



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

ESPECIALIDAD: TODAS LAS ESPECIALIDADES

AÑO: CUARTO

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.
- 8- Tipos de circuitos. Livianos y pesados.
- 9- Entrenamiento con dos fijas.
- 10- Entrenamiento con intervalos. Características.
- 11- Principios de entrenamiento. Principales características.

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.
- 5- Métodos de entrenamiento. Estático. Dinámico. Excéntrico.
- 6- Característica método isométrico.
- 7- Característica método isotónico.
- 8- Comparación entre ambos.
- 9- Dosificación del entrenamiento de la fuerza.



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

La coordinación

- 1- Definición.
- 2- Tipos; pequeña y gran coordinación.
- 3- Componentes comprometidos.
- 4- La coordinación en la formación en la motricidad general.
- 5- Aprendizaje de una coordinación.
- 5- Estructura de la coordinación.

El equilibrio

- 1- Definición.
- 2- Factores fisiológicos que lo comprenden.
- 3- Factores Psíquicos.
- 4- Equilibrio estático y dinámico.

La Agilidad

- 1- Definición.
- 2- Movilidad articular.
- 3- Tono muscular.
- 4- Elasticidad muscular.
- 5- Elongación.
- 6- Factores condicionante de la movilidad articular.
- 7- Relación entre movilidad articular y formación corporal.
- 8- Principales núcleos para trabajar la movilidad articular.
- 9- Métodos de trabajo.

Flexibilidad

- 1- Definición.
- 2- Principales núcleos de movimientos para trabajar la flexibilidad corporal.
- 3- Ejercitaciones para trabajar la misma.
- 4- Formas construidas y globales.

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. Records mundiales en pruebas de pista y campos.



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

5. Nociones técnicas de las pruebas.
6. Relevos 4 x 100; toma de testimonio y entrega.
7. Resistencia. Características de las pruebas coordinación de movimientos y respiración. Movimientos de piernas y brazos. Pausas y descansos recuperativos.
8. Juegos de atletismo. Partidas y llegadas. Sus funciones.

FUTBOL

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.

PROGRAMA PRÁCTICO

FORMACION CORPORAL

1. Abdominales (bolita) 45 en 1 minuto, sin detenciones.
2. Desarrollo de la fuerza muscular brazos: 25 flexo-extensiones sin tiempo.
3. Test de Burpy; 30 ejercicios en 1 minuto.
4. Desarrollo, musculatura espinal; 40 repeticiones en 1 minuto. 5- Flexibilidad; de sentados piernas extendidas llevar manos adelante sobrepasando el pie

ATLETISMO

1. Velocidad 60 metros llanos. Tiempo 8'' con Partida baja. Movimientos correctos de piernas y brazos.
2. Resistencia; 3000 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 20 repeticiones.
3. Velocidad durante 30'.
4. Fuerzas de brazos 15 repeticiones.
5. Espinales 30 en 1'.
6. Burpy 15 repeticiones en un 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

FUTBOL

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 paretal derecho e izquierdo.
6. Dominio de la pelota con derecha e izquierda.
7. Tiros al arco con la pierna no hábil. Ubicación. Detención de tiros.
8. Técnica individual. Arqueros. Defensores. Mediocampistas. Delanteros.
9. 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.