

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: De Rossi, María Sol
Romero, Gabriel
Carrizo, Jorge

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

Año lectivo: 2012

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

UNIDAD 1: Construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable.

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.

UNIDAD 2: La construcción de la disponibilidad motriz y su manifestación singular

Practica deportiva del voleibol: habilidades motrices específicas que promuevan el desarrollo de las capacidades:
Desplazamientos.
Golpe a dos manos altas.
Golpe a dos manos bajas.
Saque de arriba.
Remate.
Combinaciones de habilidades.
Triangulación.

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

UNIDAD 3: Voleibol

Lógica interna del deporte.
Pensamiento táctico y estratégico.
Recepción de saques. Sistemas.
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

Carrizo, Jorge

De Rossi, Maria Sol

