

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. Dribbling.

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

