




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 · 3er Año

UNIDAD 1: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA:

- 1) Resistencia aeróbica.
- 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;
 - * Pase de arriba.
 - * Golpe de abajo
 - * Distintas formas de saque.
 - * Recepción del saque.
 - * Pase levantada.
 - * Remate. Juego: 6 vs. 6.
- 2) Básquetbol:
 - * Drible
 - * Pases y recepción.
 - * Entrada en 2 tiempos.
 - * Lanzamientos a aro,
 - * Pivot.
 - * Lanzamiento con saltos
 - * Juego: 5 vs. 5.
- 3) Fútbol 3
 - * Puntapié.
 - * Pases.
 - * Golpe de cabeza,
 - * Reglamento de fútbol 5
 - * Juego: 5 Vs. 5.




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

Régimen de proyecto

Trabajos Prácticos a presentar por los alumnos:

1er. Trimestre:

Músculos del miembro Superior: deltoides, supraespinoso, bíceps, tríceps, supinador. Esquemas; inserciones; funciones; ubicación en el cuerpo y palpación; ejercicios para su desarrollo.

2do: Trimestre:

VARONES: Historia del Fútbol en el mundo y en la Argentina: antecedentes de juegos con pelota en la Historia. Grecia: Hasperon; Edad Media; Soule; Italia; Calcio; Inglaterra; Fútbol. Comienzos en Argentina; Watson Huton; primeros equipos; profesionalismo en 1930. Grandes equipos y figuras. Campeones mundiales.
MUJERES: Esquemas de gimnasia: Realizar un croquis con figuras y posiciones. Historia de la gimnasia: Gimnástica en la Antigua Grecia; gimnasia con elementos; cuerpo libre y aparatos.

3er. Trimestre:

Reglamento de Fútbol, Voleibol o el deporte realizado. Tiempo de juego, periodos, tantos. ¿Cómo se gana un partido? . ¿Cómo comienza y termina un partido?.