



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

**Nivel Secundario**

**Curso Lectivo: 2018**

Año: 1º División: C - D

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

Espacio Curricular: Educación Física.

Docente: Paloma Ailin Brichta.

**Fundamentación y propósitos:** A través de la Educación Física fomentamos el desarrollo de las capacidades motoras, mediante la actividad deportiva y el juego. Al mismo tiempo, facilita la relación con los otros, la integración y el respeto, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

**Objetivos de aprendizaje:** -Identificar las capacidades motoras en la realización de diferentes prácticas corporales y motrices para su desarrollo y mejora. -Reconocer la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable. -Asumir actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales y motrices en la integración de diferentes grupos. -Resolver situaciones de juegos y deportes con empleo adecuado de habilidades motoras y organizaciones tácticas, logrando acuerdos sobre roles, espacios y reglas. -Atender al cuidado propio y de los compañeros en diferentes situaciones de clase que se presenten.

**Contenidos:**

**Unidad 1: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo. Hábitos de la vida saludable. Cuidado propio y del compañero. Noción de la capacidad motora: condicionales y coordinativas. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización. Organización táctica del grupo para un juego con intervención docente. Normas y valores. Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos. La aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás integrantes del grupo. Estrategias para la resolución de conflictos en juegos con mediación del docente. **Atletismo:** *El propio cuerpo:* Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo. Las tareas para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motrices específicas. Carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo.

**Voleibol:** *El propio cuerpo:* Golpe manos altas. Golpe manos bajas. Golpe de manos altas en suspensión. Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas. *El cuerpo y el medio físico:* Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico. *El cuerpo y el medio social:* El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Lectura de trayectorias. 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad. Situaciones en superioridad e inferioridad numérica. Sistema defensivo sin bloqueo. Comunicación motriz y gestual. Introducción a los principios tácticos del voleibol. Reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos. **Handball:** *El propio cuerpo:* Técnica y táctica individual del handball. Pase y recepción. Armado clásico. Elección de la mejor opción. Superación de la oposición al pase. Lanzamiento en apoyo. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Interceptaciones de pases y quite. La anticipación defensiva. El desmarque. La finta. *El cuerpo y el medio físico:* Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico. *El cuerpo y el medio social:* El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Situaciones en superioridad e inferioridad numérica. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Comunicación motriz y gestual. Sistema defensivo individual. Sistema de ataque sin puestos específicos. Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. Normas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos.

**Unidad 2: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Hábitos de la vida saludable. Cuidado propio y del compañero. Noción de la capacidad motora: condicionales y coordinativas. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización. Organización táctica del grupo para un juego con intervención docente. Normas y valores. Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos. La aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás integrantes del grupo. Estrategias para la resolución de conflictos en juegos con mediación del docente. **Atletismo:** *El propio cuerpo:* Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo. Las tareas para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motrices específicas. Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas. *El cuerpo y el medio social:* Juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos. **Voleibol:** *El propio cuerpo:* Golpe manos altas. Golpe manos bajas. Golpe de manos altas en suspensión. Saque de abajo. Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas. *El cuerpo y el medio físico:* Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico. *El cuerpo y el medio social:* El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Lectura de trayectorias. 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad. Situaciones en superioridad e inferioridad numérica. Sistema defensivo sin bloqueo. Comunicación motriz y gestual. Introducción a los principios tácticos del voleibol. Reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos. Reglas oficiales del mini deporte. **Handball:** *El propio cuerpo:* Técnica y táctica individual del handball. Pase y recepción. Armado clásico. Elección de la mejor opción. Superación de la oposición al pase. Lanzamiento en apoyo y en suspensión. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Interceptaciones de pases y quite. La anticipación defensiva. El desmarque. La finta. *El cuerpo y el medio físico:* Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico. *El cuerpo y el medio social:* El deporte reducido como elemento introductorio al deporte

formal. Juego 4 vs. 4, 5 vs. 5 y 6 vs. 6. Situaciones en superioridad e inferioridad numérica. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Comunicación motriz y gestual. Introducción a los principios tácticos del handball. Sistema defensivo individual. Sistema de ataque sin puestos específicos. Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. Normas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos.

**Unidad 3: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Hábitos de la vida saludable. Cuidado propio y del compañero. Noción de la capacidad motora: condicionales y coordinativas. La postura y su relación con la salud y las acciones motrices. Ejercicios para el ajuste postural. **Gimnasia en sus diferentes expresiones:** *El cuerpo y el medio social:* Producciones coreográficas grupales sencillas con o sin soporte musical (dadas por el docente y/o armadas por los alumnos). **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización. Organización táctica del grupo para un juego con intervención docente. Normas y valores. Respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos. La aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás integrantes del grupo. Estrategias para la resolución de conflictos en juegos con mediación del docente. **Voleibol:** *El propio cuerpo:* Golpe manos altas. Golpe manos bajas. Golpe de manos altas en suspensión. Saque de abajo. Errores frecuentes de ejecución en las habilidades específicas. *El cuerpo y el medio físico:* Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico. *El cuerpo y el medio social:* El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Lectura de trayectorias. 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad. Situaciones en superioridad e inferioridad numérica. Sistema defensivo sin bloqueo. Comunicación motriz y gestual. Introducción a los principios tácticos del voleibol. Reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos. Reglas oficiales del mini deporte. **Handball:** *El propio cuerpo:* Técnica y táctica individual del handball. Pase y recepción. Armado clásico. Elección de la mejor opción. Superación de la oposición al pase. Lanzamiento en apoyo y en suspensión. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Interceptaciones de pases y quite. La anticipación defensiva. El desmarque. La finta. *El cuerpo y el medio físico:* Espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego. Posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico. *El cuerpo y el medio social:* El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal. Juego 4 vs. 4, 5 vs. 5 y 6 vs. 6. Situaciones en superioridad e inferioridad numérica. Situaciones de oposición en el enfrentamiento individual. Comunicación motriz y gestual. Introducción a los principios tácticos del handball. Sistema defensivo individual. Sistema de ataque sin puestos específicos. Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. Normas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos.

**Estrategias de enseñanza:** -Resolución de problemas motrices propios de las prácticas corporales en forma individual y grupal. -Análisis de la comunicación en situaciones motrices. -Participación en situaciones motrices de enseñanza recíproca y que requieran ayuda mutua. -Construcción de reglas consensuadas con el grupo y puesta en práctica de aquellas que forman parte de los reglamentos.

**Recursos para la enseñanza:** Utilización variada de material deportivo. - Reglamentos deportivos. -Videos deportivos de temas de trabajo.

**Evaluación:** -Progreso individual -Secuencias por series, repeticiones y tiempos - Participación en el juego en equipo con la debida utilización de la técnica y la táctica,

demostrando el manejo de reglas. -Participación en clase, presentimos, cumplimiento del uniforme. -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: Voleibol: desarrollo de habilidades específicas individuales: GMA, GMB, saque de abajo, 3 vs 3 (recepción, armado y ataque). Conocimiento del reglamento del mini deporte. 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