INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

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

Curso: 4° año ESCUADRA DE VOLEY– Varones y Mujeres.

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 y Aprendizajes 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 Voleybol 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 voleibol: habilidades motrices específicas que promuevan el desarrollo de las capacidades: Desplazamientos, Golpe a dos manos altas, Golpe a dos manos bajas, Saque de abajo y de arriba.
Remate, Combinaciones de habilidades, Triangulación, 3 faces, ataque con armado.
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 .....