



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

Especialidad: **Todas las Especialidades**

Año: **Segundo**

Asignatura: **Educación Física**

Total de horas cátedra semanales: **3 (tres)**

Formación Motriz:

Repaso de lo visto en el primer año. Marchar a uno y dos brazos, iniciación de la marcha. Marchar en su lugar. Avance lento y a ritmos adecuados. Marchas en doble fila, triple y variaciones. Giros: medio giro-giro completo(media vuelta y vuelta). Voces de mando: media vuelta izquierda... uno... dos. Media vuelta derecha: uno... dos; izquierda...uno...dos.

Formación Física Básica:

Actividad general gimnástica:

Idem repaso 1º año más: Trotes aeróbicos.- Combinaciones: flexionar, rotaciones, balances, circunducciones. Salidas al frente y laterales. Breves esquemas analíticos, sintéticos con combinación de movimientos. Balanceos con barra entrada y salida; toma palmar y dorsal. Saltos con sogas, a una y dos piernas y distintos ritmos (sobre 30 mts.). Saltar sobre una pierna; al minuto de descanso sobre otra pierna, un minuto de descanso y sobre dos piernas juntas: un minuto de descanso y de pierna derecha a pierna izquierda y continuando). Quien se eleva en cada rebote o quien sube la distancia en menor cantidad de tiempo.

15 flexo extensiones de brazos (niñas 10)

30 abdominales (niñas 25)

30 espinales (niñas 20)

40 flexo extensión de piernas (niñas 35)

3 flexiones de brazos en barras (niñas 1)

Iniciación al circuito:

- **Niñas:** 10 rebotes de piernas juntas, 10 abdominales, 8 flexiones de brazos en el suelo, 12 flexiones de piernas en el suelo.(máxima), 30 segundos en 5 estaciones, descanso, 1 circuito x 2 circuitos, 4 minutos de recuperación entre cada circuito.
- **Varones:** 10 saltos de soga o rebotes en su lugar a piernas abiertas, 12 abdominales, 10 flexiones de piernas en el suelo, 15 flexiones de piernas en el suelo, 10 segundos skipping (trote a ritmo en su lugar a máxima elevación de rodillas, 30 segundos de: 5 estaciones- Descanso entre cada una. 3 circuitos-4 minutos de descanso entre cada circuito.

Haceres gimnásticos: Roll adelante en escuadra. Vertical con cuidador y fija. Roll atrás en escuadra. Media luna. Arco desde posición de cubito dorsal (posición fija) subir y bajar. Conejito sobre cajón 5 tramos (transversal). Utilización tabla de pique.

Roll adelante sobre cajón completo y tabla(longitudinal). Pasaje de la como (transversal). Pasaje rango. Iniciación a la vuelta de abdomen en barra.

ATLETISMO:

a) Pasaje de testimonio. Pasaje de "arriba". Pasaje de abajo. Carrera de postas

b) Lanzamiento de bala: de 4 kg. varones; de 3 kg. niñas. Técnica sin impulso. Técnica con impulso.

c) Salto en alto: Técnica ligera de ambos lados; con o sin impulso. Técnica barren -roll con o sin carrera de impulso.

d) actividad aeróbica: varones 1500 mst.6,15 min.- niñas:1500 mts.8,40 min.

e) Postas: 4 x 100 mts. Las prioridades que a continuación se detallan son aquellas que se acen- tuara en la enseñanza.

BASQUETBOL: Dribling a una y otra mano. Pases laterales. Pase de pique. Entradas 1 y 2 desde distintos ángulos. Jump. tiros libres. Predeportivos. Reglas y principios del juego.

VOLEIBOL: Pase y recepción arriba y abajo, una y ambas manos. Saque variando los lugares de caída. Rotaciones y tantos. El picador y el levantador. Progresiones metodológicas.

RUGBY: (solo para varones) El tackle- esquema de campo de juego. saques laterales. Formación de líneas. Avance y retroceso. Bases, formaciones por equipos. Pelota a los palos. Predeportivos. Reglas de juego.

HOCKEY: El arquero. El delantero. El defensor. Saques laterales. Tiros libres. Juegos por parejas. Cuartetos, etc. Reglamentación.

SOFTBOLL: Jugadores fuera de base de campo. Tomar la base. El pitcher. Técnica individual. El bateo, técnica individual. Formas y técnicas de toma de pelota y toma de base. Las corridas o carreras. Juegos de equipos. Peculiaridades del reglamento.

PELOTA AL CESTO: (solo para niñas) Entrada en dos tiempos. Detenciones y pases. Atacante y defensor. Saques laterales, fouls, penalizaciones mas comunes. Síntesis del juego. Reglas del juego.