



**Buenos Aires**  
Gobierno de la Ciudad



**ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 5**

Gral. Don Martín Miguel de Güemes

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

### **Temario teórico: 4° año:**

- Alimentación y Salud.( ingesta de alimentos para un deportista y para las diferentes edades según las necesidades)
- PRIMEROS AUXILIOS. Conceptos y definiciones. Prevención y acciones preventivas. Definición de traumatismos, Heridas, tipos, clasificación.
- Actividad física y salud. Hábitos para una vida sana. Principios generales.
- Formas en que se expresa la violencia. Tipos de maltrato
- Capacidades coordinativas y condicionales. Reconocer ejercicios y explicarlos
  
- El cuerpo humano, partes principales, músculos y huesos
  
- Reglamentos de Fútbol, Voleibol y Hándbol

### **Temario práctico: 4° año**

- Preparación física:
  - Sostener el trote en forma continua
  - Circulación capacidades condicionales: 6 estaciones. 25 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 fútbol.
  - Control de pelota con el pie, pecho y rodillas. Gambeta. Golpe de cabeza. Remate en movimiento. Remate con empeine con dirección. Jueguitos con el pie hábil. -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. Golpe de manos altas hacia atrás. Armado. Iniciación al remate. Bloqueo.
  - 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 hándbol.

-realizar correctamente la técnica de pase, recepción y lanzamiento a pie firme y/o con salto. Realizar lanzamiento en suspensión. Realizar 2 tipos de fintas diferentes.

- Dribling con mano derecha e izquierda. Cambios de dirección.

-Realizar un ejercicio combinado de técnica de pase, dribling 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.