



**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: QUINTO**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA ANALÍTICO DE ESTUDIOS**

**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.

**La coordinación**



## 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)

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.
6. 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.



## **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)

4. Records mundiales en pruebas de pista y campos.
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**

1. Circuito contra reloj. 6 estaciones.
2. Ir y volver de una línea a otra.
3. Abdominales bolitas 20 repeticiones.
4. Velocidad durante 30'.
5. Fuerzas de brazos 15 repeticiones.
6. Espinales 30 en 1'.



**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)

7. Burpy 15 repeticiones en un minuto.

**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 parietal 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.