




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 · 4to Año

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.




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 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.