

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

Profesores: Romero, Gabriel
Carrizo, Jorge

Curso: 4º 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, pivot, 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.....