



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES
MINISTERIO DE EDUCACIÓN ESCUELAS
TÉCNICAS “RAGGIO”

PROGRAMA ANALÍTICO DE ESTUDIOS

Especialidad: **Todas las Especialidades**

Año: **Cuarto**

Asignatura: **Educación Física**

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

Preparación física general.

a)Haceres físicos:

Repaso 1, 2 y 3 año mas: Aumento de capacidad aeróbica y anacrónica, seis repeticiones de 100 a 150 metros. Esquemas gimnásticos, combinación de doce ejercicios. Elongaciones. Ejercicios de tendencia gimnástica, flexiones, rotaciones, balanceos, etc. Con cierta carga -pelota, bastones, sogas, compañeros, ejemplo: caminar con compañero a babucha, (caballito), etc. Ejercicios que engloban gestos deportivos, con o sin elementos.

25 flexo-extensiones de brazos en el suelo. (niñas 20).

50 abdominales. (niñas 40)

40 espinales. (niñas 35)

50 flexo-extensiones de piernas. (niñas 40)

6 flexiones de barra. (niñas 4)

b)Circuito:

Elaboración de un circuito con las características del circuito training sobre la base de tres circuitos para niñas y varones, estaciones por circuito, 5 minutos (6 niñas) de descanso entre circuito y 20 segundos (niñas 30) de descanso entre estación.

La duración total del circuito será de cinco minutos aproximadamente.

c)Haceres gimnásticos:

Combinación entre ejercicios: Roll (atrás o delante), vertical, medialuna y rondo. Mortero y trabajo por equipos. Disposición de cuidadores. Caída a una pierna y a dos piernas. Iniciación al caminar en vertical. Vertical y roll. medialuna vertical y roll. vertical y giro con salida sobre cajón alto (niñas-progresion metodológica 1 y 2 tramos). Metodología del rango a piernas abiertas sobre cajón longitudinal (varones), alto y tabla de pique. pasaje ladrón (transversal varones). vuelta de abdomen en barras (varones). Iniciación de balanceo (barra) y salida al frente. (varones). roll- pasaje. conejito sobre cajón transversal para niñas.

ATLETISMO:

a)Lanzamiento de disco sin y con impulso.

b)Pasaje de vallas. técnica individual 1- 2 - 4 y 10 vallas.

c)100 metros varones.14, 5 segundos.- 200 metros varones. 32,5 segundos.-

100 metros niñas 16,5 segundos.- 200 metros niñas 36 segundos.

d)Posta 1 x 100 metros.

Posta 4 x 400 metros (varones)

Posta 4 x 200 metros (niñas)

e)Lanzamiento de jabalinas:600 grs. niñas.

Lanzamiento de jabalinas:800 grs. (varones).

LAS PRIORIDADES QUE A CONTINUACION SE DETALLAN SON AQUELLAS EN LAS QUE SE ACENTUARA LA ENSEÑANZA.-

BASQUETBOL:Tecnica- táctica-, individual y de conjunto. reglas de juego.

Interpretación y aplicación. El juez de basquetboll.Juego.

VOLEIBOL:Juego-tecnicas-tactica- Individual y de conjunto. Idem.basquetbol.

RUGBY:(Solo para varones). Idem.Basquetbol.

HOCKEY:Técnica -tactica-individual y de conjunto. Interpretación y explicación del reglamento. El juez. Juego.

SOFTBOL: Juego-tactica- técnica- Individual y de conjunto. Desarrollo del Partido. El juez y su desenvolvimiento. Interpretación y aplicación del reglamento.

PELOTA AL CESTO: Juego.

.