



**Buenos Aires**  
Gobierno de la Ciudad



**ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 5**

Gral. Don Martín Miguel de Güemes

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

### **Temario teórico: 5° año:**

- El cuerpo humano, partes principales, músculos y huesos.
- Identificación de las capacidades físicas. Concepto. Ejemplos y ejercitación.
- Diferencia entre un juego olímpico y una olimpiada.
- Historia de un deporte no olímpico .Características. su evolución y reglamento para jugarlo
- Reglamentos de Fútbol, Voleibol y Hándbol.

### **Temario práctico: 5° 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. Combinar dichas destrezas con oposición.
  - 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.

**PRESENTARSE CON PLANILLA DE SALUD ó APTO FÍSICO, DNI Y PROGRAMA DE EXAMEN**