

# INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

## Programa de examen

**Espacio curricular:** Educación Física

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

**Curso:** 4º año – varones - mujeres

**Año lectivo:** 2016

### **UNIDAD 1: Capacidades Motoras**

- Capacidades motoras, condicionales y coordinativas
- Principios y técnicas de entrenamiento 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, ejercicios y actividades para su desarrollo
- Coordinación: ejercicios y actividades para su desarrollo. Relación con la expresión corporal

### **UNIDAD 2: El sistema muscular y su intervención en la actividad física**

- Los músculos: estructura interna, contracción muscular.
- Funciones musculares
- Relación de función muscular con ejercicios realizados en clases.

### **UNIDAD 3: El Voleibol, el Handaball y el Basquet para la construcción de la inteligencia motriz y la socialización**

- Comprensión de la lógica interna de cada deporte. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales propios de cada deporte. Combinaciones y variantes. Aplicación en el juego
- 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 .....

Sienra, Ximena.....