

Instituto Técnico y Orientado Luis Manuel Robles

PROGRAMA ANUAL

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO LECTIVO: 2026

CICLO: C.B.

CURSO: 4º B

HORAS CATEDRAS: 3 hs.

DOCENTE: MEZZANOTTE Claudio

OBJETIVOS

- **Consolidar la autonomía responsable** en la gestión de un proyecto de vida saludable, fundamentando las acciones motrices elegidas.
- **Diseñar y ejecutar planes de trabajo** para el desarrollo de las capacidades condicionales, comprendiendo los principios del entrenamiento.
- **Analizar críticamente** las situaciones tácticas y los reglamentos deportivos, asumiendo roles de liderazgo y arbitraje.
- **Regular la intensidad del esfuerzo** con precisión técnica mediante el uso de la escala RPE y el monitoreo de la frecuencia cardíaca.

UNIDAD DIAGNOSTICA:

PRACTICO:

- Capacidad condicionales
- Juegos orientados
- evaluación diagnóstica.

UNIDAD 1

PRACTICO:

- **Capacidades Condicionales e Intermedias (Entrenamiento Personal):**

- **Capacidad Aeróbica:** Evaluación de la potencia aeróbica mediante el **Test de Course Navette** y diseño de métodos fraccionados e intervalados.
- **Capacidad Fuerza:** Práctica avanzada de ejercicios de **autocarga** y sobrecarga controlada, analizando la cadena cinética y la técnica postural.
- **Capacidad Flexibilidad:** Aplicación de métodos estáticos y dinámicos como herramienta de recuperación y prevención de lesiones.
- **Fútbol:** Resolución de sistemas tácticos complejos (ataque/defensa) y aplicación del reglamento en situaciones de competencia real.
- **Atletismo:** * Perfeccionamiento de la técnica de carrera de velocidad y pasaje de relevos.
- **Lanzamientos:** Técnica de lanzamiento de jabalina, analizando la biomecánica del gesto.

TEORICO:

- **Fisiología del Ejercicio:** Estudio de los sistemas energéticos (aeróbico/anaeróbico) y las adaptaciones orgánicas al esfuerzo.
- **ESI y Sociedad:** Reflexión crítica sobre los estereotipos de cuerpo y éxito en el deporte profesional y redes sociales.
- **Reglamentación Avanzada:** Interpretación de reglas oficiales de Fútbol y pruebas de campo en Atletismo.

EVALUACIONES

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

Evaluación de Capacidad Aeróbica (Potencia Aeróbica)

Test de Course Navette (ida y vuelta de 20 metros). **Criterio:** Se evalúa la progresión en los estadios, el mantenimiento del ritmo impuesto por la señal sonora y la capacidad de llegar a la línea de 20m en tiempo y forma.

Evaluación de Fútbol (Especialización Táctica)

Circuito Técnico-Combinado: Evaluación de la fluidez en el pase, recepción y conducción con ambos perfiles, incorporando remate al arco.

Desempeño en Juego Real: Observación directa de la ubicación en el campo (sistemas tácticos), apoyos constantes al compañero y transiciones defensa-ataque.

Arbitraje: Evaluación del desempeño del alumno como árbitro en partidos reducidos, midiendo su capacidad para aplicar la regla con imparcialidad.

Evaluación de Atletismo (Técnica y Biomecánica)

- **Salto en Largo:** Ejecución de las 4 fases: carrera de aproximación, pique (sin nulo), vuelo y caída.
- **Lanzamiento de Jabalina:** Evaluación de la cadena cinética (aproximación, descarga y recobro), priorizando la seguridad y la técnica sobre la distancia lograda.

Evaluación de Reglamentos y Parte Teórica (Resistencia)

- **Examen Escrito / Formulario Online:**
 - **Resistencia y Fisiología:** Definición de resistencia aeróbica, identificación de los **sistemas energéticos** (aeróbico vs. anaeróbico) y conceptos de fatiga y recuperación.
 - **Reglamento:** Preguntas de opción múltiple sobre situaciones reglamentarias específicas en Fútbol y pruebas atléticas de pista y campo.

EVALUACION DE PROCESO:

- Predisposición, compromiso, asistencia y participación para con la asignatura, tanto presencial como de manera virtual
- Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Responsabilidad, respeto e integración.
- Actitud frente a la materia, docente y compañeros.
- Cumplimiento de las pautas de trabajo.

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
- Disponer del material específico solicitado para la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA

Los apuntes fueron confeccionados teniendo en cuenta los siguientes libros y autores: o Emilio E. Mazzeo "Atletismo para Todos". Editorial Brujas, Córdoba, Argentina, 2003. o Tudor Bompa, "Periodización de la Fuerza". Editorial Modulos, Buenos Aires, Argentina, abril 1995. o Antonio M. Seoane. "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.