

INSTITUTO DR. MANUEL LUCERO

Programa de examen

Asignatura: Educación física

Profesoras: Rosana Servino  
Gloria Rozza

Curso: 3 año mujeres  
Año: Lectivo: 2006

Unidad n 1 : Capacidades Motoras: Concepto, clasificación y ejemplos.  
Resistencia general: carrera, trote. Fuerza: diferenciación de grandes grupos musculares y su trabajo específico. Potencia: saltos. Flexibilidad: elongación, movilidad articular, diferencias y ejemplos de cada una. Velocidad de reacción y traslación. Coordinación, disociación segmentaria. Manejo de los objetos, manejo del propio cuerpo.  
Beneficio del desarrollo de las capacidades motoras para la vida cotidiana, la salud y los deportes. Cuidados y posturas adecuadas para la realización de ejercicios.

Unidad n 2: Destrezas: Rol adelante, rol atrás, vertical, media luna. Técnica correcta: descripción y ejecución. Combinaciones y series de destrezas. Errores mas comunes en cada destreza.

Unidad n 3: Juego: Concepto y clasificación. Diferencia entre distintos tipos de juegos: motores, cooperativos, expresivos, predeportivos. Importancia del juego en las diferentes etapas de la vida del hombre. Normas y reglas. El grupo de juego, roles y cambio de roles.

Unidad n 4: Deportes: El juego y el deporte, similitudes y diferencias. Ética deportiva y el comportamiento del deportista: respeto por el compañero, adversarios y autoridades. Táctica técnica y estrategia, cooperación y oposición, comunicación motriz.  
Voley: manejo alto y bajo. Saque alto y bajo. Remate. Tres fases. Posiciones dentro de la cancha y rotaciones. Sistema W.  
Handbol : Pase sobre hombro recepción. Lanzamiento a pie firme y lanzamiento con ritmo de tres tiempos. Ubicación defensiva básica sistema 6-0 . ataque y contraataque.  
Reglamento y arbitraje en ambos deportes.

Característica del examen oral y práctico.

Concurrir con uniforme de educación física y certificado médico actualizado.

Firmas: Servino Rosana.....

Rozza Gloria.....