INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Carrizo, Jorge
De Rossi, M. Sol
Sienra, Ximena
Servino, Rosana

Curso: 4º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2013

UNIDAD 1: Capacidades Motoras

- 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: El sistema muscular y su intervención en la actividad física

- Los músculos: estructura interna, contracción muscular.
 - Movimientos propios de cada musculo

UNIDAD 3: El Voleibol / Handbol / Basquetbol para el construcción de la inteligencia motriz y la socialización

Fundamentos Individuales. Combinaciones y variantes
Fundamentos colectivos
Técnicas – Sistemas de juego
Reglamento y arbitraje.

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.....

De Rossi, M Sol.....

Carrizo Jorge.....

Servino Rosana.....

Sienra, Ximena.....