

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: De Rossi, María Sol
Servino, Rosana
Romero, Gabriel

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

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 Handbol 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:

Práctica deportiva del handbol: habilidades motrices específicas que promuevan el desarrollo de las capacidades: Fundamentos individuales y sus combinaciones: Pases. Dribling. Lanzamientos. Finta. Ritmo de tres tiempos.
Lógica interna del deporte.
Pensamiento táctico y estratégico.
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. Certificado médico actualizado, si no pudiera hacer la parte practica. Presentarse con uniforme de Educación Física.

Firmas:

Romero, Gabriel

De Rossi, María Sol

Servino, Rosana

