




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 · 6to 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 TÉCNICAS

1) Vóleibol:

- * 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 PROYECTO

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
info@13dejulio.edu.ar

 4361-7075
4307-6575

1er. Trimestre:

Droga – SIDA: Sus aspectos; prevención y contagio; tratamientos; síntomas; etc.

2do: Trimestre:

Juegos Olímpicos Modernos: Pierre de Coubertin; su obra y consecuencia; listado de olimpiadas modernas; años; ciudad; país (hasta la actualidad); medallas olímpicas argentinas.

3er. Trimestre:

Reglamento de Fútbol, Voleibol, Basquetbol o el deporte realizado. Revisión de los años anteriores; cuestionarios evaluados; arbitrajes y planillajes; llenado de planillas de juego.