



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Cursos: 1° a 5° año

Año: 2016

I- Objetivos: se espera que los alumnos logren.

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
- Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente AFA (natación)

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires
UNIDAD N° 1
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Técnica: Crol, su enseñanza.
- Movimiento de piernas.
- Movimiento de brazos.
- Respiración aplicada a la técnica de crol.
- flotación en posición vertical parte profunda.

UNIDAD N° 2

- Técnica: Crol, espalda. Respiración
Movimiento de piernas.
Movimiento de brazos
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancia: 200 metros crol).
- Práctica de ejercicios específicos de acuerdo a su problema físico.

UNIDAD N° 3

- Técnica: Crol, espalda, perfeccionamiento
Pecho: Movimiento de piernas.
Movimiento de brazos
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancia: 200 metros crol, 100 espalda).
- Práctica de ejercicios específicos de acuerdo a su problema físico.

UNIDAD N° 4

- Técnica: Crol, espalda, pecho. Su perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias: 300 metros crol, 200 espalda, 100 pecho).
- Práctica de ejercicios específicos de acuerdo a su problema físico.

UNIDAD N° 5

- Técnica: Crol, espalda, pecho. Su perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias. 400 metros crol, 300 espalda, 200 pecho).
- Práctica de ejercicios específicos de acuerdo a su problema físico.

II- Bibliografía Obligatoria: Reglamento de natación

Profesores: Eduardo Palmisiano
Julia Fulugonio


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente AFA (campo)

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires
UNIDAD N° 1
Escuela Nacional de Buenos Aires

FLEXIBILIDAD

- Desarrollo de la movilidad articular
- Desarrollo de la elongación de la cadena posterior

UNIDAD N° 1

INCREMENTO DE LA FUERZA

- Miembro superior
desarrollo de los músculos flexores y extensores del brazo
- Miembro inferior
desarrollo de los músculos flexores y extensores de la cadera
rodilla flexores y extensores
- Desarrollo de la fuerza abdominal
- Desarrollo de la fuerza de extensores del tronco

UNIDAD N° 1

DESARROLLO DE LA COORDINACION

- Viso motora
- Oculomanual
- Oculopie
- Equilibrio estático - dinámico

UNIDAD N° 1

- Incremento de la capacidad aeróbica

UNIDAD N° 1

Trabajo Practico: temas

- Fuerza
- Coordinación
- Capacidad aeróbica
(con entrega final)

Nota 1:

Todas las actividades se adaptan de acuerdo a la patología del alumno

Nota 2:

El desarrollo de las capacidades puede ser de forma analítica o dinámica

Profesora Mariana Greco
Profesor Mariano Guacci


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente: Atletismo
I Contenidos

UNIDAD N° 1 *Buenos Aires*

Colegio Nacional de Buenos Aires
Historia del Atletismo

- Evolución histórica del deporte. Programa olímpico. Récords mundiales.
- Atletas argentinos destacados.

UNIDAD N° 2

Capacidades Físicas y funcionales

- Capacidades físicas corporales: fuerza - flexibilidad - elasticidad - movilidad articular.
- Test: fuerza resistencia abdominal (30"); saltos burpees (30"); lanzamiento con medicine ball; salto en largo con pies juntos sin carrera.
- Capacidades físicas orgánicas:
 - velocidad ("anaeróbica alactácida y láctica") Test: 50 mts.
 - resistencia ("aeróbica anaeróbica") Test: 100 mts.
- Sistemas energéticos. Sistema respiratorio y cardiovascular. Sistema osteo muscular. Fundamentos de la entrada en calor.

UNIDAD N° 3

Las carreras

- Diferentes partidas según las distancias. Salida de taco. Técnica de carrera de fondo, medio fondo y velocidad. Carrera con vallas (80 mts.c/v) Carrera de relevos (5x80 mts.)

UNIDAD N°4

Los saltos

- Salto en largo (técnica natural) y en alto (técnica tijerita). Diferentes carreras de aproximación. Pique, vuelo o pasaje, caídas. Aspectos reglamentarios.
- Confección de planilla de competencia.

UNIDAD N° 5

Los lanzamientos

- Lanzamiento de la bala, de pelota de softbol jabalina. Toma del implemento. Posición inicial, desplazamiento o carrera de aproximación, pasos especiales, posición de fuerza, saque final o lanzamiento, recobro.
- Aspectos reglamentarios.
- Planillaje.



II- Bibliografía Obligatoria

"Reglamento de Atletismo" Ed. Stadium.
Universidad de Buenos Aires
"Fisiología del deporte" Edward Fox.
Politécnico Nacional de Buenos Aires
"Técnicas atléticas" Jorge Hegedus.

Profesora: Claudia Kokalka


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente: Basquet

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires

Primer Año **PRIMER AÑO** *Buenos Aires*

UNIDAD N°1

TÉCNICA INDIVIDUAL FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Familiarización del Elemento
- Toma de la pelota
- Pase de pecho y pase sobre hombro
- Tiro o lanzamiento a pie firme
- Drible de protección y de traslado
- Detenciones en 1 y 2 tiempos
- Pívor
- Bandeja de mano hábil
- Amague Simple (finta simple)
- Cambios de dirección (cambio de frente-faja)
- Postura defensiva (desplazamientos)

UNIDAD N° 2

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Ataque rápido (todas las variantes 3vs.1-3vs.2- 2vs.1)
- Pasar y cortar
- Defensa personal (cuarto de cancha)
- Juego reducido 1 vs. 1, 2 vs2

SEGUNDO AÑO

UNIDAD N° 1

TÉCNICA INDIVIDUAL FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Cambios de Dirección (entre piernas y giro invertido)
- Tiro en bandeja mano inhábil
- Pase de pecho con pique, sobre cabeza
- Finta de penetración
- Triple amenaza
- Amague Simple (amago a lanzar y penetro)

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD N° 2



TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

Unidad de Prácticas
Colegio *Orientación Para Pelota*
Defensa de las situaciones de la doble y triple amenaza

- Concepto de ayuda (lado fuerte- lado débil)
- Marcación a los probables receptores
- Defensa de ayuda y recuperación
- Defensa del corte y cruce
- Pasar y cruzar
- Juego reducido 3 vs. 3

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

TÉCNICA INDIVIDUA FUNDAMENYOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Defensa del corte y cruce
- Jump-Shot posición dinámica
- Gancho mano hábil e inhábil
- Pie interior

UNIDAD N° 2

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS


- Pasar y cortinar a tercero
- Defensa de la cortina a tercero
- Defensa zonal 2-1-2
- Marcación personal al poste alto, medio y bajo
- Juego 4vs 4 / 5vs 5
- Ataque contra defensa en zona 2 1 2

CUARTO Y QUINTO AÑO

UNIDAD N° 1

TÉCNICA INDIVIDUAL FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Movimientos de poste bajo y alto
- Defensa al poste bajo y alto
- Cortina ciega


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIDAD N° 2

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Universidad de Puerto Rico*
Colegio de Defensa de Puerto Rico
- Pasar y continuar a la pelota
 - Defensa de la cortina a la pelota
 - Defensa personal toda la cancha
 - Defensa en zona 1-3-1
 - Ataque contra defensa zonal
 - Salida (por línea final y lateral)

II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de basquet

Profesor. Andrés Azcurra


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente : Equipo de natación

I Contenidos

UNIDAD N° 1 *Buenos Aires*

Colegio Nacional de Buenos Aires

- Técnica: Crol, espalda, Pecho. Su perfeccionamiento.
- Movimiento de piernas: técnica, de mariposa.
- Movimiento de brazos: técnica de mariposa.
- Respiración aplicada a la técnica de mariposa.
- Coordinación técnica de mariposa.

