




INSTITUTO DE EDUCACIÓN TÉCNICA Y FORMACION PROFESIONAL “13 DE JULIO”

A 1012

Humberto I 102
Ciudad de Buenos Aires
(C1103ACD)

www.13dejulio.edu.ar
info@13dejulio.edu.ar

 4361-7075
4307-6575

Programa

Educación Física · 1er Año

I) PARTE PRÁCTICA

UNIDAD 1. FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA:

- 1) Resistencia aeróbica.
- 2) Fuerza muscular localizada, y general:
 - * Potencia abdominal.
 - * Fuerza de brazos.
 - * Flexiones de brazos.

UNIDAD 2.- FORMACIÓN FÍSICA TÉCNICA:

- 1) Voleibol:
 - * Golpe de arriba.
 - * Golpe de abajo.
 - * Saque de abajo.
- 2) Básquetbol:
 - * Drible.
 - * Tiro libre.
 - * Entrada en bandeja.

II) PARTE TEÓRICA

UNIDAD 1 - Aparato circulatorio y respiratorio: anatomía y funciones. El pulso. Pulso reposo, pulso esfuerzo y pulso recuperación.

UNIDAD 2 - Reglamento de Voleibol

UNIDAD 3 - Reglamento de Básquetbol.

RÉGIMEN DE PROYECTO

Trabajos Prácticos a presentar por los alumnos:

1er. Trimestre: Aparato circulatorio: su función y anatomía (esquemas o dibujos); cavidades del corazón; gran circulación, pequeña circulación o circulación pulmonar; pulso: concepto; pulso en reposo; pulso en esfuerzo y en recuperación.

2do. Trimestre: Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia: objetivos; homenaje a los dioses; periodicidad; época del año; olimpia, pruebas y premios.

3er. Trimestre: Reglamento de Voleibol, Fútbol o el deporte realizado. Reglamento de Basquetbol. Medidas de las canchas. juego, desarrollo, faltas, etc.