



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## PROGRAMA

ESPACIO CURRICULAR: **Educación Física.**

- HORAS CÁTEDRAS: 3HS.
- AÑO: 2025
- CICLO: C.O.
- CURSO: 6º B
- DOCENTE: GAITÁN, Nicolás

### EJE Nº 1:

Prácticas corporales, motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### SUB EJE:

La construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva.

### CONTENIDOS

#### NUCLEO 1: HANDBALL FORMATIVO.

- Relación ataque –defensa.
- Lógica de juego individual y colectivo.
- Principios tácticos básicos en defensa: descentrar y alejar el avance del atacante.
- Principios tácticos básicos en ataque: progresión, espacios activos y centralizar el ataque
- Handball: Lanzamientos a pie firme y en suspensión.
- Técnicas básicas y tipos de pases y recepciones dinámicas altas, media y bajas.
- Sistema ataque 3-3 y 4-2. Sistema defensa: 6-0/5-1 /3-3/ 3-2-1.
- Reglas básicas de juego.

### EJE Nº 2:



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

Prácticas corporales, motrices y Ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

### **SUB EJE:**

La construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable.

### **CONTENIDOS:**

#### **NÚCLEO 2: Pausas Activas-Gimnasia laboral.**

- Reconocimiento de las distintas etapas de pausas activas, según su intensidad y duración.
- Variables del entrenamiento y sus tipos para la activación muscular.
- Identificación de variables a tener en cuenta a la hora de acondicionar el espacio de trabajo.
- Ergonomía. Definición. Beneficios y consecuencias de un mal diseño.
- Estiramientos, y elongaciones de las cadenas musculares.
- Malas posturas. Identificación, y percepción para su posterior compensación.

#### **EJE Nº 3:.**

- Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.
- Practicas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### **SUB EJE:**

- La construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable.

- **CONTENIDOS:**

#### **NUCLEO Nº 3: Hipertensión / Entrenamiento en casa**



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

- Concepto. Causas. Consecuencias. Tratamientos
- Advertir los síntomas de riesgos.
- Conocer las posibilidades y limitaciones de la enfermedad.
- Promover acciones preventivas y de concientización.
- Planes de entrenamiento individualizados teniendo en cuenta riesgos y beneficios.
- Métodos de entrenamiento: Definición, tipos, aplicación. Variables de análisis. Experimentación de métodos continuos, intermitentes y HIIT.

### **EJE Nº 4:**

Prácticas corporales, motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### **SUB EJE:**

La construcción de la disponibilidad motriz en interacción con otros con integración crítica y reflexiva.

- **CONTENIDOS:**

### **NUCLEO Nº 4: VOLEY**

- Biomecánica de saque de bajo y saque alto.
- Roles y funciones posicionales.
- Reglas básicas y actualizaciones.
- Pase de antebrazos y recepción, remate y bloqueo.
- Tácticas y principios.
- Sistemas defensivos en W o rombo y su aplicación  
Sistemas ofensivos y lógica de aplicación

### **EJE Nº 5:**

- Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

- Practicas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### **SUB EJE:**

- La construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable.

### **NUCLEO Nº 5: Alimentación Saludable / Obesidad y Sobrepeso**

- Alimentación saludable. Identificar una alimentación sana y procesada. Lectura de etiquetas y cocina adaptada a los tiempos.
- Cocina saludable. Práctica y aplicación.
- Alimentos naturales vs alimentos procesados.
- Obesidad y sobrepeso. concepto, causas, consecuencias y análisis de la obesidad desde sus raíces sociales, económicas, psicológicas y la salud.

### **EJE Nº 6:**

Prácticas corporales, motrices y Ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo.

### **SUB EJE:**

La construcción de la constitución corporal y motriz con un enfoque saludable.

### **CONTENIDOS:**

#### **Núcleo 6: DIABETES Y SU TRATAMIENTO ACTIVO.**

- Concepto. Causas. Consecuencias. Tratamientos
- Advertir los síntomas de riesgos.
- Posibilidades y limitaciones de la enfermedad en el entrenamiento.
- Acciones preventivas y de concientización.
- Individualizar y elaborar un plan de entrenamiento tenido en cuenta riesgos y beneficios.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

### ❖ **BILIOGRAFIA:**

#### BIBLIOGRAFIA PARA LA SALUD:

- Con motivos de ser un área nueva de exploración en la educación física no hay un material “específicos” por lo tanto, el docente le ira otorgando el material o administrando los espacio y bibliografía que crea oportuna para cada unidad.
- Los recursos de plataformas como YouTube también serán utilizados como recursos académicos.

#### LA BIBLIOGRAFIA DEPORTIVA A UTIIZAR SON:

- Reglamento de Handball ultima editorial de Stadium.
- J Anton García “Técnica del “Balonmano”: técnicas, intenciones y principios e intervención pedagógica. Editorial Stadium.
- “Teoría del Movimiento “, motricidad deportiva- autor: kart Meindel y Günter Schnabel. Editorial: Stadium.
- Iniciacion en el Voley : contreras Editorial IPEF movimientos y gestos técnicos propios del vóley y su ejecución a nivel escolar.
- Juegos para el Entrenamiento Bertheld Froner . Editorial Stadium. La aplicación de los juegos predeportivos introductorios a cada deporte.
- Teoría del movimiento: motricidad deportiva. : kart Meindel y Günter Schnabel. Editorial: Stadium.