

Instituto Técnico y Orientado Luis Manuel Robles

PROGRAMA ANUAL

PROGRAMA ANUAL

ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

CICLO LECTIVO: 2026

CICLO: C.B.

CURSO: 6° A

HORAS CATEDRAS: 3 hs.

DOCENTE: MEZZANOTTE Claudio

OBJETIVOS

- **Consolidar una corporeidad autónoma y proyectual**, integrando la actividad física como un hábito de vida post-escolar.
- **Gestionar planes de acondicionamiento físico**, fundamentando la selección de cargas en base a los sistemas energéticos predominantes.
- **Liderar y arbitrar encuentros deportivos** de Handball y Vóley, aplicando el reglamento con ética y capacidad de mediación.
- **Dominar maniobras de RCP y Primeros Auxilios** básicos como responsabilidad ciudadana.

UNIDAD DIAGNOSTICA:

PRACTICO:

- Capacidad condicionales
- Juegos orientados
- evaluación diagnóstica.

UNIDAD 1

PRACTICO:

- **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.

- **Handball:** Resolución de **sistemas tácticos complejos** (defensas 6-0, 5-1 y transiciones) y aplicación del reglamento en competencia real.
- **Vóley:** Especialización de roles y sistemas de juego (ataque 5-1), asumiendo la gestión táctica del equipo.

TEORICO:

- **Fisiología del Esfuerzo:** Estudio de los **sistemas energéticos** (ATP-PC, Láctico y Oxidativo) y la fatiga muscular..
- **Reglamentación Profesional:** Interpretación de las reglas oficiales de la Confederación Argentina de Handball y Vóley.
- **ESI y Salud Crítica:** Análisis de las presiones sociales, suplementación y modelos de cuerpo en el fitness actual

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 handball y voley (Especialización Táctica)

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

Eficacia técnica en Handball, Vóley en situaciones de juego real. **Arbitraje:** Evaluación del desempeño del alumno como árbitro en partidos reducidos, midiendo su capacidad para aplicar la regla con imparcialidad.

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 Handball y Voley

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.