



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Expte. N° 45471/13

RESOLUCIÓN N° 641

Buenos Aires, 7 de agosto de 2013

VISTO:

los programas propuestos por el señor Jefe del Departamento de Educación Física, Profesor Roberto Rodríguez, y

CONSIDERANDO:

que los mencionados programas responden adecuadamente a los requerimientos técnicos y pedagógicos que debe cumplir la enseñanza de la materia;

EL RECTOR DEL COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES,

Resuelve:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar los programas de Educación Física, para primero, segundo, tercero, cuarto y quinto año, cuyos textos se anexan a la presente Resolución.

ARTÍCULO 2º.- Los nuevos programas rigen a partir del presente ciclo lectivo.

ARTÍCULO 3º.- Hacer saber a las Vicerrectorías, al señor Jefe del Departamento de Educación Física y, por su intermedio, a los señores docentes del área.

ARTÍCULO 4º.- Registrar la presente; comunicarla al señor Rector de la Universidad de Buenos Aires y a quienes corresponda y, cumplido, archivarla en el bibliorato de Resoluciones.


PATRICIA ISABEL BASUALDO
SECRETARIA




GUSTAVO ZORZOLI
RECTOR



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento: Educación Física

Asignatura: Educación Física

Cursos: 1° a 5° año

Año: 2013

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.

Dr. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

Agente AFA (natación)

I Contenidos

UNIDAD N° 1

- 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

Lic. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

Agente AFA (campo)

I Contenidos

UNIDAD N° 1

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

Agente: Atletismo

I Contenidos

UNIDAD N° 1

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

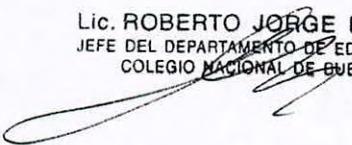
"Reglamento de Atletismo" Ed. Stadium.

"Fisiología del deporte" Edward Fox.

"Técnicas atléticas" Jorge Hegedus.

Profesora: Claudia Kokalka

Lic. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES



Agente: Basquet

I Contenidos

PRIMER AÑO

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)

UNIDAD N° 2

TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Defensa de las situaciones de la doble y triple amenaza
- Orientación a la pelota
- 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

UNIDAD N° 2

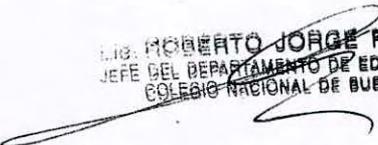
TÁCTICA COLECTIVA FUNDAMENTOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Pasar y cortinar 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


LIC. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

Agente : Equipo de natación

I Contenidos

UNIDAD Nº 1

- 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 Nº 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 Nº 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 aeróbica - anaeróbica mediante el método de entrenamiento intervalado, sus variantes.

UNIDAD Nº 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 Nº 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 Marcela Giannone

Lic. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

Agente : Fútbol masculino

I Contenidos

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

Hc. ROBERTO JOSE RODRÍGUEZ
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES



Con o sin marca

- Pases con o sin marca
- Conducción: con o sin marca
- Parada y dominio con y sin marca
- Cabezazo: con marca

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

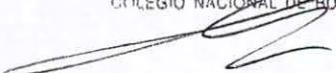
UNIDAD N° 4

- Táctica general, cambios de táctica, juegos tácticos.

UNIDAD N° 5

- Reglamento

Profesor: Victor Mangonet



Agente : Fútbol Femenino

I Contenidos

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

Con o sin marca

- Pases con o sin marca
- Conducción: con o sin marca
- Parada y dominio con y sin marca
- Cabezazo: con marca

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.

UNIDAD N° 5

- Reglamento

Profesor: Julián Liszczyński

Agente: Hanbol femenino

I Contenidos

PRIMER AÑO

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

SEGUNDO AÑO

UNIDAD N°1

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

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
 - En superioridad numérica con un pescador
- Contra ataque: Simple
 - Ampliado por punta
 - por centro
 - con circulo
 - 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

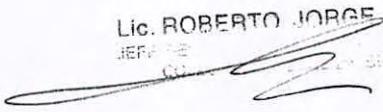
UNIDAD N° 5

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

Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ
 JEFE DE DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA
 INSTITUCION EDUCATIVA "EL SOL" - 1983



Agente: Hanbol masculino

I Contenidos

PRIMER AÑO

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

SEGUNDO AÑO

UNIDAD N°1

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

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

En superioridad numérica con un pescador

- 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

Profesor Flavio Rocca
Profesor Christian Vallese

Agente: Hockey sobre césped

I Contenidos

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

CONDUCCIÓN: 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.

