

**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Espacio curricular:** Educación Física

**Profesores:** De Rossi, Maria Sol  
Servino, Rosana  
Romero, Gabriel

**Curso:** 5º año ESCUADRA DE HANDBALL - 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 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 cuerpo desde el punto de vista fisiológico en reposo y durante el ejercicio.
- Respuesta cardiopulmonar a la actividad física.
- Sistemas energéticos.

**UNIDAD 2: El Handball 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 handball: habilidades motrices específicas que promuevan el desarrollo de las capacidades: Fundamentos individuales, grupales y sus combinaciones: Pases. Dribling. Lanzamientos. Finta. Ritmo de tres tiempos. Penetraciones. Trenzas
- Lógica interna del deporte.
- Pensamiento táctico y estratégico.
- Comunicación y contra comunicación.
- Intenciones tácticas grupal y colectiva, de defensa y de ataque.
- Superioridad numérica.
- Sistemas de defensa: individual y zonal 6-0 / 5-1 / 4-2
- Sistemas de ataque: 6-0/3-3/
- 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 .....

De Rossi, Maria Sol .....

Servino, Rosana .....