UNIDAD N° 2

- Técnica: Crol, espalda, pecho, mariposa. Su perfeccionamiento.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, (distancias. 400, 800, 1500).
- Zambullida de cabeza. Partida de competencia. **Parte profunda del natatorio.**
- Nado subacuático.
- Iniciación a las vueltas de las cuatro técnicas.

UNIDAD N° 3

- Técnica: Crol, espalda, pecho y mariposa.
- Partidas de competencia de crol y espalda. (Parte profunda).
- Vueltas de crol y espalda.
- Desarrollo de la capacidad aeróbico - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.

UNIDAD N° 4

- Técnica: Crol, espalda, pecho y mariposa. Su perfeccionamiento.
- Partidas y vueltas de las técnicas de crol y espalda. Perfeccionamiento.
- Vueltas de las técnicas de pecho y mariposa.
- Mantenimiento del trabajo aeróbico - anaeróbico.
- Desarrollo de la velocidad (a través de diferentes métodos de entrenamiento anaeróbicos alácticos).

UNIDAD N° 5

- Perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado.
- Perfeccionamiento técnico de las partidas y vueltas de competencia.
- Desarrollo de las capacidades físico - funcionales: Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. (Movilidad articular, elasticidad y elongación). A través del entrenamiento sistematizado.

II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de natación

Profesor. Christian Vallese
Profesora Julia Fulugonio


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente : Fútbol masculino

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires

Escuela Nacional de Buenos Aires

PRIMERO Y SEGUNDO AÑO

UNIDAD N° 1

Fundamentos técnicos.

- Golpe con pelota parada: empeine, borde interno, borde externo, taco, punta.
- Golpe pelota en movimiento: volea, suelo, sobre pique
- Pases: dominada- de primera.
dirección: oblicuo, longitudinal, lateral
distancia: corto, largo, media distancia
trayectoria: rasante, media altura, elevado

UNIDAD N° 2

Fundamentos técnicos

- Conducción: pie derecho, pie izquierdo
- Cabezazo: de frente, perfil derecho, perfil izquierdo

UNIDAD N° 3

- Ubicación en el espacio: cancha de 11, con respecto a compañeros de la misma línea, línea de adelante, línea de atrás.
- Orden espacial
- Movimiento individual y grupal.

UNIDAD N° 4

- Conocimiento de situaciones de juego: saques de arco, saques laterales y tiros de esquina

UNIDAD N° 5

- Reglamento

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

Fundamentos técnicos

- Remates: pelota detenida
Pelota en movimiento


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



- Pases con o sin marca
 - Pases con sin marca
 - Conducción: con o sin marca
 - Parada y dominio con y sin marca
 - Cabezazo: con marca
- Universidad de Buenos Aires*
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 2

- Marcación individual: en momento de recibir el balón el adversario una vez controlado avanzando disputa e intercepción

UNIDAD N° 3

Técnica individual especial: Arquero-defensor- mediocampista-delantero

- Ubicación
- Situaciones de juego
- Pelotas paradas: tiros libres, tiros de esquina, saques de arco(a favor y en contra)
- Saques laterales
- Responsabilidades

UNIDAD N° 4

- Táctica: distintas formaciones
- Distintas defensas (en zona, personal, personal en zona)
- Ataque

UNIDAD N° 5

- Reglamento

CUARTO Y QUINTO AÑO

UNIDAD N° 1

Fundamentos técnicos

- Idem 3º año

UNIDAD N° 2

- Técnica colectiva: barrera, tiro libre, saque lateral, tiros de esquina

UNIDAD N° 3

- Relevos-coberturas



UNIDAD N° 4

- Táctica general, cambios de táctica, juegos tácticos.

Universidad de Buenos Aires

Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 5

- Reglamento

Profesor: Víctor Mangonet


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente : Fútbol Femenino

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires

Facultad Nacional de Buenos Aires

PRIMERO Y SEGUNDO AÑO

UNIDAD N° 1

Fundamentos técnicos.

- Golpe con pelota parada: empeine, borde interno, borde externo, taco, punta.
- Golpe pelota en movimiento: volea, suelo, sobre pique
- Pases: dominada- de primera.
dirección: oblicuo, longitudinal, lateral
distancia: corto, largo, media distancia
trayectoria: rasante, media altura, elevado

UNIDAD N° 2

Fundamentos técnicos

- Conducción: pie derecho, pie izquierdo
- Cabezazo: de frente, perfil derecho, perfil izquierdo

UNIDAD N° 3

- Ubicación en el espacio: cancha de 11, con respecto a compañeros de la misma línea, línea de adelante, línea de atrás.
- Orden espacial
- Movimiento individual y grupal.

UNIDAD N° 4

- Conocimiento de situaciones de juego: saques de arco, saques laterales y tiros de esquina

UNIDAD N° 5

- Reglamento

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

Fundamentos técnicos

- Remates: pelota detenida
Pelota en movimiento

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



- Con o sin marca
 - Pases con o sin marca
 - Conducción: con o sin marca
 - Parada y dominio con y sin marca
 - Cabezazo: con marca
- Universidad de Buenos Aires*
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 2

- Marcación individual: en momento de recibir el balón el adversario una vez controlado avanzando disputa e intercepción

UNIDAD N° 3

Técnica individual especial: Arquero-defensor- mediocampista-delantero

- Ubicación
- Situaciones de juego
- Pelotas paradas: tiros libres, tiros de esquina, saques de arco(a favor y en contra)
- Saques laterales
- Responsabilidades

UNIDAD N° 4

- Táctica: distintas formaciones
- Distintas defensas (en zona, personal, personal en zona)
- Ataque

UNIDAD N° 5

- Reglamento

CUARTO Y QUINTO AÑO

UNIDAD N° 1

Fundamentos técnicos

- Idem 3º año

UNIDAD N° 2

- Técnica colectiva: barrera, tiro libre, saque lateral, tiros de esquina

UNIDAD N° 3

- Relevos-coberturas



UNIDAD N° 4

- Táctica general, cambios de táctica, juegos tácticos.


