

**INSTITUTO "Dr. MANUEL LUCERO"**

**Programa de examen**

**Espacio curricular:** Educación Física

**Profesores:**

De Rossi, María Sol  
Romero, Gabriel  
Carrizo, Jorge

**Curso:** 5º año ESCUADRA DE VOLEY- 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 y Aprendizajes 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 Voleybol 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 voleibol: habilidades motrices específicas que promuevan el desarrollo de las capacidades: Desplazamientos, Golpe a dos manos altas, Golpe a dos manos bajas, Saque de abajo y de arriba.

Remate, Combinaciones de habilidades, Triangulación, 3 faces, ataque con armado.

Lógica interna del deporte.

Pensamiento táctico y estratégico.

Recepción de saques. Sistemas.

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

Carrizo, Jorge

De Rossi, Maria Sol

