



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

Nivel Secundario

Curso Lectivo: 2018

Año: 2° **División:** “A y C” Mujeres

Departamento: EDUCACION FISICA

Espacio Curricular: Educación Física

Docente: Paula Plasencia

Fundamentación y propósitos: *A partir de la Educación Física favorecer el afianzamiento de la imagen de sí y la autoevaluación de su desempeño en las prácticas corporales y motrices, posibilitando el desarrollo de sus capacidades como soporte de la confianza y la autonomía. Favorecer la reflexión crítica en la resolución de problemas, mediante la elaboración táctica y la construcción de habilidades motoras*

Objetivos de aprendizaje: *-Reconocer el derecho a participar, a jugar y a aprender en el desarrollo de diferentes prácticas corporales, lúdicas y motrices. -Participar activamente del deporte evidenciando un cierto conocimiento estratégico, reglamentario y dominio técnico global. -Abordar y resolver conflictos grupales con autonomía. -Identificar principios y criterios en la selección de tareas y ejercicios para la entrada en calor, el desarrollo de las capacidades motoras y ajuste corporal. -Comprendan la importancia de la Educación Física para el cuidado de la salud.*

Contenidos:

Unidad 1: Gimnasia para la formación corporal: *El propio cuerpo:* Tareas y ejercicios para la entrada en calor: criterios y principios. Selección de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Funciones de los grupos musculares. Habilidades motoras básicas y específicas. *El cuerpo y el medio físico:* Los espacios de la clase: posibilidades, ventajas y desventajas. Aprovechamiento de los espacios. *El cuerpo y el medio social:* El cuidado del propio cuerpo. El respeto por el cuerpo del otro.

Juegos: *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos o equipos con variantes en las reglas y organización. Juegos aplicativos a técnicas de juego. Juegos cooperativos que planteen la resolución de problemas. Respeto por las reglas, derecho a participar a jugar y aprender. **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. Desafío de superación. **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*: Tareas y ejercicios para la entrada en calor: criterios y principios. Selección de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Funciones de los grupos musculares. Habilidades motoras básicas y específicas. *El cuerpo y el medio físico*: Los espacios de la clase: posibilidades, ventajas y desventajas. Aprovechamiento de los espacios. *El cuerpo y el medio social*: El cuidado del propio cuerpo.

El respeto por el cuerpo del otro. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social*: Juegos de competencia en grupos o

Juegos cooperativos que planteen la resolución de problemas. Respeto por las reglas, derecho a participar a jugar y aprender. **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*: Tareas y ejercicios para la entrada en calor: criterios y principios. Selección de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Funciones de los grupos musculares. Habilidades motoras básicas y específicas. *El cuerpo y el medio físico*: Los espacios de la clase: posibilidades, ventajas y desventajas. Aprovechamiento de los espacios. *El cuerpo y el medio social*: El cuidado del propio cuerpo. El respeto por el cuerpo del otro. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social*: Juegos de competencia en grupo o equipos con variantes en las reglas y organización. Juegos aplicativos a técnicas de juego. Juegos cooperativos que planteen la

Resolución de problemas. Respeto por las reglas, derecho a participar a jugar y aprender. **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