Universidad de Buenos Aires

Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 5

- Reglamento

Profesor: Julián Liszczynski


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente: Handball femenino

I Contenidos

PRIMER AÑO *Buenos Aires*
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N°1

TECNICA INDIVIDUAL

- Pases y recepción: toma con manos, pase con una mano
 - A pie firme
 - A trote
 - A la carrera
- Pase: de hombro y bajo mano
- Lanzamiento: de sobre hombro a pie firme
 - a trote
 - a la carrera
 - con salto
- Tiro suspendido
- Tiros libres, penales

UNIDAD N° 2

TÉCNICA COLECTIVA

- Toma de posiciones en defensa 3.3
- Contra Ataque: Ataque 5-1
 - Simple
 - Ampliado
- Técnica de Arquero: Posición según lanzamiento
 - poste
 - centro

UNIDAD N° 3

- Finta simple
- Juego: Marca Personal
- Cambios de reemplazo

UNIDAD N° 4

- Reglamento y Planillaje


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO AÑO



UNIDAD N° 1

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires
TECNICA INDIVIDUAL: Con mayor potencia

- Recepción: Con dos manos
A pie firme
A la carrera
- Pase: De hombro a pie firme y carrera
Suspendido a pie firme y carrera
Con salto a pie firme y carrera
Bajo mano a pie firme y carrera
- Lanzamiento: Tiro Suspendido
Doble tiro Suspendido
De cadera
Penales

UNIDAD N° 2

- Técnica de Arquero ante: Lanzamiento de punta
centro
penal
Posiciones bajas
Posiciones altas

UNIDAD N° 3

- Fintas: Simple
Cambio de dirección
Giros
Contra pie
- Juego: Marca zonal
Marca personal
Marca combinada
Cambios tácticos ataque y defensa

UNIDAD N° 4

Reglamento planillaje y arbitraje

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

TECNICA INDIVIDUAL

- Pase de hombro a pie firme y carrera
- Sobre hombro a pie firme y carrera
- Cadera a pie firme y carrera
- Faja a pie firme y carrera


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



- Bajo mano a pie firme y carrera
 - Revés a pie firme y carrera
 - Sobre pique a pie firme y carrera
 - Lanzamiento: Tiro suspendido pie firme y carrera
- Universidad de Buenos Aires*
Colegio Nacional de Buenos Aires
- Doble tiro suspendido pie firme y carrera
 - Tiro de carrera pie firme y carrera
 - Tiro con caída pie firme y carrera
 - Tiro rectificado pie firme y carrera
 - Tiro a contra pie

UNIDAD N° 2

- Jugadas fijas: de tiros libres
de penales
con cortinas

UNIDAD N° 3

TECNICAS COLECTIVAS

- En defensa: 6-0 5-1 4-2
marca personal toda la cancha
media cancha
a uno ó más hombres
- En ataque: 1-4-2 3-3
- Contra ataque: simple
ampliado por punta
centro
circulador
superioridad y cambio

UNIDAD N° 4

TECNICA DE ARQUERO

- Técnica espantapájaros
- Técnica cigüeña
- Técnica de pies y manos
- Posiciones bajas
- Posiciones altas
- Penales
- Fintas: Simples
Cambio de dirección
Giro y revés
Contra pie
Contra caída


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD N°5



JUEGO

- Universidad de Buenos Aires*
Colegio Nacional de Buenos Aires
- Marca zonal
 - Marca personal
 - Marca combinada
 - Marca personal por zona
 - Cambios tácticos ataque y defensa
 - Cambio táctico de arquero
 - Reglamento, planillaje y arbitraje

CUARTO AÑO

UNIDAD N° 1

TECNICA INDIVIDUAL (máxima potencia)

- Pase: De hombro a pie firme carrera
 - Sobre hombro " "
 - Cadena " "
 - Faja " "
 - Bajo mano " "
 - Revés " "
 - Sobre pique " "
 - Con salto " "
 - Descolgando " "
- Lanzamiento: Tipo suspendido pie firme carrera
 - Doble suspendido pie firme carrera
 - Tipo cadena " " "
 - Tiro con caída " " "
 - Tiro rectificado " " "
 - Tiro a contra pie
 - Tiro de revés

UNIDAD N°2

JUGADAS FIJAS

- De tiros libres
- Lateral
- De penales
- De cortinas
- De corners

UNIDAD N° 3

TECNICAS COLECTIVAS

- En defensa 6-0 5-1 4-2 3-2-1
 - Marca personal toda la cancha
 - Marca personal media cancha a uno ó más hombres
 - Escalonado



- En ataque 3-1 4-2 3-3
En inferioridad numérica
En inferioridad numérica
En superioridad numérica con un pescador

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Contra ataque: Simple
Ampliado por punta
por centro
con círculo
Superioridad y cambio
- Corte de contra ataque: Por arquero
Con armador
Con puntero
Con sacrificio

UNIDAD N°4

TECNICA DE ARQUERO:

- Técnica espantapájaros
- Técnica cigüeña
- De pie y manos
- De poste
- Posiciones: Altas y bajas
De penal
De salida rápida
- Fintas: Simples
Cambio de dirección
Giros y revés
Contra pie
Con caída
Con cortina

UNIDAD N° 5

JUEGO

- Marca zonal
- Marca personal
- Combinada
- Marca personal por zona
- Cambios tácticos ataque y defensa
- Cambios tácticos de arquero
- Reglamento, planillaje y arbitraje

Profesora: Liliana Suarez

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente: Handball masculino

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires
PRIMER AÑO
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N°1

TECNICA INDIVIDUAL

- Pases y recepción: toma con manos, pase con una mano
 - A pie firme
 - A trote
 - A la carrera
- Pase: de hombro y bajo mano
- Lanzamiento: de sobre hombro a pie firme
 - a trote
 - a la carrera
 - con salto
- Tiro suspendido
- Tiros libres, penales

UNIDAD N° 2

TÉCNICA COLECTIVA

- Toma de posiciones en defensa 6-0 y 5-1
- Contra Ataque: Ataque 5-1
 - Simple
 - Ampliado
- Técnica de Arquero: Posición según lanzamiento
 - poste
 - centro

UNIDAD N° 3

- Finta simple
- Juego: Marca Personal
- Cambios de reemplazo

UNIDAD N° 4

- Reglamento y Planillaje


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

SEGUNDO AÑO



UNIDAD N° 1

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires
TECNICA INDIVIDUAL: Con mayor potencia

- Recepción: Con dos manos
A pie firme
A la carrera
- Pase: De hombro a pie firme y carrera
Suspendido a pie firme y carrera
Con salto a pie firme y carrera
Bajo mano a pie firme y carrera
- Lanzamiento: Tiro Suspendido
Doble tiro Suspendido
De cadera
Penales

UNIDAD N° 2

- Técnica de Arquero ante: Lanzamiento de punta
centro
penal
Posiciones bajas
Posiciones altas

