



**INSTITUTO
DR. MANUEL
LUCERO**

Honra el saber

Programa de examen

Espacio Curricular: Educación Física

Curso: Quinto Año A - B - C - D

Año lectivo: 2019

Profesores: Carrizo, Jorge
De Rossi, María Sol
Gil Fauceglia, Beatriz
Romero, Gabriel
Servino, Rosana

Unidad N*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. Destrezas gimnásticas básicas.
- Sistemas energéticos y su relación con el desarrollo de las capacidades motoras

Unidad N* 2: El entrenamiento

- Principios del entrenamiento
- Funciones musculares
- Ejercicios de fuerza y músculos implicados

Unidad N*3: Voley

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales: pase de arriba, pase de abajo, saque de abajo dirigido, saque de arriba, recepción, armado y ataque con salto. Tres fases.
- Situaciones problemáticas de juego
- Sistemas de juego: 6:0 - 4:2
- Reglamento y arbitraje

Unidad N*4: Handball

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos técnicos: dribling con obstáculos, pases a pie firme y en movimiento, trenza, lanzamiento al arco a pie firme y con ritmo de tres tiempos, fintas. Combinaciones y variantes.
- Situaciones problemáticas de juego

- Sistemas de juego: 6-0, 5-1 y 4-2
- Reglamento y arbitraje.

Unidad N° 5: Basquet

- Comprensión de la lógica interna. Desempeño táctico.
- Fundamentos Individuales: dribling, manejo del balón, pases y recepciones, lanzamiento a pie firme, bandeja con ambos brazos. Combinaciones y variantes.
- Fundamentos colectivos: pase, corte y reemplazo - Pase y cortina
- Aplicación en el juego
- Sistemas de juego
- Reglamento y arbitraje.

<u>Características del Examen:</u>	Regulares	Oral
	Previos Regulares	Oral
	Previos Libres y Equivalentes	Escrito y oral

Observaciones:

El examen será teórico y práctico, por lo que el alumno/a deberá presentarse con el uniforme de Educación Física y tener el Certificado Único de Salud actualizado.

En el caso que el alumno/a presente algún impedimento físico para realizar el examen teórico, deberá presentar el certificado médico correspondiente.

Recomendamos acercarse a los docentes para informarse sobre el material de lectura.

Bibliografía:

Apuntes de la cátedra (fotocopiadora del colegio -página web de la institución)

Firmas:

Carrizo, Jorge

De Rossi, María Sol.....

Gil Fauceglia, Beatriz.....

Romero, Gabriel.....

Servino, Rosana.....