

INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"

Programa de examen

Espacio curricular: Educación Física

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

Curso: 5º año – varones - mujeres

Año lectivo: 2016

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, ejercicios y actividades para su desarrollo
- Coordinación: ejercicios y actividades para su desarrollo. Relación con la expresión corporal

UNIDAD 2: El entrenamiento

- Principios del entrenamiento
- Adaptaciones orgánicas al entrenamiento
- El entrenamiento de un buen corredor

UNIDAD 3: El Voleybol, 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
- Fundamentos colectivos en ataque y en defensa
- 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.....

Servino Rosana