UNIDAD N° 3

- Fintas: Simple
Cambio de dirección
Giros
Contra pie
- Juego: Marca zonal
Marca personal
Marca combinada
Cambios tácticos ataque y defensa

UNIDAD N° 4

Reglamento planillaje y arbitraje

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

TECNICA INDIVIDUAL

- Pase de hombro a pie firme y carrera
- Sobre hombro a pie firme y carrera
- Cadera a pie firme y carrera
- Faja a pie firme y carrera



- Bajo mano a pie firme y carrera
- Revés a pie firme y carrera
- Sobre-pique a pie firme y carrera
- Lanzamiento: Tiro suspendido pie firme y carrera
- Doble tiro suspendido pie firme y carrera
- Tiro de carrera pie firme y carrera
- Tiro con caída pie firme y carrera
- Tiro rectificado pie firme y carrera
- Tiro a contra pie

UNIDAD N° 2

- Jugadas fijas: de tiros libres
de penales
con cortinas

UNIDAD N° 3

TECNICAS COLECTIVAS

- En defensa: 6-0 5-1 4-2
marca personal toda la cancha
media cancha
a uno ó más hombres
- En ataque: 1-4-2 3-3
- Contra ataque: simple
ampliado por punta
centro
circulador
uperioridad y cambio

UNIDAD N° 4

TECNICA DE ARQUERO

- Técnica espantapájaros
- Técnica cigüeña
- Técnica de pies y manos
- Posiciones bajas
- Posiciones altas
- Penales
- Fintas: Simples
Cambio de dirección
Giro y revés
Contra pie
Contra caída

UNIDAD N°5

JUEGO



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Marca zonal
Marca personal
Marca combinada
Marca personal por zona
Cambios tácticos ataque y defensa
Cambio táctico de arquero
Reglamento, planillaje y arbitraje

CUARTO AÑO

UNIDAD N° 1

TECNICA INDIVIDUAL (máxima potencia)

- Pase: De hombro a pie firme carrera
Sobre hombro " "
Cadena " "
Faja " "
Bajo mano " "
Revés " "
Sobre pique " "
Con salto " "
Descolgando " "
- Lanzamiento: Tipo suspendido pie firme carrera
Doble suspendido pie firme carrera
Tipo cadena " " "
Tiro con caída " " "
Tiro rectificado " " "
Tiro a contra pie
Tiro de revés

UNIDAD N°2

JUGADAS FIJAS

De tiros libres
Lateral
De penales
De cortinas
De corners

UNIDAD N° 3

TECNICAS COLECTIVAS

- En defensa 6-0 5-1 4-2 3-2-1
Marca personal toda la cancha
Marca personal media cancha a uno ó más hombres
Escalonado
En inferioridad numérica
- En ataque 5-1 4-2 3-3
En inferioridad numérica

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



En superioridad numérica con un pescador

- ~~Contra ataque~~: Simple

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Ampliado por punta
por centro
con círculo
Superioridad y cambio

- Corte de contra ataque: Por arquero
Con armador
Con puntero
Con sacrificio

UNIDAD N°4

TECNICA DE ARQUERO:

- Técnica espantapájaros
- Técnica cigüeña
- De pie y manos
- De poste

- Posiciones: Altas y bajas
De penal
De salida rápida

- Fintas: Simples
Cambio de dirección
Giros y revés
Contra pie
Con caída
Con cortina

UNIDAD N° 5

JUEGO

- Marca zonal
- Marca personal
- Combinada
- Marca personal por zona
- Cambios tácticos ataque y defensa
- Cambios tácticos de arquero
- Reglamento, planillaje y arbitraje

Profesor Flavio Rocca
Profesor Christian Vallese


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente: Hockey sobre césped

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires
PRIMER AÑO

CONDUCCION: De Derecho.
TIRO DE EMPUJE: Lateral
PARADA: Frontal.
PASES: Diagonal
TACTICA Y JUEGO: 2 Vs1, 2 Vs2.
REGLAMENTO: 1 a 5
TOMA del PALO: Para la conducción. Parada y tiro de empuje.

SEGUNDO AÑO

CONDUCCION: Derecho y revés.
TIRO Y EMPUJE: Frontal
PEGADA: Lateral
PARADA: De revés
PASES: Adelante (punta cuadrada)
FORMAS DE ELUDIR: Por la izquierda
TACTICA Y JUEGO: 3vS 2, 3 vs. 3.
REGLAMENTO: 5 A 10

TERCER AÑO

CONDUCCION: Slalom
TIRO DE EMPUJE: Lateral de revés
PEGADA: 15 metros
PARADA: Cancha lisa.
BASES: Paralelas.
FORMAS DE ELUDIR: Por la derecha.
TACTICA Y JUEGO: 4 vS 5, 4 vS 4.
REGLAMENTO: 10 a 15

CUARTO AÑO

CONDUCCION: Zig zag.
TIRO DE EMPUJE: 10 metros laterales.
PEGADA: 20 METROS.
PARADA: Cancha lisa de revés
FLICK: Lateral
PASES: Switch
FORMAS DE ELUDIR: Con amagues.
DESVIOS: Con el derecho.
QUITES: Jab.

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



TACTICA Y JUEGO: 5 vs. 4, 5 vs. 5.
REGLAMENTO: 15 A 18

QUINTO AÑO

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

CONDUCCIÓN: Canchas lisas.
TIRO DE EMPUJE: 15 m. lateral.
PEGADA: 10 tiros al arco embocar 5.
PARADA: Sudafricana.
FLICK: 5 penales colocar 3.
FORMAS DE ELUDIR: Con intersección.
DESVIOS: Con el revés.
QUITES: Lounge.
TACTICA Y JUEGO: 7 vs 7.
REGLAMENTO: 1 A 18

Profesora Geraldine Udry
Profesora Susana Jantus
Profesora Carolina Alvarez


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente judo

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires

Año: 1º (o nivel 1) de Buenos Aires

UNIDAD N°1

Aptitud física: Abdominales – espinales – saltos en extensión – flexiones de brazos – ejercicios diversos con orientación específica a la actividad.

UNIDAD N°2

Datos históricos.

Pautas generales para el desarrollo de la actividad.

Saludos: Concepto / Formas de realizar.

UNIDAD N°3

Kumi kata: Formas básicas de tomar.

Kuzushi: Desequilibrios básicos.

Taisabaki: Desplazamientos básicos.

Ukemi: Formas de caer.

Ushiro ukemi (hacia atrás) en tres posiciones: Sentados - Cuclillas – de Pie.

Zempo kaitén ukemi (hacia delante): Rodando sobre brazo derecho.

UNIDAD N°4

Nage waza (proyecciones):

Técnicas correspondientes al 1er. Kio .

En diferentes secuencias:

Sin oponer resistencia / Oponiendo resistencia.

Sin desplazamiento / Con desplazamiento

Sin proyectar / Con proyección.

