	Instituto 13 de Julio PROGRAMA DE CONTENIDOS PARA LAS UNIDADES CURRICULARES		**Página de 1**
	CAMPO DE LA FORMACIÓN:	**Formación General**	Resolución Nro.
	UNIDAD CURRICULAR	**EDUCACIÓN FÍSICA**	4146/2012
	Ciclo/especialidad:	**SEGUNDO CICLO ETP**	Año: 4º
	Hs. Semanales:	**3 hs. cátedra**	

PROGRAMA

UNIDAD 1: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA
1 – Resistencia aeróbica
2 – Fuerza muscular localizada general:
*potencia abdominal
*Fuerza de brazos
*Fuerza de piernas
*Fuerza espinal
3 – Elongación y elasticidad muscular. Flexibilidad músculo-articular.
*Elongación muscular y movilidad articular de los miembros inferiores y superiores.
*Flexibilidad columna vertebral.

UNIDAD 2: FORMACIÓN FÍSICO TÉCNICA
1 – Vóleibol:
*Pase de arriba
*Pase de abajo
*Distintas formas de saque
*Pase levantada
*Remate. Juego 6vs. 6
2 – Básquetbol:
*Drible
*Pases y recepción
*Entrada en 2 tiempos
*Lanzamiento al aro
*Pívot
*lanzamiento con saltos
*Juego: 5 vs 5
3- Fútbol:
*Puntapié
*Golpe de cabeza
*Reglamento de fútbol 5
*Juego: 5 vs 5.

RÉGIMEN DE PROYECTOS
Trabajos Prácticos a presentar por los alumnos.
1er. Trimestre:
Músculos abdominales: Anatomía; inserciones; funciones; esquemas o dibujos; ubicación en el cuerpo; ejercicios
para su ejercitación.
2do: Trimestre:
Historia del Voleibol en el mundo y en la Argentina: su creador: Naismith; motivos de su creación. YMCA, su
llegada a la Argentina y desarrollo; grandes figuras y equipos.
3er. Trimestre:
Reglamento de Fútbol, Voleibol o el deporte realizado. Infracciones durante el juego; sanciones; cambios; expulsiones; revisión de los años anteriores.

CONTENIDOS PRIORIZADOS

_ Educación Física y Salud.

_ Beneficios de la Actividad Física.

_ Preparación Física.

_ Principales Grupos Musculares

_ Flexibilidad.

Deportes:

_ Reglas Básicas de vóley.

_ Reglas Básicas de Futbol.