

	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: 5º
Hs. Semanales:	3 hs. cátedra		

PROGRAMA

UNIDAD 1: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA:

1) Resistencia aeróbica. Resistencia anaeróbica.

2) Fuerza, muscular localizada, y 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 FÍSICA TÉCNICA:

1) Voleibol;

* Mejorar precisión en los pases del golpe de arriba y de abajo.

* Saque tenis

* Saque de potencia.

* Bloqueos y asistencias.

* Levantada y remates.

* Juego: 6 vs. 6

* Competencias

2) Básquetbol

* Drible.

* Entrada en 2 tiempos.

* Lanzamientos al aro y Umshot

* Defensas y ataques.

* Juego: 5 vs. 5.

* Competencias.

3) Fútbol:

* Puntapié.

* Pases.

* Golpe de cabeza.

* Reglamento de fútbol 5 y 11.

* Juegos.

* Competencias.

RÉGIMEN DE PROYECTOS

Trabajos Prácticos a presentar por los alumnos.

1er. Trimestre:

Músculos de cadera, rodilla y tobillo: Principales flexores y extensores; inserciones; funciones; esquemas; ubicación en el cuerpo; esquema del ejercicio.

2do: Trimestre:

Historia del deporte en la Argentina: comienzos y evolución; principales cultores y organismos. La educación física en la Argentina; antecedentes en distintas épocas.

3er. Trimestre:

Reglamento de Fútbol, Voleibol, Basquetbol o el deporte realizado. Revisión de los años anteriores; seña de los árbitros o juego; arbitraje.

CONTENIDOS PRIORIZADOS

- Preparación física general y específica.
- Acondicionamiento físico.
- Nutrición deportiva.
- Flexibilidad.

Deportes

- Reglamento básquet, fútbol y Voley.