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

QUINTO AÑO

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

Agente judo

I Contenidos

Año: 1º (o nivel 1)

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.



UNIDAD N°5

Vocabulario: Básico general – Básico de competencia.

Año: 2º (o nivel 2)

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

Ukemis: 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)

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

Ukemis: 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). ****

Año: 4° / 5° (o nivel 4)

UNIDAD N°1

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

Ukemis: 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 1° - 2° y 3er. Año (o nivel) **

Profesor Fernando Rodriguez

Agente Rugby

I Contenidos

Primer año

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 básica

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

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 ½ 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

UNIDAD N°5

Destrezas de equipo

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

UNIDAD N°4

Juego de contacto

- 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 defenza
- 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

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

Agente Trabajo práctico de natación

I Contenidos

UNIDAD N° 1

- 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.).

UNIDAD N° 5

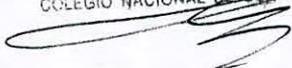
- Perfeccionamiento de las técnicas de crol, espalda y pecho.
- Perfeccionamiento de zambullidas.
- Nado continuo 200 m. en cualquier técnica de nado.
- Flotación vertical (10') en parte profunda

II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de natación

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

S. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ
TE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES



Agente Voleibol

CURSO: Voleibol Mujeres Principiantes

I Contenidos

UNIDAD N° 1: FORMACION FISICA

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:

- Trabajo específico de la potencia de piernas: saltabilidad, pliometría

UNIDAD N°2: VOLEIBOL

- Nociones fundamentales del Deporte: campo de juego, cantidad de jugadores, golpes permitidos, puntuación, rotación. Sets y partido.

UNIDAD N° 3: TÉCNICAS ESPECÍFICAS

- **Golpe de manos altas:** Golpe propiamente dicho. Posición del cuerpo. Desplazamiento previo y frenado. Hacia delante y hacia atrás. Aplicación al juego: armado.
- **Golpe de manos bajas:** Golpe propiamente dicho. Posición del cuerpo. Desplazamiento previo y frenado. Aplicación al juego: recepción y defensa.
- **Saque de abajo:** técnica del golpe.
- **Remate:** Iniciación al golpe.

UNIDAD N°4: JUEGOS de PROGRESIÓN

- 1 con 1
- 1 vs 1
- 2 vs 2
- 3 vs 3
- 4 vs 4

UNIDAD N° 5: 6 vs 6

- Formación: 6-0, con levantador a turno por posición 3
- Sistemas: Recepción con 5 jugadores en M o W
Ataque: por posiciones 2 y 4
Defensa: 3-1-2 ó 3-2-1 para grupos avanzados

II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de voleibol

Profesora Andrea Peiró
Profesora Daniela Blatman

Agente Voleibol

CURSO: Voleibol Mujeres Avanzado

I Contenidos

UNIDAD N° 1: FORMACION FISICA

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

- Trabajo específico de la potencia de piernas: saltabilidad, pliometría
- Trabajo específico de la movilidad y fuerza de los hombros.
- Trabajos preventivos: hombros y tobillos

UNIDAD N° 2: VOLEIBOL

- Nociones fundamentalés 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.

UNIDAD N° 3: TÉCNICAS ESPECÍFICAS

- **Golpe de manos altas:** Golpe propiamente dicho. Posición del cuerpo. Desplazamientos previos y frenado. Hacia delante y hacia atrás. A pie firme y en suspensión. Aplicación al juego: armado.
- **Golpe de manos bajas:** Golpe propiamente dicho. Posición del cuerpo. Desplazamientos previos y frenado. Aplicación al juego: recepción y defensa.
- **Saque de abajo:** técnica del golpe. Dirección del saque.
- **Saque tenis:** técnica del golpe. Dirección del saque.
- **Remate:** Golpe a la pelota. Carrera de aproximación y salto. Coordinación de los 3 elementos.
- **Bloqueo:** individual y doble: posición de brazos, salto, caída. Desplazamientos. Acople.
- **Caídas:** secantes y roídos



UNIDAD N° 4: JUEGO

- Formación: 4-2, con armado del zaguero en penetración para grupos avanzados
- Sistemas: **Recepción:** con 5 jugadores en M o W. Con 4 jugadores en semicírculo para grupos avanzados
 - Ataque:** pelotas altas por posiciones 2 y 4, y de segundo tiempo por posición 3 en armado de zaguero
 - Defensa:** 3-1-2 ó 3-2-1 para grupos avanzados
 - Bloqueo:** lectura abierto, con el jugador de posición 3 intentando formar el bloqueo doble

II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de voleibol

Profesora Andrea Peiró
Profesora Daniela Blatman



Agente Voleibol masculino

I Contenidos

PRIMER AÑO

UNIDAD N° 1

Información sobre el juego. Número de jugadores. Tanteados. Rotaciones. Saqueo. Numeración de los jugadores y puestos. Campo de juego. Zonas. Posiciones básicas.

UNIDAD N° 2

- Desplazamientos. Pasos
 - Saltos
 - Corridas
- Pasos prácticos: Autopasos con y sin desplazamiento.
- Pasos al compañero: filas enfrentadas y a través de la red.

UNIDAD N° 3

- Saqueo básico
- Recepción baja

UNIDAD N° 4

Conocimiento de las reglas fundamentales

UNIDAD N° 5

- Juego con reglas simples.
- Predeportivo: Tres pasos

SEGUNDO AÑO

UNIDAD N° 1

- Repaso de lo visto el año anterior
- Desplazamientos: Tres pasos

UNIDAD N° 2

- Remate básico: Péndulo y tenis
- Bloqueo, fijo y con desplazamiento

UNIDAD N° 3

- Idea de defensa y cubrimiento
- formación 3 -1- 2

UNIDAD N°4

Coordinar saque de arriba con recepción de abajo

UNIDAD N° 5

- Reglamento y referato

TERCER AÑO

UNIDAD N° 1

-Repaso de lo anterior.

-Juego 3- 1-2-

UNIDAD N°2

- Saque de arriba

-Idea de amague y cubrimiento.

UNIDAD N° 3

Triangulación simple, con golpe de manos bajas

UNIDAD N° 4

Levantadas del N° 3

UNIDAD N° 5

Reglamento y referato

CUARTO AÑO

UNIDAD N° 1

Repaso de lo anterior

Iniciación de penetración por el N° 1 y el 6

UNIDAD N° 2

Cubrimiento para estos sistemas

UNIDAD N° 3

Doble bloqueo, levantada del N° 1 y el 2. Pasos

UNIDAD N° 4

-Reglamento y referato

QUINTO AÑO

UNIDAD N° 1

-Juego y ejercitaciones

UNIDAD N° 2

-Para el perfeccionamiento de todos los fundamentos aprendidos.

UNIDAD N° 3

-Defensa del campo con jugador N 5 atrasado.

UNIDAD N° 4

-Juego: 6 Vs 6, con cambios en la cancha de acuerdo a la función de cada jugador

UNIDAD N° 5

Reglamento y referato.

Profesor Marcos Flores

Agente Educación Física General

I Contenidos

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)

EJERCICIOS DE PIERNAS

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

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

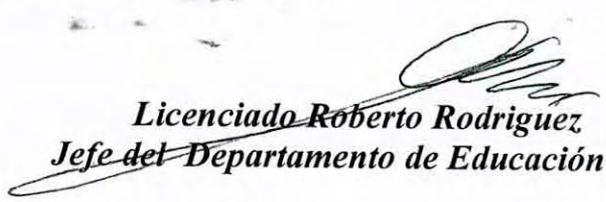
destreza

PARTE TEÓRICA

Elección de dos deportes:

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

Del deporte adicional: reglamento


Licenciado Roberto Rodriguez
Jefe del Departamento de Educación Física