

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

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

Curso: 5º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2015

**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 cuerpo desde el punto de vista fisiológico durante el ejercicio.**

- Sistema cardiorrespiratorio: composición, adaptaciones con la actividad física, funcionamiento con la actividad física.
- Sistemas energéticos: concepto, clasificación, funcionamiento

**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

