



Universidad de Buenos Aires  
Colegio Nacional de Buenos Aires

Expte. N° 24955/14

RESOLUCIÓN N° 361

Buenos Aires, 13<sup>o</sup> de mayo de 2014

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 que se detallan a continuación: AFA (Natación), AFA (Campo), Atletismo, Basquet, (1º a 5º año) , Equipo de natación, Fútbol masculino (1º a 5º año), Fútbol femenino (1º a 5º año), Handbol femenino (1º a 4º año), Handbol masculino (1º a 4º año), Hockey sobre césped (1º a 5º año), Judo (1º a 5º año), Rugby (1º a 5º año), Trabajo Práctico de Natación, Voleibol Mujeres principiantes y Mujeres avanzadas, Voleibol Masculino (1º a 5º año) y Educación Física General de 1º a 5º 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, publicar en la página web y, cumplido, archivarla en el bibliorato de Resoluciones.

lo

  
DARIO A. IBARRA  
DIRECTOR GENERAL



  
GUSTAVO ZORZOLI  
RECTOR

Buenos Aires, 9 de mayo de 2014.

Sr. Rector del Colegio Nacional de  
Buenos Aires.  
Prof. Gustavo Zorzoli  
S. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D.-

De mi consideración:

Adjunto con la presente los Programas de Educación Física  
correspondiente al año en curso.-

Sin más, saludo a Ud. atentamente

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



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

**Departamento:** Educación Física

**Asignatura:** Educación Física

**Cursos:** 1° a 5° año

**Año:** 2014

**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.

  
Lic. 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

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## **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.

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

## **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
- Pivot
- 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)

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
EPF DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## 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

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

## 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 RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## Agente : Equipo de natación

### I Contenidos

#### UNIDAD N° 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 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 aeróbica - 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.

  
Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
EFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## II- Bibliografía Obligatoria

Reglamento de natación

Profesor Christian Vallese  
Profesora Marcela Giannone



M.C. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
SECRETARÍA DE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
GOBIERNO 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

  
LIC. ROBERTO JORGE 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

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

UNIDAD N° 4

- Táctica general, cambios de táctica, juegos tácticos.

UNIDAD N° 5

- Reglamento

Profesor: Victor Mangonet

  
Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## **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

  
Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEF. DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
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

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

**UNIDAD N° 4**

- Táctica general, cambios de táctica, juegos tácticos.

**UNIDAD N° 5**

- Reglamento

Profesor: Julián Liszczyński

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISIC.  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

**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

  
Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
CENTRO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## 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

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

- 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

  
 Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
 JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
 COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## 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

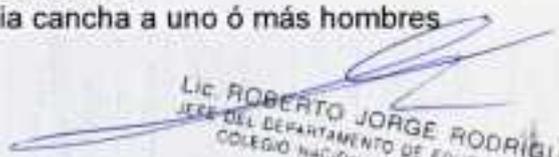
#### JUGADAS FIJAS

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

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

- 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

Profesora: Liliana Suárez

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

## 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

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

## 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

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
CATEDRÁTICO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
A.C. ESCUELA NACIONAL DE BUENOS AIRES

- 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

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
CATEDRÁTICO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
UNIVERSIDAD 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

  
LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

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

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

## 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.

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

**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

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

## 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.

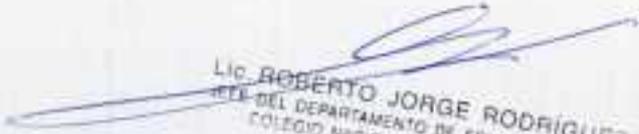
Oponiendo resistencia y con desplazamiento.

Con un solo compañero.

Con varios compañeros alternadamente.

Desde distintas posiciones.

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

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

## 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

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.

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

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

### **Año: 3º (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 items de 1º y 2º año (o nivel). \*\***

LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

**Año: 4º / 5º (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**

Ukemi: Formas de caer.

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

Zempo kaiten 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 items de 1º - 2º y 3er. Año (o nivel) \*\*

Profesor Fernando Rodriguez

LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISIC  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## 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

  
Lic. ROBERTO JORGE RODRIGUE  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISIC  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## 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

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

## **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

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

#### 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

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

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

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

## 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.).

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

## 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

  
Lic. ROBERTO JORGE RODRÍGUEZ  
REF. 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**

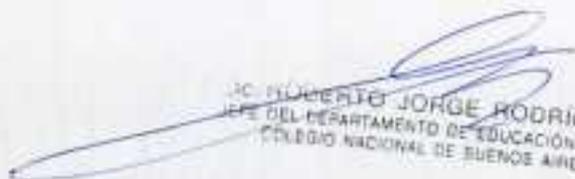
- Trabajo específico de la potencia de piernas: saltabilidad, pliometría
- Trabajo específico de la movilidad y fuerza de los hombros.
- Trabajos preventivos: hombros y tobillos

#### UNIDAD N° 2: VOLEIBOL

- Nociones 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.

#### 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.
- **Caidas:** secantes y roídos

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

#### **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



LUCE RODRÍGUEZ  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
NACIONAL DE BUENOS AIRES

## **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

  
L.C. ROBERTO JORGE PICO  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

#### **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**

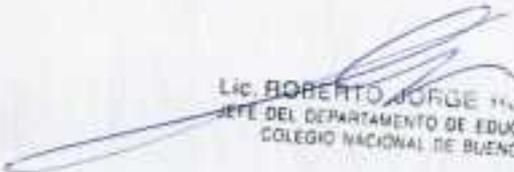
Cubrimiento para estos sistemas

#### **UNIDAD N° 3**

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

#### **UNIDAD N° 4**

-Reglamento y referato

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

## **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



LIC. ROBERTO JORGE RODRIGUEZ  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA  
COLEGIO NACIONAL DE BUENOS AIRES

## **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)

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

## **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***

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