



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
ESCUELAS TÉCNICAS "RAGGIO"
PROGRAMA ANALÍTICO DE ESTUDIOS

Especialidad: **Todas las Especialidades**

Año: **Quinto**

Asignatura: **Educación Física**

Total de horas cátedra. Semanales: **3 (dos)**

AÑO:QUINTO

FORMACION FISICA BASICA

Preparación física general.

Repaso de 1er, 2do, 3er año mas: Aumento de capacidad aeróbica y anaeróbica. Diversidad de ejercicios tendenciales, es decir: para brazos, piernas, abdominales, etc con conocimiento de las zonas y músculos que trabajan.

Esquema gimnástico sobre combinación de 14 ejercicios. Rangos.

Multisaltos. Ejercicios por parejas, tercetos, cuartetos etc.

Ejercicios con elementos: bastón es, pelotas, etc.

Circuitos: Elaboración sobre la base de 8 estaciones (6 para niñas) y la repetición del circuito en 3 oportunidades.

Objetivo: Circuito training. Toma del tiempo base, etc.

Haceres gimnásticos: A los nombrados para cuarto año se concretarán:

Mortero 1. Yuxte (varones) Secante. Enseñanza del Keep de nuca sobre cajón (varones). Variación de los saltos sobre cajón (varones).

Variación de los saltos sobre cajón longitudinal y transversal con y sin tabla de pique partiendo del conocimiento de las pautas dadas para cuarto año. Correcta ejecución de ejercicios.

ATLETISMO: Correcta ejecución de disco 18 mts.

Las prioridades que a continuación se detallan son aquellas en las que se acentuara la enseñanza.

BASQUETBOL: Técnica - táctica, individual y de conjunto. reglas de juego. interpretación y aplicación. El juez de basquetbol. juego.

VOLEIBOL: Juego- técnica, táctica, individual y de conjunto.

Interpretación y aplicación de reglamentos. Reglas del juego. El juez de voleibol.

RUGBY: (SOLO PARA VARONES): Juego técnica, táctica individual y de conjunto. Interpretación y aplicación de reglamentos. El juez.

HOCKEY: Técnica, táctica individual y de conjunto. desarrollo, interpretación y aplicación de reglamentos. el juez, juego.

SOFTBOL: Juego, técnica, táctica individual y de conjunto. Desarrollo de partidos. El juez, desenvolvimiento. Interpretación y aplicación del reglamento.

PELOTA AL CESTO (NIÑAS): Juego.:

: