

 <p>Instituto 13 de Julio</p>	<p align="center">Instituto 13 de Julio</p> <p align="center">PROGRAMA DE CONTENIDOS PARA LAS UNIDADES CURRICULARES</p>	
	CAMPO DE LA FORMACIÓN:	Formación General
	UNIDAD CURRICULAR	EDUCACIÓN FÍSICA
	Ciclo/especialidad:	SEGUNDO CICLO ETP
	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.