Opciones simultáneas o alternadas

Con un solo compañero /

Con varios compañeros alternadamente.

Osae waza (retenciones): Técnicas N° 1 al 3.

Técnicas N° 1 al 3

En diferentes secuencias:

Sin oponer resistencia y sin desplazamiento.

Oponiendo resistencia y con desplazamiento.

Con un solo compañero.

Con varios compañeros alternadamente.

Desde distintas posiciones.

Randori (lucha): Coordinación y aplicación de todas las técnicas en acción.


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD N°5



Vocabulario Básico general – Básico de competencia.

Universidad de Buenos Aires
AÑO: 2º (6 nivel 2)
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N°1

Aptitud física: Abdominales / espinales / saltos en extensión / flexiones de brazos. Ejercicios diversos con orientación específica a la actividad.

UNIDAD N°2

Sistema de graduaciones KIUS: Escala - Colores correspondientes.
Kumi kata: Distintas variantes en la forma de tomar.
Kuzushi: Variantes diversas y combinaciones en los desequilibrios.
Taisabaki: Opciones en desplazamientos.

UNIDAD N°3

Ukemi: Formas de caer.
Yoko ukemi (laterales) en cuatro posiciones: acostados – sentados – de pie.
Derecha e izquierda.
Zempo kaitén ukemi (hacia delante) rodando sobre brazo izquierdo y/o derecho.
Con obstáculos – en alto

UNIDAD N°4

Nage waza (proyecciones):
Técnicas correspondientes al 2º Kio
En diferentes secuencias:
Sin oponer resistencia / oponiendo resistencia.
Con desplazamiento / sin desplazamiento.
Sin proyectar / con proyección.
Opciones simultáneas o alternadas.

Osae waza (retenciones): Técnicas N° 4 y 5.
Técnicas correspondientes al 2º kio
En diferentes secuencias:
Sin oponer resistencia y sin desplazamiento.
Oponiendo resistencia y con desplazamiento.
Con un solo compañero.
Con varios compañeros alternadamente.
Desde distintas posiciones.

UNIDAD N°5

Kaeshi waza (contralances): Coordinación y aplicación de técnicas combinadas.
Randori (lucha): Coordinación y aplicación de todas las técnicas en acción.



****Mas todos los ítems de 1er. Año (o nivel). ****

Año: 3° (o nivel 3)

Universidad de Buenos Aires

Facultad de Ciencias Exactas y Naturales

UNIDAD N°1

Aptitud física: Abdominales / espinales / saltos en extensión / flexiones de brazos. Ejercicios diversos con orientación específica a la actividad.

UNIDAD N°2

Sistema de graduaciones: Escala DANES
Colores correspondientes.

UNIDAD N°3

Ukemi: Formas de caer.

Mae ukemi (hacia delante): en posición de rodillas.

Zempo kaitén ukemi (hacia delante): rodando sobre brazo izquierdo y/o derecho con salto en alto.

UNIDAD N°4

Nage waza (proyecciones): Técnicas correspondientes al 3er. Kio (1ra. Parte)
En diferentes secuencias:

Sin oponer resistencia / oponiendo resistencia.
Con desplazamiento / sin desplazamiento.
Sin proyectar / con proyección.
Opciones simultáneas o alternadas.

Renraku waza (encadenamientos): Aplicación de dos o más movimientos sucesivos en direcciones diferentes.

Osae waza (retenciones): Técnica N° 6.

En diferentes secuencias:

Sin oponer resistencia y sin desplazamiento.
Oponiendo resistencia y con desplazamiento.
Con un solo compañero.
Con varios compañeros alternadamente.
Desde distintas posiciones.

UNIDAD N°5

Goshin Jutsu (defensa): Fundamentos.

Técnicas de ejecución N° 1 al 3.

Posibles variantes.

Katas: Nage no kata – 1ra. Serie – posición derecha.

Juego: Organización del juego: elementos – personas – roles .

Aplicación de reglas básicas.

Voces de arbitraje básicas: Significado / Formas de marcar.

****Más todos los ítems de 1° y 2° año (o nivel). ****

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Año: 4º / 5º (o nivel 4)

UNIDAD N°1

Universidad de Buenos Aires
Facultad de Ciencias Exactas y Naturales
Departamento de Educación Física
Aptitud física: Abdominales / espinales / saltos en extensión / flexiones de brazos. Ejercicios diversos con orientación específica a la actividad.

UNIDAD N°2

Saludos: Ceremonia de saludo para katas.

UNIDAD N°3

Ukemi: Formas de caer.

Mae ukemi (hacia adelante): en posición de pie.

Zempo kaitén ukemi (hacia adelante): rodando sobre brazo izquierdo y/o derecho con salto en largo y/o alto.

UNIDAD N°4

Nage Waza (proyecciones): Técnicas correspondientes al 3er. Kio (2da . parte)
En diferentes secuencias.

Sin oponer resistencia / oponiendo resistencia.

Con desplazamiento / sin desplazamiento.

Sin proyectar / con proyección.

Opciones simultáneas o alternadas.

Osae waza (retenciones): Técnica N° 7.

En diferentes secuencias:

Sin oponer resistencia y sin desplazamiento.

Oponiendo resistencia y con desplazamiento .

Con un solo compañero.

Con varios compañeros alternadamente.

Desde distintas posiciones.

UNIDAD N°5

Goshin Jutsu (defensa): Técnicas de ejecución N° 4 al 6.

Posibles variantes.

Katas: Nage no kata: 1ra. Serie – posición izquierda.

2da.Serie - posición derecha.

Juego: Aplicación de reglas generales.

Resolución de situaciones diversas.

**Mas todos los ítems de 1º - 2º y 3er. Año (o nivel) **

Profesor Fernando Rodriguez


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente Rugby

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires
Primer año
Escuela Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N°1

Reglamento

Fundamentos del juego
Reglas de pase
Pase forward
Knock on

UNIDAD N°2

Destrezas basicas

Pase una mano
Pase una recibo con una
Pase encima de hombrso
Pase Clásico
Levantar la pelota del suelo

Correr con la pelota
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3

Destrezas básicas

Place kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4

Juego de contacto

Caídas
Tackle de atrás
Tackle de costado
Paso de fuerza, choque

UNIDAD N°5

Destrezas de equipo

Juego desplegado
Juego profundo
Competencias individuales
Tocatas
Rugby reducido


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIDAD N°6

Formación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.

Segundo año

UNIDAD N°1

Reglamento

Formaciones fijas
Marcación
Off side

UNIDAD N°2

Destrezas básicas

Pase y amague
Pase adentro
Pase 1/2 scrum
Pase Clásico
Lanzamiento line out
Levantar la pelota del suelo

Correr con la pelota
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3

Destrezas básicas

Place kick 'ambas piernas'
Drop kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4

Juego de contacto

Tackle de atrás
Tackle de costado
Tackle de frente
Paso de fuerza, choque


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEPA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIDAD N°5

Universidad de Buenos Aires
Destrezas de equipo
Colegio Nacional de Buenos Aires

Scrum
Maul
ruck
Rugby reducido

UNIDAD N°6

Formación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.

Tercer año

UNIDAD N°1

Reglamento completo

UNIDAD N°2

Destrezas básicas

Pase y redoblar
Pase y tijera
Pase torpedo
Pase ½ scrum
Pase Clásico
Lanzamiento line out sobre cabeza
Levantar la pelota del suelo

Correr con la pelota
Correr sin la pelota

UNIDAD N°3

Destrezas básicas

Place kick 'ambas piernas'
Drop kick
Kick off
Dribling
Rastrón


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIDAD N°4

Universidad de Buenos Aires
Juego de contacto
Colegio Nacional de Buenos Aires
Tackle de atrás

Tackle de costado
Tackle de frente
Paso de fuerza, choque
Caer y disponer de la pelota
Caer y dejar la pelota

UNIDAD N°5

Destrezas de equipo
Scrum
Maul
ruck
apoyar a la pelota
cobertura defensa
Rugby reducido

UNIDAD N°6

Formación física:
Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.

Cuarto y quinto año

UNIDAD N°1

Reglamento: Completo

UNIDAD N°2

Destrezas básicas
Pase pivot
Pase y redoblo
Pase y tijera
Pase torpedo
Pase ½ scrum
Pase Clásico
Introducción al scrum
Lanzamiento line out sobre cabeza
Levantar la pelota del suelo


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Correr con la pelota
Cambios de dirección afuera
Cambio de dirección adentro
Correr sin la pelota

Universidad de Buenos Aires
UNIDAD N°3
Escuela Nacional de Buenos Aires

Destrezas básicas

Place kick 'ambas piernas'
Drop kick
Kick off
Dribling
Rastrón

UNIDAD N°4

Juego de contacto

Tackle de atrás
Tackle de costado
Tackle de frente
Tackle a la pelota
Paso de fuerza, choque
Caer y disponer de la pelota
Caer y dejar la pelota

UNIDAD N°5

Destrezas de equipo

Scrum
Maul
Ruck
Apoyar a la pelota
Cobertura defenza
Juego del Rugby

UNIDAD N°6

Formación física:

Capacidad aeróbica, anaeróbica.
Capacidad orgánica.
Formación corporal-postural.

Lic. Roberto Jorge Rodriguez


LILIANA EDITH SUÁREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente Trabajo práctico de natación

I Contenidos

Universidad de Buenos Aires

UNIDAD N° 1
Universidad de Buenos Aires

- Ambientación al medio acuático en parte baja.
- Flotación:
 - Posición decúbito ventral.
 - Posición decúbito dorsal.
 - Posición bolita o agrupada.
 - Combinación de distintas flotaciones.
- Dominio del cuerpo en el agua:
 - Vertical.
 - Rolidos (adelante - atrás).
 - Inmersión y nado subacuático.
 - respiración

UNIDAD N° 2

- Ambientación al medio acuático en parte profunda.
- Flotación vertical (3') en parte profunda.
- Nado subacuático (6 m.).
- Desplazamiento: patada en las técnicas de crol y espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de crol.
- Respiración aplicada a la técnica de crol.
- Coordinación de la técnica de crol.
- Zambullida:
 - De pie en parte profunda.
 - De cabeza sentado en parte profunda.

UNIDAD N° 3

- Movimiento de brazos, técnica de espalda.
- Coordinación técnica de espalda.
- Desplazamiento: patada de la técnica de pecho.
- Flotación vertical (5') en parte profunda.
- Nado subacuático (10 m.).
- Zambullida de cabeza en posición parado, en parte profunda.

UNIDAD N° 4

- Perfeccionamiento de las técnicas de crol y espalda.
- Movimiento de brazos de la técnica de pecho.
- Respiración aplicada a la técnica de pecho.
- Coordinación de la técnica de pecho.
- Flotación vertical (6') en parte profunda.
- Nado subacuático (15m.).

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



UNIDAD N° 5

- Perfeccionamiento de las técnicas de crol, espalda y pecho.
- Perfeccionamiento de zambullidas.
- Nado continuo 200 m. en cualquier técnica de nado.
- Flotación vertical (10') en parte profunda

II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de natación

Profesora Julia Fulugonio
Profesora Marcela Machicote
Profesora Marcela Giannone
Profesor Eduardo Palmisiano
Profesor Christian Vallese


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires
Agente Voleibol

CURSO: Voleibol Mujeres (inicial)

I Contenidos

UNIDAD N° 1: FORMACIÓN FÍSICA

- GENERAL: Se utilizarán como parámetros de la preparación física general los exigidos por el programa de examen de la asignatura general (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad, coordinación)
- ESPECIAL: saltabilidad; trabajos coordinativos y de desarrollo motor específicos para el deporte; velocidad de reacción; lectura de trayectorias; trabajos preventivos para hombros y rodillas.

UNIDAD N°2: TEORÍA DEL DEPORTE

Nociones fundamentales del Deporte: campo de juego, cantidad de jugadores, golpes permitidos, rotación, puntuación. Sets y partido. Funciones específicas de cada jugador, designación de roles. Ubicación en la cancha. Aplicación al juego.

UNIDAD N° 3: TÉCNICAS ESPECÍFICAS

- Golpe de manos altas: desplazamientos previos y frenado; posición del cuerpo; técnica global del golpe a pie firme; golpe hacia adelante y hacia atrás; pase en ángulo; aplicación al juego: armado.
- Golpe de manos bajas: desplazamientos previos y frenado; posición del cuerpo; técnica global del golpe; pase en ángulo; aplicación al juego: recepción y defensa.
- Saque de abajo: técnica; dirección del saque; precisión.
- Remate: iniciación a la carrera de aproximación, salto y golpe; aplicación al juego: ataque.
- Bloqueo: individual. Técnica global.

UNIDAD N°4: JUEGO

- Juegos de progresión:
 - 1 con 1
 - 1 vs 1
 - 2 vs 2
 - 3 vs 3
 - 4 vs 4
 - 6 vs 6
- Secuencias básicas del juego:


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



- Complejo K1 (con saque adversario): Recepción-Armado-Ataque-Cobertura;
- Complejo K2 (con saque propio): Saque-Bloqueo-Defensa-Contraataque;
- Complejo K3 (juego de transición): Bloqueo-Defensa-Contraataque.

Universidad de Buenos Aires
• Desarrollo del pensamiento táctico
Colegio Nacional de Buenos Aires

UNIDAD N° 5: FORMACIONES Y SISTEMAS

Formaciones: 6-0 y 4-2

Sistemas:

- Recepción: 5 jugadoras en "W" o "M"
- Armado: por posición 3 en 6-0; por posiciones 3 ó 2 en 4-2. Armadora delantera.
- Ataque: por posiciones 2 y 4, pelotas de tercer tiempo con armado por 3. Por posiciones 3 ó 4 con armado por 2.
- Defensa: 3-1-2 ó 3-2-1
- Bloqueo: individual

UNIDAD N° 6: REFERATO

Arbitraje. Señas básicas del juez.

