

INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

Educación Física

Profesor: Sergio Garrone

3° año Programa de Examen Año 2016

Objetivos:

- Adquirir conocimientos en relación a las formas básicas para desarrollar actividades corporales y motrices, y reconocer los efectos que estas prácticas tienen en la salud..
- Conocer los elementos básicos y las habilidades necesarias para ejecutar actividades relacionadas con la práctica deportiva y de entrenamiento de las distintas capacidades motoras.
- Desarrollar capacidad para demostrar comportamientos tácticos y estratégicos y un dominio técnico que le permita comprender y resolver los códigos reglamentarios en situaciones y acciones deportivas.

PARTE PRÁCTICA

Formación Física Básica

- Ejercicios para el entrenamiento de la musculatura del tren inferior.
- Ejercicios para el entrenamiento de la musculatura superior.
- Ejercicios para el entrenamiento de la zona media.
- Entrenamiento Aeróbico y anaeróbico.
- Evaluación de la flexibilidad (test).
- Métodos y técnicas para el desarrollo de la flexibilidad.
- Entrenamiento de la flexibilidad.
- Ejercicios psicomotores: salto con soga, ejercicios varios.

Voleibol.

- Reglas de aprendizaje de las acciones de juego.
- El saque.
- Pase.
- Ataque.
- Defensa del campo.

Basquetbol.

- Técnica, táctica y estrategia en los deportes de equipo.
- Dribbling: características, coordinación, dominio del balón, protección del balón
- Movimiento de pies en ataque.
- Arrancadas, paradas: sin balón, con balón, pivotes, cambios de dirección sin balón, normal con reverso, cambio de ritmo, fintas de recepción.
- Pases: receptor parado o en movimiento, pase de pecho con dos manos, pase de pecho con una mano, pase picado con dos manos, pase picado con una mano, pase por encima de la cabeza.

- Entrada a la canasta: mecánica de la entrada, entrada con pérdida de paso, entradas a canasta pasada.

PARTE TEORICA

- Reglamento basquetbol.
- Reglamento voleibol.
- La condición física y su entrenamiento
- Condición física – concepto y condiciones de su desarrollo
- Condición física y capacidades físicas. Conceptos
- La realización del ejercicio en el entrenamiento de la condición física.
- Capacidades motoras:
 - Fuerza: tipos de contracción muscular, ejercicios,
 - Flexibilidad: concepto, métodos y técnicas para el desarrollo, que se evalúa en los test, ejercicios de flexibilidad.
- Adaptaciones al entrenamiento aeróbico y anaeróbico.