiempo

Iniciación al voleibol: manejo alto, manejo bajo, saque bajo y alto, combinaciones. Juego reducido.

**EJE:** Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices en el ambiente.

**UNIDAD 5:** Vida en la naturaleza

Normas de interacción, higiene y seguridad.

Problemática ambiental

Actividades ludo motrices en el ambiente

Técnicas y estrategias propias de vida en la naturaleza.

**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.



INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesoras: Rozza, Gloria  
De Rossi, María Sol

Curso: 4º, 5º y 6º año. Escuadra de Voleibol - Mujeres

Año lectivo: 2011

UNIDAD 1: Condición física

Capacidades motoras, principios y técnicas de entrenamiento personal.

Cap. Fuerza: ejercicios de brazos, abdominales, piernas, glúteos. (cantidad a determinar)

Cap. Resistencia: trote (cantidad a determinar).

Flexibilidad: parte posterior de la pierna. (Cantidad a determinar).

Potencia de piernas.

Velocidad.

Ejercicios de coordinación.

UNIDAD 2: Voleibol

Fundamentos individuales y sus combinaciones.

Golpe a dos manos altas.

Golpe a dos manos bajas.

Saque de arriba.

Triangulación.

Desplazamientos.

Técnica de remate.

Recepción de saques. Sistemas

Reglamento Oficial.

Características del examen: oral y práctico. Certificado médico actualizado, si no pudiera hacer la parte practica. Presentarse con uniforme de Educación Física.

Firmas:

Rozza, Gloria.....

De Rossi, Maria Sol.....

**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Asignatura:** Educación Física

**Profesores:** Romero, Gabriel  
Carrizo, Jorge

**Curso:** 4º, 5º, 6º año. Escuadra de Voleibol - Varones.

**Año Lectivo:** 2011

**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 físicas.
- Núcleos articulares y grandes grupos musculares. Identificación y funcionalidad.
- Contracción muscular, tipos y características.

**UNIDAD 2: Voleibol**

- Fundamentos individuales: manejo alto, manejo bajo, saque alto, remate, bloqueo
- Fundamentos colectivos ofensivos: tres fases, armado y remate, ataque con uno o dos armadores.
- Fundamentos colectivos defensivos: defensa en semicírculos en W.
- 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.....

Carrizo, Jorge.....

**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Asignatura:** Educación Física

**Profesoras:** De Rossi, Maria Sol  
Servino, Rosana

**Curso:** 4º, 5º, 6º año. Escuadra de Handbol -Mujeres

**Año Lectivo:** 2011

**UNIDAD 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 2:** Handbol

Fundamentos individuales y sus combinaciones.

- Pases.
- Dribling.
- Lanzamientos.
- Finta.
- Ritmo de tres tiempos.

Comunicación y contra comunicación.

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

- Superioridad numérica.
- Sistemas de defensa: individual y zonal 6-0 / 5-1 / 4-2
- Sistemas de ataque: 6-0/3-3/

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:

De Rossi, Maria Sol.....

Servino, Rosana.....

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesor: Romero, Gabriel

Curso: 4º, 5º, 6º año Escuadra de Handbol - Varones.

Año Lectivo: 2011

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 físicas.
- 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.....



INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Asignatura: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel  
Carrizo, Jorge

Curso: 4º, 5º, 6º año. Escuadra de Básquetbol - Varones.

Año Lectivo: 2011

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 físicas.
- Núcleos articulares y grandes grupos musculares. Identificación y funcionalidad.
- Contracción muscular, tipos y características.

UNIDAD 2: Básquetbol

- Fundamentos individuales: pases, tipos, dribling, tipos, lanzamientos.
- Patrones motores específicos: paradas, pivot, cambio de dirección, ritmo de dos tiempos con lanzamientos derecho e izquierdo.
- Fundamentos colectivos ofensivos: pasar, cortar y reemplazar; cortinas, contraataque.
- Fundamentos colectivos defensivos: defensa individual, ayuda y recuperación.
- 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.....

Carrizo, Jorge.....