



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## PROGRAMA

ESPACIO CURRICULAR: **Educación Física.**

- HORAS CÁTEDRAS: 3HS.
- AÑO: 2024
- 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: METODOS DE ENTRENAMIENTOS/ 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 las variables del entrenamiento y sus tipos.
- Conocer la lógica del método según su objetivo de practica (fittnes, calidad de vida, rendimiento).
- Analizar la obesidad desde sus raíces sociales, económicas, psicológicas y la salud.
- Identificar una alimentación sana y poca saludable.

### ❖ CONTENIDOS:

- **Métodos de entrenamientos:** Definición, tipos, aplicación. Variables de análisis. Experimentación de métodos continuos, intermitentes y HIIT.
- **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: ERGONOMIA Y GIMNASIA LABORAL

### DEPORTE: VOLEY

#### ❖ EJES:

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



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## UNIDAD Nº 3: HIPERTENSION Y FUTBOL

### ❖ EJES:

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

### ❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar los malos hábitos que promueve la hipertensión.
- Explorar formas de entrenamiento adaptados a la enfermedad.
- Entender al futbol como un deporte sociabilizado.
- Interpretar al futbol como un deporte sin género.
- Vivenciar situaciones problemas de juego y sus resoluciones a partir de las técnicas y estrategias del deporte.

### ❖ CONTENIDOS:

- Hipertensión: concepto, factores de riesgos y tratamiento.
- Propuesta práctica de entrenamiento: posibilidades y limitaciones.
- Técnicas individuales: pases, recepciones. Tipos. Conducciones .Marcaje.
- Técnicas colectivas: Coberturas, cruces, 2 vs 2/ 3 vs 3 y superación numérica.
- Táctica individual y colectiva: búsqueda de espacios libres, formaciones.



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## UNIDAD Nº 4: ATLETISMO Y LAS OLIMPIADAS

### ❖ EJES:

- Prácticas Corporales, Motrices y Ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí 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 las reglas de juego de cada disciplina.
- Valorar al atleta argentino y sus trayectos olímpicos.

### ❖ CONTENIDOS:

- Atletismo: Definición, clasificación de disciplinas, reglamento general. Organización y competición. Experimentación de prácticas atléticas en contexto escolar.
- Clasificación y elección de variantes de entrenamientos según el grado de avance de la enfermedad.
- Propuesta práctica de entrenamiento: posibilidades y limitaciones según a la discapacidad.

### ❖ 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.



## INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

- 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.

### **UNIDAD Nº 5: JUEGOS ADAPTADOS A LAS DISCAPACIDADES / TALLERES** **FORMATIVOS**

#### ❖ **EJES:**

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

#### ❖ **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Experimentar las disciplinas olímpicas adaptadas.
- Generar un pensamiento crítico de los alumnos sobre el respeto e inclusión de personas con discapacidades.
- Visualizar las realidades de deportistas discapacitados
- Instruir en los primeros auxilios.
- Explorar las formas de comunicarnos a través de nuestro cuerpo.

#### ❖ **CONTENIDOS:**

##### Talleres:

- Primeros auxilios.
- Lenguaje de señas.
- Deportes adaptados: presentación del básquet en silla de ruedas, futbol para ciegos, atletismo para ciegos, vóley adaptado.
- Deporte para discapacitados: Newcom.
- Reglamentos y exploración de los deportes adaptados.



# INSTITUTO TECNICO Y ORIENTADO LUIS MANUEL ROBLES

## UNIDAD Nº 6: DIABETES-HANDBALL

### ❖ EJES:

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

### ❖ CONTENIDOS:

- Diabetes: concepto, factores de riesgos y tratamiento.
- Tipos de diabetes, causas y consecuencias.
- Métodos de entrenamiento adaptados.
- Criterios preventivos para el entrenamiento.
- Handball: 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.
- Reglas básicas.
- 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: BÁSQUET / HABITOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

#### ❖ EJES:

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

#### ❖ OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 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
- Identificar una alimentación sana y poca saludable.
- Adquisición de un pensamiento crítico sobre su calidad de vida en relación a sus hábitos.
- Analizar los efectos en el cuerpo del tabaco y el alcohol.

#### ❖ CONTENIDOS:

- Anorexia, bulimia, concepto, causas y consecuencias.
- Hábitos alimenticios: diferenciar entre buenos y malos.
- 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.
- La defensa individual y cómo atacarla.
- La defensa en zona y cómo atacarla.
- La coordinación óculo-manual en el baloncesto.



## 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 Günter Schnabel. Editorial: Stadium.
- Iniciaciacion en el Voley : contreras Editorial IPEF movimientos y gestos técnicos propios del vóley y su ejecución a nivel escolar.
- Basquetbol- Metodologia de la enseñanza “ Daiuto Moacyr Editorial Stadium.
- 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.