



Buenos Aires
Gobierno de la Ciudad



ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 5

Gral. Don Martín Miguel de Güemes

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

PROGRAMAS DE 1ERO A 5TO AÑO REGULARES, EXAMENES PREVIOS Y LIBRES.

Temario teórico: 1° año:

- Concepto de Educación Física y Concepto de Deporte. Diferencia entre ambos .Beneficios físicos, psicológicos y sociales.
- Concepto de Salud: Prácticas aconsejables. Salud pública. Funciones de la salud pública. Cuidado del cuerpo e higiene.(propio y del compañero)
- Entrada en calor: definición, utilidad y beneficios de la entrada en calor.
- Concientización de esfuerzos .Definir frecuencia cardíaca y pulso, (¿Cómo y dónde se toma?). nociones mínimas del aparato circulatorio.
- Tipos de capacidades condicionales identificar las capacidades motoras
- Gráfico del esqueleto humano Funciones.

- Principios generales de los deportes: Vóley, Hándbol, Fútbol, Atletismo, Gimnasia

Temario práctico: 1° año

- Preparación física:
 - Sostener el trote en forma continua
 - Correcta ejecución técnica de: abdominales con rodilla flexionada, estocada, flexión de brazo, Espinales con pies apoyados en el piso.
 - 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. Autopases.
 - Realizar pases con un compañero con golpe de arriba
 - Poder realizar un saque de abajo
 - Hándbol:
 - Poseer conocimientos en pase y recepción. Estático y dinámico.
 - Dribling con mano derecha e izquierda.
 - Pases de pecho, sobre hombro, sobre cabeza.

Lanzamiento a pie firme.

Realizar ejercicios combinando técnica de pase, dribling y lanzamiento.

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