

INSTITUTO EDUCACIONAL JOSÉ HERNÁNDEZ

Educación Física

Profesor: Sergio Garrone

6° 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.
- Conocer la lógica deportiva de los deportes practicados. Sus principios tácticos, estratégicos, y de modo general, las técnicas específicas básicas.
- Reconocer formas y métodos para realizar actividades corporales con relación al bienestar personal y social.

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).
- Test del vo2 max (yo - yo test).
- Juego motor, (soga múltiplos de 5 pum).
- Ejercicios psicomotores: salto con soga, ejercicios varios.

Handball.

- Manejo del vocabulario específico del Handball.
- Conocimiento de los fundamentos técnico tácticos tanto defensivos como ofensivos.
- Reglas de aprendizaje de las acciones de juego.
- Manejo de balón
- Recibir, tirar, botar, tirar, pasar y fintar.
- Juego grupal y colectivo.
- Toma de decisiones en el juego 2 contra 1.
- Experimentar y resolver situaciones 1 contra 1.
- Defender un área determinada.

Futbol.

- Recibir y controlar.
- Cómo driblar.
- Cómo pasar el balón.
- Cómo pasar el balón.
- El tiro al arco.
- El cabeceo.
- La protección del arco
- Entrenamiento funcional.

PARTE TEORICA

- Reglamento futbol.
- Reglamento Handball.
- Interacción de los sistemas energéticos durante el ejercicio.
- Desarrollo de la fuerza muscular.
- Objetivos principales del entrenamiento.
- Definición y análisis del rendimiento deportivo.
- Planificación del entrenamiento.