



Buenos Aires
Gobierno de la Ciudad



ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 5

Gral. Don Martín Miguel de Güemes

<http://ens5.buenosaires.edu.ar>

Temario teórico: 3° año:

- Actividad física y salud. HIDRATACIÓN Termorregulación. Ingresos y egresos de agua en el organismo. Recomendaciones generales. Acclimatación al calor. Tratamiento por deshidratación.
- Definición, clasificación y ejemplos de capacidades coordinativas.
- Definición de postura. Problemáticas asociadas a los malos hábitos de postura.
- Sedentarismo Enfermedades causadas por el mismo.
- Alimentación Definición .Descripción de los trastornos alimenticios .formas de detectarlo.
- El cuerpo humano, partes principales, músculos y huesos. Tipos de músculos y huesos. Gráfico e identificar en su cuerpo y en el del compañero.
- Reglamentos de Fútbol, Voleibol y Hándbol

Temario práctico: 3° año

- Preparación física:
 - Sostener el trote en forma continua
 - Circulación capacidades condicionales: 6 estaciones. 10 de trabajo x 45 de recuperación entre estación.(abdominales, estocadas, espinales, flexión de brazo, coordinación, velocidad)
 - Flexibilidad: ejercicios de movilidad articular y elongación muscular.

Deporte: Fútbol, Hándbol y Voleibol

- Fútbol: Poseer conocimiento en los conceptos técnicos del futbol.
 - Control de pelota con el pie, pecho y rodillas.
 - Control orientado, pierna hábil pierna no hábil.
 - Cambio de frente y control.
 - Ejercicios en velocidad, paredes y regates.
- Voleibol: Poseer conocimiento en los conceptos técnicos de vóley.
 - Correcta ejecución golpe de manos altas y golpe de manos bajas. Autopases.
 - Realizar pases con un compañero con golpe de arriba y de abajo. Combinar ambos.
 - Poder realizar un saque de abajo con dirección e iniciación del saque de arriba.
- Hándbol: Poseer conocimiento en los conceptos técnicos de handbol.

- Realizar correctamente la técnica de pase, recepción y lanzamiento a pie firme y/o con salto. Salto en suspensión. Realizar diferentes tipos de fintas.
- Dribbling con mano derecha e izquierda. Cambios de dirección.

-Realizar un ejercicio combinado de técnica de pase, dribbling y lanzamiento.

Esquema gimnástico con elementos obligatorios: movimientos en media punta, balanceos disociados de brazos, paso junto paso con salto a elección, equilibrio ejemplo paloma, giro completo en media punta, devoulé, vela, spagate, vuelta maravillosa, enlaces: mínimos 5 ochos.

Esquema de construcción libre de mínimo un 1' de duración con música con pautas obligatorias.