



**COLEGIO GUADALUPE**  
Paraguay 3925 – Capital Federal  
Tel.: 4824-5641/6093- Fax: 4823-5626  
secretaria-secundaria@guadalupe.com.ar

## Nivel Secundario

**Curso Lectivo: 2018**

**Año:** 1° **División:** A y B Mujeres

**Departamento:** EDUCACION FISICA

**Espacio Curricular:** Educación Física

**Docente:** Paula Plasencia

**Fundamentación y propósitos:** *A través de la materia poder favorecer el desarrollo y reconocimiento de las capacidades motoras, advirtiendo su incidencia en las prácticas lúdicas, deportivas y en la vida cotidiana. Promover la construcción de valores y la resolución autónoma de conflictos, asumiendo actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto durante las prácticas, en la integración de diferentes grupos.*

**Objetivos de aprendizaje:** - *Identificar las capacidades motoras en la realización de diferentes prácticas corporales para lograr su desarrollo y mejora. - Reconocer la importancia de la actividad física para el desarrollo de una vida saludable. - Valorar la entrada en calor y trabajo postural para el cuidado de sí mismo. – Resolver situaciones de juego y deportes con empleo adecuado de habilidades motoras y desarrollo táctico, logrando acuerdos sobre roles, espacios y reglas.*

### **Contenidos:**

**Unidad 1: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Tipos de capacidades motoras (condicionales y coordinativas). Ejercicios para el ajuste postural y la entrada en calor. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y específicas, manejo del propio cuerpo, uso de distintos elementos. *El cuerpo y el medio físico:* los espacios de la clase, posibilidades, desventajas y riesgos. *El cuerpo y el medio social:* Situaciones de riesgo en las prácticas motrices. Posibilidades expresivas de las acciones motrices y de la postura. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos con diversos tipos de organización. Normas y valores. Respeto y aceptación de las reglas pautadas. Aceptación de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. **Atletismo:** *El propio cuerpo:* Carrera atlética de fondo: Resistencia: Habilidad motora propia, regulación del esfuerzo. *El cuerpo y el medio social:* Respeto por el derecho a participar y aprender. **Hockey:** *El propio cuerpo:* Habilidades motoras específicas: conducción, pases y recepciones, giros y cambios de dirección. *El cuerpo y el medio físico:* Utilización del espacio de juego con sentido táctico, convenientes o no según situación de juego. Córner corto. Reglas de juego que favorezcan la participación de todos: *El cuerpo y el medio social:* Sistema de juego tradicional y australiano. **Handball:** *El propio cuerpo:* Habilidades motoras específicas: pase y recepción, armado y elección de la mejor opción. Lanzamiento a pie firme. Anticipación defensiva. 1 vs. 1: desmarque. *El cuerpo y el medio físico:* Utilización del espacio de juego con sentido táctico, convenientes o no. *El cuerpo y*

*el medio social*: el juego reducido como introducción al deporte formal. Juego 7 vs. 7. Búsqueda de espacios y líneas de pases libres. Pase y va. Inicio a las defensas zonales 3-3. Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas.

**Unidad 2: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo*: Tipos de capacidades motoras (condicionales y coordinativas). Ejercicios para el ajuste postural y la entrada en calor. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y específicas, manejo del propio cuerpo, uso de distintos elementos. *El cuerpo y el medio físico*: los espacios de la clase, posibilidades, desventajas y riesgos. *El cuerpo y el medio social*: Situaciones de riesgo en las prácticas motrices. Posibilidades expresivas de las acciones motrices y de la postura. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social*: Juegos de competencia en grupos con diversos tipos de organización. Normas y valores. Respeto y aceptación de las reglas pautadas. Aceptación de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. **Hockey:** *El propio cuerpo*: Habilidades motoras específicas: formas de eludir. Definiciones. *El cuerpo y el medio físico*: Cubrimiento en las posiciones, selección de las habilidades de acuerdo al juego. Anticipación. Reglas del deporte formal. *El cuerpo y el medio social*: Valoración de la competencia por el compartir y el desafío de superación. **Handball:** *El propio cuerpo*: Habilidades motoras específicas: pase y recepción, armado y elección de la mejor opción. Lanzamiento a pie firme y en suspensión. 1vs. 1: desmarque, tipos de fintas. *El cuerpo y el medio físico*: Anticipación de desplazamientos en el espacio con sentido táctico. Resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales. *El cuerpo y el medio social*: El juego formal 7 vs. 7. Fases de juego: ataque y defensa. Principios tácticos circulación de la pelota y jugadores. Valoración de la competencia atendiendo a la importancia de compartir, desafíos a superar.

**Unidad 3: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo*: Tipos de capacidades motoras (condicionales y coordinativas). Ejercicios para el ajuste postural y la entrada en calor. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y específicas, manejo del propio cuerpo, uso de distintos elementos. *El cuerpo y el medio físico*: los espacios de la clase, posibilidades, desventajas y riesgos. *El cuerpo y el medio social*: Situaciones de riesgo en las prácticas motrices. Posibilidades expresivas de las acciones motrices y de la postura. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social*: Juegos de competencia en grupos con diversos tipos de organización. Normas y valores. Respeto y aceptación de las reglas pautadas. Aceptación de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. **Hockey:** *El propio cuerpo*: Habilidades motoras específicas a partir de cada puesto específico de juego. Relación entre la resolución táctica, la habilidad motriz y la condición corporal. *El cuerpo y el medio físico*: Reglas del deporte formal. Análisis de las ventajas y desventajas de la aplicación de sistemas de ataque y defensa de acuerdo al rival. *El cuerpo y el medio social*: Resolución de conflictos de juego, acuerdos grupales. Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas. **Handball:** *El propio cuerpo*: Habilidades motoras específicas: pase y recepción. Superación de la oposición al pase. Lanzamiento suspendido. El juego 1 vs. 1: desmarque, finta y lanzamiento con oposición. Relación entre la resolución táctica, la habilidad motriz y la condición corporal. *El cuerpo y el medio físico*: Uso de los espacios reales y potenciales en el desarrollo del juego. *El cuerpo y el medio social*: Juego formal 7vs. 7, aplicación de principios específicos de ataque y defensa.

**Estrategias de enseñanza:** -Planteo de las actividades a través del juego global para luego trabajar sobre lo específico técnico e individual. -Formación de grupos de trabajo

variado con respecto a las habilidades motoras. -Manejo de los avances y logros de lo individual.

**Recursos para la enseñanza:** - Utilización de variedad de materiales deportivos. - Reglamentos deportivos. -Videos deportivos de temas de trabajo -Participación en encuentros deportivos de competencia.

**Evaluación:** -Progreso individual -Secuencias por series, repeticiones y tiempos - Participación en el juego en equipo con fluidez logrando el traslado de técnica y táctica, demostrando el manejo de reglas. -Trabajo en cada clase, presentimos, cumplimiento del uniforme. - Participación y representación de la Institución en encuentros deportivos.- Relación con su grupo de pares en función a la actividad física y deportiva.

**Saberes priorizados:** **1)** Gimnasia para la formación corporal: -Ejercicios de elongación y entrada en calor -Fuerza muscular de abdominales, brazos y piernas **2)** Atletismo: prueba de resistencia aeróbica **3)** Deportes abiertos de conjunto: Hockey: desarrollo de habilidades específicas individuales: pases, recepciones, definiciones, formas individuales de eludir Handball: desarrollo de habilidades específicas individuales: pase y recepción, lanzamiento a fie firme, suspendido, fintas. Conocimiento de reglas de juego.

---

Firma del Jefe de Departamento

---

Firma del Docente