



**GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES**

"2018. Año del Centenario la Reforma Universitaria"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ESCUELAS TÉCNICAS "RAGGIO"

EMET N° 2 – D.E. 10°

Email: [rectoría@escuelaraggio.edu.ar](mailto:rectoría@escuelaraggio.edu.ar)



**ESPECIALIDAD: TODAS LAS ESPECIALIDADES**

**AÑO: TERCERO**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA ANALÍTICO DE ESTUDIOS**

**PROGRAMA TEORICO**

**Cualidades Físicas**

**La resistencia**

1. Definición.
2. Tipos de resistencia.
3. Resistencia General.
4. Resistencia aeróbica y anaeróbica.
5. Resistencia muscular.
6. Formas de trabajo de la resistencia: duración lenta y duración rápida.
7. Intervalos; recuperación regular e irregular.

**Velocidad**

1. Definición.
2. Tipos de velocidad. Arranque- Translación- Detención.
3. Factores que determinan el aumento de la velocidad.
4. ¿Qué es velocidad pura?
5. Cualidades más comprometidas con la velocidad.

**Fuerza**

1. Definición y características.
2. Tipos de Fuerza; explosiva; dinámica y estática.
3. Factores que determinan la fuerza.
4. Definición de: Fuerza pura; Fuerza potencial; Fuerza explosiva.

**La coordinación**

1. Definición.
2. Tipos; pequeña y gran coordinación.
3. Componentes comprometidos.
4. La coordinación en la formación en la motricidad general.

**El equilibrio**

1. Definición
2. Factores fisiológicos que lo comprenden.



## GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES

"2018. Año del Centenario la Reforma Universitaria"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ESCUELAS TÉCNICAS "RAGGIO"

EMET N° 2 – D.E. 10°

Email: [rectoría@escuelaraggio.edu.ar](mailto:rectoría@escuelaraggio.edu.ar)



### 3. Factores Psíquicos.

#### **La Agilidad**

1. Definición.
2. Movilidad articular.
3. Tono muscular.
4. Elasticidad muscular.
5. Elongación.
6. Factores condicionantes de la movilidad articular.

#### **Flexibilidad**

1. Definición.
2. Principales núcleos de movimientos para trabajar la flexibilidad corporal.
3. Ejercitaciones para trabajar la misma.

#### **Entrenamiento**

1. Características generales.
2. Definición.

#### **ATLETISMO**

- 1-Historia de los juegos olímpicos modernos; records mundiales.
- 2-Descripción de las pruebas de campo y de pistas.
- 3- Pista de atletismo; su medida.
- 4- Récords mundiales en pruebas de pista y campo.
- 5- Carreras de velocidad: partida baja, su forma técnica; de realización; movimientos de brazos y piernas.
- 6- relevos 4 x 100; toma de testimonio y entrega.
- 7- Juegos de partidas y llegadas. Sus funciones.

#### **FÚTBOL**

- 1-Historia de los mundiales desde 1930 a la actualidad.
- 2- sistemas de defensas y ataques. Sus cambios a través de los años.
- 3- Ley de off-side. Su definición.
- 4- Describir las funciones y posiciones de los jugadores dentro de la cancha.
- 5- Reglamento del juego.
- 6- Atributos del árbitro y su función en la cancha.

#### **FORMACIÓN CORPORAL**

- 1- abdominales (bolita) 45 en 1 minuto, sin detenciones.
- 2- Desarrollo de la fuerza muscular brazos: 22 flexo-extensiones sin tiempo.
- 3- Test de Burpy; 25 ejercicios en 1 minuto.
- 4- Desarrollo, musculatura espinal; 35 repeticiones en 1 minuto.



## **GOBIERNO DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES**

"2018. Año del Centenario la Reforma Universitaria"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ESCUELAS TÉCNICAS "RAGGIO"

EMET N° 2 – D.E. 10°

Email: [rectoría@escuelaraggio.edu.ar](mailto:rectoría@escuelaraggio.edu.ar)



5- Flexibilidad; de sentados piernas extendidas llevar manos adelante sobrepasando el pie.

### **ATLETISMO**

1- Velocidad 60 metros llanos. Tiempo 8'' con Partida baja. Movi mientos correctos de piernas y brazos. 2- Resistencia; 2000 metros llanos.

3- Postas; entrega y recepción del testimonio. Método ascendente y descendente.

### **CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO**

Circuito contra reloj. 6 estaciones.

- 1- Ir y volver de una línea a otra.
- 2- Abdominales bolitas 15 repeticiones.
- 3- Velocidad durante 30'.
- 4- Fuerzas de brazos 10 repeticiones.
- 5- Espinales 30 en 1.
- 6- Burpy 12 repeticiones en un minuto.

### **FÚTBOL**

- 1- Pases cortos y largos; ½ distancia.
- 2- Técnica individual general puntapié; empeine borde interno y externo.
- 3- Tiros al arco desde distintas posiciones.
- 4- Centros y tiros de esquina.
- 5- Cabecear con el parietal derecho e izquierdo.
- 7- Dominio de la pelota con derecha e izquierda.
- 8- Tiros al arco con la pierna no hábil. Ubicación. Detención de tiros.
- 9- Técnica individual. Arqueros. Defensores. Mediocampistas. Delanteros.
- 10- Sistema de juego 4-4-2, 4-3-3, Etc. Diagramarlo.
- 10- Ley de off-side su definición.
- 11- Funciones del stopper y el líbero. Definición.
- 12- Reglamento.