



**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 flexionadas, estocadas, 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.

Dribbling con mano derecha e izquierda.

Pases de pecho, sobre hombro, sobre cabeza.

Lanzamiento a pie firme.

Realizar ejercicios combinando técnica de pase, dribbling 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.

### **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, spagat, vuelta maravillosa, enlaces: mínimos 5 ochos.

### **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 handball.
- Realizar correctamente la técnica de pase, recepción y lanzamiento a pie firme y/o con salto. Salto en suspensión. Realizar diferentes tipos de fintas.
- 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, spagaté, vuelta maravillosa, enlaces: mínimos 5 ochos.

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

### **Temario teórico : 4º 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: 4º 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 handball.
  - 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.

### **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 olimpíada .
- 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 handball.

-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**