II Bibliografía obligatoria

Reglamento oficial de Voleibol (www.fivb.org o www.arbitrosdevoley.com.ar)
Apuntes de cátedra

CURSO: Voleibol Mujeres (avanzadas)

I Contenidos

UNIDAD N° 1: FORMACIÓN FÍSICA

- GENERAL: Se utilizarán como parámetros de la preparación física general los exigidos por el programa de examen de la asignatura general (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad, coordinación)
- ESPECIAL: saltabilidad; trabajos coordinativos y de desarrollo motor específicos para el deporte; velocidad de reacción; lectura de trayectorias; trabajos preventivos para hombros y rodillas.

UNIDAD N°2: TEORÍA DEL DEPORTE

Nociones fundamentales del Deporte: campo de juego, cantidad de jugadores, golpes permitidos, rotación, puntuación. Sets y partido. Funciones específicas de cada jugador, designación de roles. Ubicación en la cancha. Aplicación al juego.

UNIDAD N° 3: TÉCNICAS ESPECÍFICAS


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Golpe de manos altas: desplazamientos previos y frenado; posición del cuerpo; técnica global del golpe a pie firme y en suspensión; golpe hacia adelante y hacia atrás, pase en ángulo; aplicación al juego: armado de pelotas de tercero, segundo y primer tiempo.
- Golpe de manos bajas: desplazamientos previos y frenado; posición del cuerpo; técnica global del golpe; pase en ángulo; aplicación al juego: recepción y defensa.
- Saque de abajo: técnica; dirección del saque; precisión.
- Saque de arriba: técnica; dirección del saque; precisión. A pie firme; en salto. Flotado; de potencia.
- Remate: carrera de aproximación, salto y golpe; aplicación al juego: ataque. Dirección del remate: paralelo, diagonal. Precisión.
- Bloqueo: individual y doble. Posición de brazos, desplazamientos, salto, caída. Acople. Aplicación al juego: uso de la técnica en función del ataque rival.
- Coberturas
- Caídas: secantes y roídos.

UNIDAD N°4: JUEGO

- 6 vs 6
- Secuencias básicas del juego:
 - Complejo K1 (con saque adversario): Recepción-Armado-Ataque-Cobertura;
 - Complejo K2 (con saque propio): Saque-Bloqueo-Defensa-Contraataque;
 - Complejo K3 (juego de transición): Bloqueo-Defensa-Contraataque.
- Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico.

UNIDAD N° 5: FORMACIONES Y SISTEMAS

Formaciones: 4-2 y 5-1

Sistemas:

- Recepción: 5 jugadoras en "W" o "M"; 4 ó 3 jugadoras en semicírculo.
- Armado: por posición 3 ó 2, sin o con penetración.
- Ataque: por posiciones 2 y 4, pelotas de tercer tiempo con armado por 3. Por posiciones 3 ó 4 con armado por 2. Ataque de zaguero. Introducción de pelotas de segundo y primer tiempo.
- Defensa: 3-2-1
- Bloqueo: individual o doble.

UNIDAD N° 6: REFERATO Y PLANILLAJE

Arbitraje y confección de planillas de juego. Señas, atribuciones y funciones específicas de jueces y anotadores.

II Bibliografía obligatoria

Reglamento oficial de Voleibol (www.fivb.org o www.arbitrosdevoley.com.ar)
Apuntes de cátedra

Profesora Daniela Blatman
Profesora Andrea Peiró

LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente Voleibol masculino

Universidad de Buenos Aires

Facultad de Ciencias Exactas y Naturales
Nivel Inicial: Primero y Segundo Año

I. Contenidos

Unidad N°1: Formación Física

- **General:**

Se utilizarán como parámetros de la preparación física general los exigidos por el programa de examen de la asignatura general (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad y coordinación).

- **Específica:**

Trabajos de: desarrollo motor para el deporte; movilidad articular (cintura escapular y cadera); lectura de trayectorias, reacción, fuerza miembro superior; saltabilidad.

Unidad N°2: Teoría del deporte

- Nociones fundamentales del deporte: campo de juego, cantidad de jugadores, golpes permitidos, rotación, puntuación, sets y partido.
- Funciones específicas de cada jugador, designación de roles, ubicación en los diferentes sectores de la cancha.
- Aplicación de los conceptos anteriores en el juego.

Unidad N°3: Técnicas específicas

- **Golpe de manos altas**

Desplazamientos previos y frenado; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase a pie firme; pase en ángulo hacia adelante y hacia atrás.

Aplicación al juego: armado.

- **Golpe de manos bajas**

Desplazamientos previos y frenados; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase en ángulo.

Aplicación al juego: recepción y defensa.

- **Saque**

De abajo: técnica global. Dirección del saque. Precisión.

- **Remate**

Iniciación (carrera de aproximación, salto y golpe); dirección del remate y precisión: diagonal y paralela.

Aplicación al juego: Ataque.

- **Bloqueo**

Individual. Posición de brazos, desplazamientos, salto y caída.

Técnica global



Unidad N°4: Juego

▪ **Juegos de Progresión:**

1 con 1

1 vs. 1

Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

1 vs. 1 + 1

2 vs. 2

3 vs. 3

4 vs 4

▪ **Secuencia básica del juego en 6 vs. 6:**

- Complejo K1 (con saque adversario): Recepción-Armado-Ataque-Cobertura;
- Complejo K2 (con saque propio): Saque-Bloqueo-Defensa-Contraataque;
- Complejo K3 (juego de transición): Bloqueo-Defensa-Contraataque.

▪ **Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico.**

Unidad N°5: Formaciones y Sistemas

▪ **Formación**

- 6-0
- 4-2

▪ **Sistemas**

○ Recepción

5 jugadores en M o W; 4 o 3 jugadores en semicírculo

○ Armado

En Pos.3 o Pos.2; con y sin penetración

○ Ataque

Pelotas de 3er tiempo:

- Por Pos.4 y Pos.2 con armador en Pos.3;
- Por Pos.3 y Pos.4 con armador en Pos.2;
- Por Pos.4, Pos.3 y Pos.2 con armador zaguero.

○ Defensa

- 3-1-2;
- 3-2-1.

○ Bloqueo

Individual

Unidad N°6: Referato y Planillaje

- Arbitraje y señas básicas

II. Bibliografía

- Apuntes de cátedra
- Reglamento oficial (Links: <http://www.fivb.org> o <http://www.arbitrosdevoley.com.ar>)



Agente Voleibol Masculino

Nivel Avanzado: Tercero, Cuarto y Quinto Año

I. Contenidos

Universidad de Buenos Aires

Unidad N°1: Formación Física

- **General:**

Se utilizarán como parámetros de la preparación física general los exigidos por el programa de examen de la asignatura general (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad y coordinación).

