

	Instituto 13 de Julio		Página de 1
	PROGRAMA DE CONTENIDOS PARA LAS UNIDADES CURRICULARES		
	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

*Pívor

*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 Fútbol.