



Buenos Aires
Gobierno de la Ciudad



ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 5

Gral. Don Martín Miguel de Güemes

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

Temario teórico: 2° año:

- Definición de Actividad física, ejercicio físico y deporte. Deporte y sociedad. El deporte en la sociedad moderna. La evolución del fenómeno deportivo. Valores en el deporte. Deporte amateur. Deporte profesional. Diferencias. Ventajas y desventajas.
- Definición, Beneficios y de la entrada en calor. (Ejercicios generales y específicos)
- Definición de pulso. Factores internos y externos que influyen en la variación de la frecuencia cardíaca. Diferencia de FC entre personas entrenadas y sedentarias
- Definir sedentarismo y relacionarlo con los conceptos de salud y actividad física.
- Clasificación de los huesos.
- Definición de músculos
- Definición, clasificación y ejemplos de capacidades condicionales.
- Descripción de los gestos técnicos de los diferentes deportes.
- Reglamento de: Fútbol, Voleibol, Hándbol

Temario práctico: 2° año

- Preparación física:
 - Sostener el trote en forma continua
 - Circuito 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.
- Pases y recepciones con borde interno del pie y con el empeine.
- Dribling.

- Voleibol:

-Poseer conocimientos del golpe de manos altas y golpe de manos bajas.
Autopases.

-Realizar pases con un compañero con golpe de arriba y de abajo. Combinar.

-Poder realizar un saque de abajo.

- Hándbol:

-Realizar correctamente la técnica de pase, recepción y lanzamiento a pie firme y/o con salto.

- 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.