



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

Especialidad: **Todas las especialidades**

Año: **Primero**

Asignatura: **Educación Física**

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

1. Formación motriz: Caminar a ritmo y distintos ritmos. Caminar por parejas, tercetos. Caminar en grupo. Formación: fila, hilera, doble fila, doble hilera. Posiciones: firmes y descanso. Numeración por izquierda y por derecha. Inducción de voces de mando. Fir... mes. Des... canso. For... mar. Romper... filas. Numerar... se (por izquierda o derecha).

2. Formación física básica – actividad general gimnástica.

- Haceres físicos: flexiones anteriores de tronco, variaciones. Balanceo de brazos y combinaciones. Flexiones de piernas en combinaciones. Flexiones, balanceos y circunducciones combinadas. Rotaciones. Trotes y sus distintas formas, corto, largo, individual, por parejas, por tercetos, a distintos ritmos, individuales o impuestos. Suspensiones (barra o sogá). Doce flexiones, extensiones de brazos en el suelo (nissas 8). Veinticinco abdominales (niñas veinte). Treinta flexoextensiones de piernas en el suelo (niñas veinte). Cuadro hacia delante, hacia atrás, hacia el costado.
- Haceres gimnásticos: Roll adelante en bolita. Roll corto. Roll largo. Roll alto. Roll atrás bolita. Entrada y salida al roll. Roll sobre cajón, cuatro tramos sin tabla de pique, roll sobre cajón cinco tramos con apoyo de cuclillas. (long) Pasaje bolita sobre cajón cuatro tramos conejito (transversal). Iniciación de la vertical. Iniciación de la medialuna. (Plato o rueda).

3. Atletismo: Actividad general acrobática. Trotes de 1500 metros a 3000 metros ininterrumpidamente, lento ritmo. Resultado varones: 1600 Mts. 7'20". Resultado niñas: 1600 Mts. 10'00". Enseñanza de la partida alta y de la partida baja. Partida de tacos. Saltos en largo sin impulso. Saltos en largo con carrera completa. (Utilización de marcas de pique). Lanzamiento de pelota softball. Introducción a los pasos especiales para el lanzamiento de la jabalina.

4. Juegos deportivos: Las prioridades que a continuación se detallan son aquellas en las que se acentuara la enseñanza.

- Basketball: Dribling, pase de pecho, pases cortos, bandeja a una y ambas manos, parejas, tercetos, etc. Predeportivos. Lanzamiento al aro. Reglas básicas.
- Volleyball: Pase y recepción. Saque de abajo. Predeportivos. Juegos y progresiones metodológicas. Reglas básicas.
- Rugby: (solo varones). Toma y pase de la pelota. Pase hacia los laterales al paso y trote. Pases por parejas, tercetos, cuartetos, etc. Patear la pelota. Pelota al piso. Pelota drop. Recepción de pelotas altas. Juegos predeportivos. Apoyar la pelota en la línea contraria, soltar la pelota antes de ser tocado por un jugador contrario. Reglas básicas del juego.
- Hockey: Manejo del bastón (palo de juego). Golpear la bocha. Ambos lados. Pasar la bocha, tiros cortos y largos, llevar la bocha, parar y pasar. Tiros al arco. Reglas básicas. Predeportivas.
- Softboll: Acción del bateador. Acción del catcher y pitcher. (generalidades). Posición de las bases. Correr las bases. Predeportivas. Reglas generales.

Pelota al cesto: (solo niñas). Toma y contacto con la pelota. Pases por perjas, de frente y de costado, con una y/o ambas manos. Lanzamientos fijos al aro. Reglas básicas del juego. Predeportivas.