

Instituto Técnico y Orientado Luis Manuel Robles

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO LECTIVO: 2026

CICLO: C.B.

CURSO: 1º A

HORAS CATEDRAS: 3 hs.

DOCENTE: MEZZANOTTE Claudio

OBJETIVOS

- **Explorar y comprender el cuerpo sexuado** y el movimiento en sus múltiples dimensiones (física, emocional y social).
- **Desarrollar la autonomía responsable** en la construcción de un proyecto de vida saludable, diferenciando acciones que favorecen o perjudican la salud.
- **Reconocer y valorar el esfuerzo compartido** y la resolución colectiva de problemas en situaciones de juego y deporte.
- **Aprender a regular la intensidad del esfuerzo** mediante el uso de escalas de percepción (RPE) y la toma de frecuencia cardíaca durante la práctica de capacidades

UNIDAD Diagnóstica:

PRACTICO:

- Capacidad condicionales
- Juegos orientados
- evaluación diagnóstica.

UNIDAD 1

PRACTICO:

Capacidades Condicionales e Intermedias:

- **Capacidad Aeróbica:** Ejecución de métodos de desarrollo como **Test de Course Navette** (ida y vuelta de 20 metros) para determinar la capacidad cardiorrespiratoria y el nivel de aptitud física inicial.
- **Capacidad Fuerza:** Práctica de ejercicios utilizando el propio peso corporal (autocarga), enfocados en la técnica correcta de ejecución para fuerza de brazos y piernas.

- **Capacidad Flexibilidad:** Práctica de métodos de elongación muscular estática y dinámica para mejorar el rango de movimiento articular.
- **Fútbol:** Desarrollo de habilidades motoras propias (pases, recepción, conducción) y ajuste motor a situaciones de juego reducido.
- **Atletismo:** * Práctica de la partida baja y técnicas de carrera de velocidad. Iniciación al salto en largo (fases de aproximación, pique y caída).
- **Lógica del Juego:** Participación en situaciones lúdicas donde se deba interpretar la regla y resolver problemas tácticos simples.

TEORICO:

- **Anatomía Básica:** Identificación de los tipos de huesos y su ubicación en el cuerpo humano.
- **Fisiología del Esfuerzo:** Definiciones y conceptos fundamentales sobre la resistencia aeróbica y la fuerza muscular.
- **ESI (Educación Sexual Integral):** Charlas informativas sobre el conocimiento del propio cuerpo, el respeto por la diversidad y el cuidado de la salud.
- **Reglamento de Fútbol:** Estudio de las reglas básicas del deporte y su aplicación en situaciones de juego real.
- **Reglas de Atletismo:** Comprensión de la normativa para pruebas de pista (velocidad) y campo (salto en largo).
- **Hábitos Saludables:** Toma de conciencia sobre las acciones que favorecen el cuidado de la salud y el bienestar personal.

EVALUACIONES

A continuación, se menciona las evaluaciones que los alumnos tendrán en el transcurso del año

- **Evaluación Diagnóstica:** Aplicación del Test de Course Navette para establecer la línea de base del grupo.
- **Evaluación de Proceso:** Se evaluará la predisposición, el compromiso, la asistencia y la participación activa tanto en el patio como en el entorno virtual.
- **Evaluación de Resultado:**
- **Instancias Prácticas:** Desempeño en el test de 20m, circuitos de fuerza y ejecución de habilidades en Fútbol y Atletismo.
- **Instancias Escritas:** Pruebas de opción múltiple sobre reglamentos y anatomía ósea

PAUTAS Y CRITERIOS DE EVALUACION

- **Capacidad Resistencia Aeróbica:** Ejecución correcta del **Test de Course Navette** (ida y vuelta de 20 metros), evaluando la progresión en el ritmo y la potencia aeróbica.
- **Capacidad Fuerza Muscular:** Técnica de ejecución en circuitos de fuerza (brazos y piernas) utilizando métodos de **autocarga**, priorizando la postura correcta sobre la cantidad de repeticiones.
- **Capacidad Flexibilidad:** Ejecución de ejercicios de elongación que involucren distintos grupos musculares, demostrando el uso de la técnica para la recuperación post-esfuerzo.
- **Conocimiento Biológico:** Identificación precisa de los tipos de huesos y su ubicación sistémica en el cuerpo humano a través de evaluaciones teóricas.

2. Ámbito de la Práctica Deportiva y Atlética

- **Fútbol:** Demostración de habilidades motoras propias (pase, recepción y conducción), ajuste motor a situaciones de juego y resolución de problemas tácticos básicos.
- **Atletismo:** Ejecución técnica de la partida baja, carrera de velocidad y las fases del salto en largo (aproximación, pique y caída).
- **Reglamento:** Comprensión, interpretación y aplicación de las reglas oficiales de Fútbol y Atletismo en situaciones de juego y competencia.

3. Evaluación de Proceso (Actitudinal y Ética)

- **Compromiso y Participación:** Predisposición y participación activa tanto en las clases presenciales como en las actividades propuestas en **Google Classroom**.
- **Responsabilidad e Integración:** Respeto por las pautas de trabajo, los compañeros y el docente, fomentando la integración grupal y el juego limpio.
- **Esfuerzo y Superación:** Interés y dedicación por vencer las dificultades motrices y conceptuales que se presenten durante el año.

REQUISITOS PARA RENDIR EXAMEN

- El alumno/a, deberá presentarse con el uniforme correspondiente a la asignatura
- Presentar el boletín de calificaciones firmado por alguno de sus padres o tutor, en el caso de coloquio o complementario.
- Disponer del material específico solicitado para la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA

Los apuntes fueron confeccionados teniendo en cuenta los siguientes libros y autores: o Emilio E. Mazo "Atletismo para Todos". Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2003. o Tudor Compa, "Periodización de la Fuerza". Editorial Módulos, Buenos Aires, Argentina, abril 1995. o Antonio M. Ceoanes. "Didáctica del Baloncesto". Editorial Paidotribos, Barcelona, España, 2010. o Mario Di Santo. "Flexibilidad, Teoría, Técnica, metodología". Editorial Veronesi, Córdoba, Argentina, 1997. o Berthold Fröhner. "Voleibol, juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina, 2007. o Wojciech jans. "hándbol, juegos para el entrenamiento". Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina. 2007. o Editorial Stadium, reglamentos de Básquet, Vóley y Fútbol, o La

elección de este material se debió a lo completo, sencillo y adecuado que se encuentra, para poder ser utilizado por el alumno.