CPEM Nº 18

*EDUCACION FISICA 1er AÑO - 2019*

PROGRAMA EXAMEN PREVIO-LIBRES-EQUIVALENCIAS

MUJERES Y VARONES

**UNIDAD Nº 1: *FORMATIVA***

ENTRADA EN CALOR. CONCEPTO. Beneficios. Partes de la misma; ejecución y definiciones. Movilidad articular.

Ejercicios de locomoción: desplazamientos de diferentes tipos.

RESISTENCIA AEROBICA. Definición. Trote sostenido de 10 minutos.

FUERZA. Definición. Diferentes ejercicios para los grupos musculares mas importantes: abdominales 50; brazos 20; dorsales 40; piernas 50.

ELONGACION. Ejercicios para cada musculo después de cada ejercicio de fuerza.

Teoría del cuerpo humano: huesos y músculos. Nombrarlos y ubicarlos.

**UNIDAD Nº 2*: FUTBOL***

Fundamentos individuales básicos. Sistemas simples de defensa y ataque. Reglamentación básica.

Ejecución de los fundamentos de forma práctica: diferentes pases y recepciones; Dribling; saque lateral (con manos y con pie); tiros libres y tiro penal; tiros de las puntas.

**UNIDAD Nº 3: *VOLEIBOL***

Fundamentos básicos: Golpe de manos altas y de manos bajas, mecánica del gesto técnico de cada uno. Saque de abajo y recepción del mismo.

Teoría: nociones básicas del reglamento; posiciones de los jugadores, rotación.

**UNIDAD Nº 4: *HANDBALL***

Fundamentos básicos: pase sobre hombro y bajo cadera; recepción. Estáticos y dinámicos. Dribling; diferentes recorridos ejecutándolo correctamente. Lanzamientos; estáticos y dinámicos. Ritmo de tres tiempos. Defensa individual y 3-3. Llevarlas a la práctica.

Teoría: nociones básicas de reglamento. Funciones de los jugadores.

***OBSERVACIONES***: deben presentarse a rendir con ropa adecuada para la practica deportiva; DNI y Programa de examen.