




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

A 1012

Humberto I 102  
Ciudad de Buenos Aires  
(C1103ACD)

[www.13dejulio.edu.ar](http://www.13dejulio.edu.ar)  
[info@13dejulio.edu.ar](mailto:info@13dejulio.edu.ar)

 4361-7075  
4307-6575

## Programa

### Educación Física · 2do 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

Estructura del músculo esquelético: anatomía y funciones. Intercambio gaseosos y de elementos a nivel muscular.

##### UNIDAD 2

Reglamento de Voleibol (obligatorio)

##### UNIDAD 3

Reglamento de Básquetbol (obligatorio).

##### UNIDAD 4

Reglamento de fútbol.




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

A 1012

Humberto I 102  
Ciudad de Buenos Aires  
(C1103ACD)

[www.13dejulio.edu.ar](http://www.13dejulio.edu.ar)  
[info@13dejulio.edu.ar](mailto:info@13dejulio.edu.ar)

 4361-7075  
4307-6575

---

## RÉGIMEN DE PROYECTO

### Trabajos Prácticos a presentar por los alumnos:

#### 1er. Trimestre

Aparato digestivo: Su función y anatomía; la digestión; alimentos; hidratos de carbono; proteínas; lípidos; dieta para la salud y para la actividad física.

#### 2do. Trimestre

Historia del Atletismo en el mundo y en la Argentina: antecedentes; figuras en la antigua Grecia; figuras en el mundo en distintas épocas; comienzos en la Argentina; figuras de distintas épocas; campeones mundiales olímpicos.

#### 3er. Trimestre

Reglamento de Voleibol, Basquetbol, Futbol. Equipos; cantidad de jugadores; reemplazos; ubicación en la cancha.