- **Específica:**

Trabajos de: fuerza miembro superior (hombros y brazos); saltabilidad; prevención (hombros, rodillas y tobillos).

Unidad N°2: Teoría del deporte

- Nociones fundamentales del deporte: campo de juego, cantidad de jugadores, golpes permitidos, rotación, puntuación, sets y partido.
- Funciones específicas de cada jugador, designación de roles, ubicación en los diferentes sectores de la cancha.
- Aplicación de los conceptos anteriores en el juego.

Unidad N°3: Técnicas específicas

- **Golpe de manos altas**

Desplazamientos previos y frenados; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase a pie firme y en suspensión; pase en ángulo hacia adelante y hacia atrás.

Aplicación al juego: armado de pelotas de 3er, 2do y 1er tiempo.

- **Golpe de manos bajas**

Desplazamientos previos y frenados; posición básica del cuerpo; técnica global del golpe; pase en ángulo.

Aplicación al juego: recepción y defensa.

- **Saque**

- De abajo: técnica global; dirección del saque; precisión.
- De arriba: técnica global; dirección del saque; precisión; a pie firme y en salto; flotado; de potencia.

- **Remate**

Técnica global; giro de tronco; finta de brazo; dirección del remate y precisión: diagonal (larga y corta) y paralela.

Aplicación al juego: Ataque de diferentes tipos de pelota.

- **Bloqueo**

Individual y doble. Posición de brazos, desplazamientos, salto y caída. Acople.

En el juego: aplicación de la técnica en función del ataque rival.

- **Caídas**

Técnica de secante. Técnica de rolo.

Aplicación en el juego.



Unidad N°4: Juego

- **6 vs. 6**
- **Secuencia básica del juego en 6 vs. 6:**

- Universidad de Buenos Aires*
Colegio Nacional de Buenos Aires
- Complejo K1 (con saque adversario): Recepción-Armado-Ataque-Cobertura;
 - Complejo K2 (con saque propio): Saque-Bloqueo-Defensa-Contraataque;
 - Complejo K3 (juego de transición): Bloqueo-Defensa-Contraataque.
- **Desarrollo del pensamiento táctico y estratégico.**

Unidad N°5: Formaciones y Sistemas

- **Formación**
 - 4-2
 - 5-1
- **Sistemas**
 - Recepción
4 o 3 jugadores en semicírculo
 - Armado
En Pos.3 o Pos.2; con y sin penetración
 - Ataque
Pelotas de 3er, 2do y 1er tiempo:
 - Por Pos.4 y Pos.2 con armador en Pos.3;
 - Por Pos.3 y Pos.4 con armador en Pos.2;
 - Por Pos.4, Pos.3 y Pos.2 con armador zaguero;
 - Ataque de zagueros (Pos.1 y/o Pos.6).
 - Defensa
3-2-1
 - Bloqueo
 - Individual;
 - Lectura (abierto y mixto).
 - Cobertura
Cobertura del ataque

Unidad N°6: Referato y Planillaje

- Arbitraje y señas básicas
- Atribuciones y funciones específicas de jueces y asistentes.
- Planillajes de partidos.

II. Bibliografía

- Apuntes de cátedra
- Reglamento oficial (Links: <http://www.fivb.org> o <http://www.arbitrosdevoley.com.ar>)

Profesor Marcos Flores
Profesor Julián Liszczinsky

LILIANA EDITH SUAREZ
CATEDRERA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Agente Educación Física General

Contenidos

Colegio Nacional de Buenos Aires

PROGRAMA DE EVALUACIONES COMUN A TODOS LOS DEPORTES

Este programa es común a todos los deportes; por lo tanto los alumnos deberán rendir el aspecto técnico táctico propio del deporte que están cursando más los aspectos de desarrollo de las capacidades que correspondan a su curso especificadas en este programa.

PRUEBAS

1- RESISTENCIA GENERAL AERÓBICA:

Alrededor del campo de fútbol, pasando por detrás de los conos ubicados en las esquinas, deberá recorrer sin detenerse el mínimo solicitado según el año que rinda en un tiempo máximo de 12'.

1° y 2° AÑO	3° y 4° AÑO	5° AÑO
6 vueltas (1896 mts)	7 vueltas (2212 mts)	8 vueltas (2528 mts)

2- FUERZA

ABDOMINAL

De cubito dorsal con las manos por detrás de la cabeza y las piernas flexionadas

1° y 2° AÑO	3° y 4° AÑO	5° AÑO
3 series de 30 repeticiones. Pausa igual al tiempo de trabajo	3 series con un promedio de 25 repeticiones. 30" trabajo x 30" recuperación	3 series con un promedio de 30 repeticiones. 30" trabajo x 30" recuperación

FUERZA DE BRAZOS

De cubito ventral con las palmas apoyadas (ancho de hombros), la espalda deberá permanecer derecha no podrá tocar el suelo con ninguna parte de su cuerpo hasta finalizar.

1° y 2° AÑO	3° y 4° AÑO	5° AÑO
3 series de : 10 flexoextensiones (V) . 7 flexoextensiones (M)	3 series de : 15 flexoextensiones (V) . 10 flexoextensiones (M)	3 series de : 20 flexoextensiones (V) . 12 flexoextensiones (M)


LILIANA EDITH SUAREZ
SUBJEPA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



EJERCICIOS DE PIERNAS

Saltar y tocar. De frente a la sog a con los brazos extendidos hacia arriba, en posición de semiflexión, salto y toco

Universidad de Buenos Aires
Escuela Nacional de Buenos Aires

1° y 2° AÑO	3° y 4° AÑO	5° AÑO
3 series de : 10 saltos Recuperación (del mismo tiempo que el esfuerzo realizado) caminando por detrás del arco	3 series de : 15 saltos Recuperación (del mismo tiempo que el esfuerzo realizado) caminando por detrás del arco	3 series de : 20 saltos Recuperación (del mismo tiempo que el esfuerzo realizado) caminando por detrás del arco

3- FLEXIBILIDAD

Sentado en el piso, piernas extendidas, tronco-piernas 90° se inclinara hacia delante.

1° y 2° AÑO	3° y 4° AÑO	5° AÑO
Deberá tocar con la punta de los dedos la punta de sus pies	Deberá pasar media palma la punta de sus pies	Deberá pasar la palma entera la punta de sus pies

4- DEPORTE

PARTE PRACTICA

Elección de un deporte: deberá realizar las siguientes ejercitaciones:

conducción

pase y recepción

remate

destreza

PARTE TEÓRICA

Elección de dos deportes:

Del deporte elegido en la parte práctica: reglamento y situaciones de juego

Del deporte adicional: reglamento


LILIANA EDITH SUÁREZ
SUBJEFA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA