**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Espacio curricular:** Educación Física

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

**Curso:** 4° año - ESCUADRA DE BÁSQUETBOL - Varones

**Año Lectivo:** 2013

**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
Fuerza: técnicas de entrenamiento. Desarrollo de los grandes grupos musculares
Resistencia: técnicas de entrenamiento. Carrera continua (cantidad a determinar).
El aparato locomotor del hombre: A) Sistema Esquelético: Estructura esquelética – Grandes núcleos articulares - Movimientos articulares. B) Sistema Muscular: Estructura interna del músculo esquelético – Grandes grupos musculares – Clasificación de los músculos según su función (agonista, antagonista, sinergista)

**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:
Práctica 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, pívot, 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.....