




# 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 · 5to Año

#### **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.




# 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

---

## **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.