



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## PROGRAMA

ESPACIO CURRICULAR: **Educación Física.**

- HORAS CÁTEDRAS: 3HS.
- AÑO: 2023
- CICLO: C.O.
- CURSO: 6º B
- DOCENTE: GAITÁN, Nicolás

## FUNDAMENTACIÓN

Nuestros estudiantes están cursando su último año en el nivel secundario y muchos de ellos aún no lograron encontrarse con sus posibilidades y limitaciones desde la exploración y el reconocimiento corporal personal.

El desconocimiento hacia las nuevas enfermedades y alteraciones de la salud a la que nuestros cuerpos se encuentran expuestos pone en alerta a la educación física en la acción pedagógica de formar e informar a los alumnos y alumnas sobre esta situación que trae consigo una actitud sedentaria, expuesta a una deficiente calidad alimentaria y malos hábitos posturales.

Es fundamental para esta asignatura que los alumnos encuentren el gusto por la práctica deportiva o recreativa según sus intereses, que les permitan seguir conectado con su cuerpo e interactuando con los demás con la intención de mejorar su calidad de vida. Además debemos tener en cuenta que en un futuro cercano, ellos se introducirán en largas jornadas académicas o laborales e incluso ambas de modo simultáneo, por lo que es necesario que el alumno y alumna tengan la capacidad de discernir sobre los buenos hábitos y la capacidad reflexiva crítica apropiada como un recurso indispensable para su salud y cotidianeidad.

Es por ello, que este año nos enfocaremos en el progreso personal como matriz de proceso evaluativo, analizando la participación en las distintas



**INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES**  
propuestas planteadas por el docente y ellos, lo que potencia la significatividad de los contenidos abordados, ya que, si trabajamos desde sus intereses, enmarcados en las dimensiones pedagógicas, estimularemos el gusto por la asignatura y su posterior aplicación futura.

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Explorar y comprender de manera reflexiva la importancia de la actividad física y el ejercicio en la vida diaria.
- Conocer la lógica de los deportes.
- Asumir una postura crítica frente a los patrones estéticos que se transmiten como modelo desde los medios.
- Apreciar la asignatura para comprender la importancia de los contenidos aplicables para a vida diaria.
- Favorecer la mejora técnica en la ejecución de distintas alternativas para el cuidado del propio cuerpo y los demás.
- Reconocer los riesgos de la práctica y mejorar el funcionamiento biomecánico del propio cuerpo en el entrenamiento sistemático.



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## UNIDAD Nº 1: ATLETISMO / OBESIDAD

### ❖ EJES:

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

Practicas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### ❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Reconocer el atletismo como deporte de importancia para el desarrollo de la motricidad.

Conocer la lógica del Atletismo desde los movimientos básicos del humano.

Analizar la obesidad desde sus raíces sociales, económicas, psicológicas y la salud.

Identificar una alimentación sana y poca saludable.

### ❖ CONTENIDOS:

- **Atletismo:** Definición, clasificación de disciplinas, reglamento general. Organización y competición. Experimentación de prácticas atléticas en contexto escolar.
- **Obesidad:** Definición, factores y raíces y sus consecuencias. Tratamiento desde la alimentación y el ejercicio físico.



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## **UNIDAD Nº 2: HIPERTENSION Y FUTBOL**

### ❖ **EJES:**

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

Prácticas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### ❖ **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Identificar los malos hábitos que promueve la hipertensión.

Comprender las causas y consecuencias de la hipertensión.

Explorar formas de entrenamiento adaptados a la enfermedad.

Incorpora las técnicas básicas del futbol al juego reglado.

Entender al futbol como un deporte sociabilizado.

Interpretar al futbol como un deporte sin género.

### ❖ **CONTENIDOS:**

- Hipertensión: concepto, factores de riesgos y tratamiento.
- Propuesta práctica de entrenamiento: posibilidades y limitaciones.
- Reglas básicas.
- Técnicas de control y conducción.
- Tácticas defensivas y ofensivas.
- Remates y sus variables



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## **UNIDAD Nº 3: ENTRENAMIENTO Y CALIDAD DE VIDA**

### **❖ EJES:**

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

Prácticas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### **❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Potenciar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Identificar los métodos de entrenamiento según objetivos.

Corregir las biomecánicas de cargas de la calistenia y cargas ajenas.

Incorpora las técnicas de entrenamiento.

Entender al entrenamiento como medio para mejorar la calidad de vida.

Contrarrestar el sedentarismo de los alumnos.

### **❖ CONTENIDOS:**

- Fuerzas: tipos y su entrenamiento.
- Velocidad: tipos y su desarrollo.
- Flexibilidad: tipos y su estimulación.
- Coordinación: tipos y su importancia.
- Planes de entrenamiento: aeróbicos y anaeróbicos .



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

### **UNIDAD Nº 4: ERGONOMIA Y GIMNASIA LABORAL-PROYECTO** **INTEGRADOR JUNTO FVT (FORMACION PARA LA VIDA Y EL TRABAJO)-** **DEPORTE: VOLEY**

#### ❖ **EJES:**

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

Prácticas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

#### ❖ **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Promover un programa de Ergonomía que incluya la práctica de Pausas Activas.

Identificar las distintas alteraciones posturales propias del sedentarismo y las jornadas laborales y académicas.

Analizar causas y consecuencias de las malas posturas.

Diferenciar los gestos técnicos y tácticos del vóley.

Interpretación de las reglas del juego.

Aplicación de los sistemas de ataques y defensa según situación de juego.

#### ❖ **CONTENIDOS:**

##### Gimnasia LABORAL

- Ergonomía preventiva de lesiones y molestias musculares.
- Pausas Activas. Concepto, propuestas prácticas.
- Alteraciones posturales: definición y tipos.
- Cifosis: Definición – Causas- Consecuencia y Tratamiento.
- Escoliosis: Definición – Causas- Consecuencia y Tratamiento.
- Lordosis: Definición – Causas- Consecuencia y Tratamiento.

##### Vóley

- Biomecánica de saque de bajo y saque alto.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

- Pase de antebrazos y recepción, remate y bloqueo.
- Sistemas defensivos en W o rombo y su aplicación
- Sistemas ofensivos y lógica de aplicación.
- Reglas básicas.

### **UNIDAD Nº 5: TALLERES FORMATIVOS-DEPORTES ADAPTADOS**

#### ❖ **EJES:**

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

Prácticas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

#### ❖ **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Instruir en los primeros auxilios.

Explorar las formas de comunicarnos a través de nuestro cuerpo.

Reconocer al deporte adaptado como espacio de juego y superación.

Propiciar el pensamiento crítico de la inclusión y el deporte como herramienta para genera empatía social.

#### ❖ **CONTENIDOS:**

##### Talleres:

- Primeros auxilios.
- Lenguaje de señas.
- Propuesta práctica de entrenamiento: posibilidades y limitaciones según a la discapacidad.
- Básquet, vóley, futbol adaptados y goalbooll. Reglamentos adaptados.
- Visualizar las realidades de deportistas discapacitados.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

- Generar un pensamiento crítico de los alumnos sobre el respeto e inclusión de personas con discapacidades.

### ❖ Criterios de Evaluaciones

- Asimilación, interpretación, análisis y transferencia de los conceptos y contenidos.
- Coherencia y claridad en los conceptos.
- Construcción de un pensamiento crítico personal de lo hecho en el año.
- Evolución de sus capacidades condicionales y capacidades técnicas de cada deporte.
- Predisposición compromiso, participación y responsabilidad para con la materia.
- Esfuerzo por vencer dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Actitud de respeto y cordialidad con su profesor y pares.
- Cumplir con las pautas de trabajo pre establecidas.
- Respetar el alineo personal e higiene para presentarse en clases.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

### **UNIDAD Nº 6: ALERACIONES METALICAS: DIABETES –HANDBALL**

#### **EJES:**

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

Prácticas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

#### **❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Conocer e identificar a la Diabetes como una pandemia silenciosa.

Identificar los malos hábitos que promueve la Diabetes.

Promover la práctica deportiva preventiva y los tratamientos a través del ejercicio adaptado y prescripto.

Estimular la práctica deportiva regular.

Reconocer la esencia del Hándball como elemento motivador de ejercicio.

#### **❖ CONTENIDOS:**

- Diabetes: concepto, factores de riesgos y tratamiento.
- Clasificación y elección de variantes de entrenamientos según el grado de avance de la enfermedad.
- Hándball: Lanzamientos en suspensión, pases y recepciones dinámicas altas, media y bajas. Sistema ataque 3-3 y 4-2. Sistema defensa 5-1 /3-3/ 3-2-1.
- Principios tácticos básicos en defensa: descentrar y alejar el avance del atacante.
- Principios tácticos básicos en ataque: centralizar el ataque.



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## **UNIDAD Nº 7: TRANSTORNOS ALIMENTICIOS-BASQUET**

### **❖ EJES:**

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

Prácticas Corporales Motrices y Ludomotrices en interacción con otros.

### **❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Adquisición de un pensamiento crítico sobre su calidad de vida en relación a sus hábitos.

Identificar la Imagen corporal y percepción de uno.

Interpretar el ideario del contexto social y su análisis crítico.

Vivenciar los gestos técnicos y tácticos del Básquet.

Interpretación de las reglas del juego.

Aplicación de los sistemas de ataques y defensa según situación de juego.

### **❖ CONTENIDOS:**

- Hábitos alimenticios: diferenciar entre buenos y malos.
- Anorexia, bulimia, concepto, causas y consecuencias.
- Reglas y normas de juego.
- El dribbling de la pelota de forma estática.
- El dribbling de la pelota de forma dinámica.
- El lanzamiento estático.
- Principios tácticos básicos en ataque: conservar, progresar y encestar.
- Principios tácticos básicos en defensa: evitar el avance y defender la pelota.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

- La defensa individual y cómo atacarla.
- La defensa en zona y cómo atacarla.
- La coordinación óculo-manual en el baloncesto.

### ❖ Criterios de Evaluación

- Asimilación, interpretación, análisis y transferencia de los conceptos y contenidos.
- Coherencia y claridad en los conceptos.
- Construcción de un pensamiento crítico personal de lo hecho en el año.
- Predisposición compromiso, participación y responsabilidad para con la materia.
- Esfuerzo por vencer dificultades, demostrando interés y dedicación.
- Actitud de respeto y cordialidad con su profesor y pares.
- Cumplir con las pautas de trabajo pre establecidas.
- Respetar el alineo personal e higiene para presentarse en clases virtual.
- Asistencia y puntualidad a las clases virtuales.
- Entrega en tiempo y forma de los trabajos prácticos y cuestionarios solicitados.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

### ❖ **BIBLIOGRAFIA:**

#### 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 UTIIIZAR SON:

- “Atletismo para todos”, Emilio y Edgardo Mazzeo editorial IPEF, la biomecánica de su ejecución en cada disciplina y aplicación en la escuela.
- 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 GünterSchnabel. Editorial: Stadium.
- Iniciacion en el Voley : contreras Editorial IPEF movimientos y gestos técnicos propios del vóley y su ejecución a nivel escolar.
- Basquetbol- Metodologia de la enseñanza “ DaiutoMoacyr Editorial Stadium.
- Juegos para el Entrenamiento BertheldFroner . Editorial Stadium. La aplicación de los juegos predeportivos introductorios a cada deporte.
- Teoría del movimiento: motricidad deportiva.: kart Meindel y GünterSchnabel. Editorial: Stadium.