



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

Especialidad: **Mecánica**

Año: **Tercero**

Asignatura: **Educación Física**

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

1. FORMACION MOTRIZ: Idem 1º y 2º año.
2. FORMACION FISICA BASICA-PREPARACION FISICA GENERAL.

a) Haceres físicos: Variación de trotes, ritmos y tiempos, duración, resistencia acrobática. Ej. Analítico, sintético, globales etc. Esquema gimnástico, combinaciones sobre los distintos ejercicios combinados.- Elongaciones sintéticas- Multisaltos, zig zag etc.- Rangos por parejas o por grupos sobre 100 metros continuados pasando el compañero extendido, parado, 5 veces con recuperación, 3 minutos caminando.- 20 flexo-extensiones de brazos(niñas; 5) 35 abdominales(niñas 30) 35 espirales(niñas 30) 45 flexo-extensiones de piernas(niñas 40). 5 flexiones en barra (niñas 2)

b) CIRCUITO.- Niñas:

10 segundos salto en alto.

Abdominales.

pasos arriba, alternando piernas con tapa mas un tramo de cajón.

Idem test de Harvard.

10 flexiones de brazos en el suelo

15 espinales.

10 test de coordinación. (Desde posición parado, flexionar piernas apoyando palmas en el suelo, pierna en extensión atras, vuelta a flexión y pararse. Desde allí iniciar un nuevo movimiento).

Varones:

15 seg. Salto de sogá

20 abdominales.

Pasos arriba con tapa y tramo en cajón.

15 flexo-extensiones de brazos en el suelo.

20 espinales.

15 test de coordinación

Para ambos sexos:

6 estaciones 20 segundos de descanso entre cada estación.

c) Haceres gimnásticos: Vertical, vertical y roll, media luna, rondo, media luna volado (varones), rondo volado (niñas), vertical y arcos por parejas. Vertical sobre tapa de cajón, rondo sobre tapa de cajón, roll escuadra en cajón (longitudinal), conejito, rango piernas por dentro en cajón(transversal). Vuelta de abdomen con ayuda de barra. Salto: table de pique con tramos y papa y 4 tramos y tapa. Cayendo en salto en largo, en cuclillas sobre colchonetas. No menor de un metro.

3. ATLETISMO.

Actividad aerobica. Carrera en distancias intermedias, 1000 y 2000 mts. Varones 1500 mts. 5,50 min., Niñas 1500 mts.7.15 min.

Salto en alto: Técnica barra roll o ventral sin y con carrera de impulso.

Lanzamiento de jabalina.

Postas 4 x 100 mts. Las prioridades que a continuación se detallan son aquellas en las que se acentuara la enseñanza.

4. BASQUETBOL: Cortinas, pases largos, ganchos, jumb, tiros libres, técnica, táctica, trenzas, ataque y defensa. Reglamentación.

5. VOLEIBOL: Técnicas, tácticas, desenvolvimiento y desarrollo del juego, formación de equipos. Reglamentación.

6. RUGBY:(Solo para varones). Formaciones. El surcas, los fijos, los volantes, técnica individual, desenvolvimiento y desarrollo del juego.

7. HOCKEY: Cortinas, fouls, penales, juegos y reglas de conjunto, técnica individual, principios tácticos, juego.

8. SOFTBOL: Técnica, táctica individual y colectiva. Reglamento del juego. Desarrollo.

9. PELOTA AL CESTO: (Solo para niñas). Formación de equipos, técnica, táctica individual y colectiva, desarrollo del juego. El arbitraje, reglas del juego.