

**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Espacio curricular:** Educación Física

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

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

**Año Lectivo:** 2012

**UNIDAD 1: Condición Física y un estilo de vida saludable**

Eje: Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.  
Sub ejes: La construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable.  
La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular

**Contenidos Fundamentales:**

Capacidades motoras, condicionales y coordinativas  
Principios y técnicas de entrenamiento personal para un estilo de vida saludable.  
Fuerza: técnicas de entrenamiento. Desarrollo de los grandes grupos musculares  
Resistencia: técnicas de entrenamiento. Carrera continua (cantidad a determinar).  
Flexibilidad: técnicas de entrenamiento. Elongación de grandes grupos musculares.  
Velocidad: clasificación  
Coordinación: ejercicios para su desarrollo.  
Bases fisiológicas y anatómicas del movimiento humano: Núcleos articulares y sinergias musculares -  
Contracción muscular - Sistemas energéticos

**UNIDAD 2: El Basquetbol para el desarrollo de la inteligencia motriz y la socialización**

Eje: Prácticas corporales, motrices y ludo-motrices en interacción con otros.  
Sub ejes: La construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva  
La construcción de códigos de expresión y comunicación corporal compartidos

**Contenidos Fundamentales:**

Practica deportiva del básquetbol: habilidades motrices específicas que promuevan el desarrollo de las capacidades: Fundamentos individuales y sus combinaciones: Pases. Dribling. Lanzamientos.  
Patrones motores específicos: paradas, pivot, cambio de dirección, ritmo de dos tiempos con lanzamientos derecho e izquierdo.  
Lógica interna del deporte.  
Pensamiento táctico y estratégico.  
Comunicación y contra comunicación.  
Fundamentos colectivos ofensivos: pasar, cortar y reemplazar; cortinas, contraataque.  
Fundamentos colectivos defensivos: defensa individual, ayuda y recuperación.  
Reglas. Su necesidad en la resolución de 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.....