



**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: 2° División: B Y 1° A 2017

Departamento: Educación Física

Espacio Curricular: *Educación Física*

Docente: Dana Perazzo Armbruster

**Fundamentación y propósitos:** La Educación Física como asignatura escolar, es una herramienta para el desarrollo psicomotriz de los alumnos. De esta manera, uno de los propósitos fundamentales de la Educación Física es que el alumno incorpore el conocimiento y la relación con su propio cuerpo, con el medio físico y el medio social.

Se proponen los deportes: Handball, voleibol y atletismo, y el juego como los principales métodos de enseñanza con el fin de realizar clases dinámicas, generar el mayor incentivo posible en las alumnas y promover e inculcar cuestiones como el cuidado del cuerpo propio y el de sus pares.

Por otra parte, se puede agregar que: al ser el deporte en conjunto un medio en el cual se actúa bajo presión e incertidumbre, se fomentan la autonomía, la construcción de valores y la toma de decisiones (fundamentales para cualquier aspecto de la vida cotidiana).

Se tiene como propósito también favorecer: el desarrollo y reconocimiento de las capacidades motoras, advirtiendo su incidencia en las prácticas lúdicas, gimnásticas, deportivas y en la vida cotidiana, y la reflexión crítica en la resolución de problemas.

**Objetivos de aprendizaje:** Se propone que las alumnas sean capaces de: identificar principios y criterios en la selección de tareas y ejercicios para la entrada en calor, el desarrollo armónico de las capacidades motoras y el ajuste postural; reconocer la relación entre la actividad motriz y los cambios corporales; seleccionar habilidades motoras para la resolución de juegos y deportes, reconociendo algunas funciones musculares en dichas habilidades; elaborar acuerdos grupales para el cuidado propio y

de los compañeros, reconociendo diferentes situaciones de riesgo en las prácticas motrices; participar activamente en diversos tipos de juegos cooperativos, de competencia y otros, logrando acuerdos para las resoluciones tácticas y estratégicas; reconocer el valor de su derecho a participar, a jugar y a aprender en el desarrollo de diferentes prácticas corporales, lúdicas y motrices; y por último: abordar y resolver conflictos grupales con creciente autonomía al participar en prácticas deportivas.

**Contenidos:** *(conceptuales, procedimentales y actitudinales)*

### **Unidad 1: Gimnasia para la formación corporal:**

El propio cuerpo: selección y diseño de tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales coordinativas; tareas y ejercicios para la entrada en calor: criterios y principios; pausas pasiva y activa: su empleo en la regulación del esfuerzo en la actividad motriz; habilidades motoras básicas y combinadas.

#### **Juegos.**

Juegos cooperativos que impliquen tratados, acuerdos y resoluciones estratégicas a los problemas presentados; respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos; el derecho a participar, jugar y aprender; resolución de conflictos en los juegos con mediación del docente o de un compañero.

#### **Deportes cerrados- Atletismo.**

El propio cuerpo: diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo; carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo.

#### **Deportes abiertos (campo dividido)- voleibol.**

El propio cuerpo: habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: voleibol: golpe de manos altas; golpe de manos bajas; saque de abajo.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: posiciones en el espacio con sentido táctico – estratégico.

El cuerpo y el medio social: juego: voleibol: juego 3 vs. 3.

Táctica individual y colectiva: principios: 3 vs. 3 triangulaciones; situaciones de oposición en el enfrentamiento individual; comunicación motriz y gestual.

Sistemas de juego: sistema defensivo sin bloqueo.

Reglas: reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos; reglas del juego formal; saque libre; noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas.

Normas y valores: resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente; respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

### **Deportes abiertos (de invasión) – Handball.**

El propio cuerpo: habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: handball: técnica y táctica individual del handball; pase y recepción.

Lanzamiento: en apoyo y en suspensión, en profundidad; en altura.

Marcaje: desplazamiento en posición de base en forma de carrera.

Juego 1 vs. 1: situaciones de oposición en el enfrentamiento individual; el desmarque. Tipos; correcciones y ajuste técnico- táctico a partir del análisis de las habilidades técnico- tácticas que realiza el mismo alumno, los compañeros y el docente.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: espacios convenientes y no convenientes en situaciones de juego; posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego 5 vs. 5; criterios para la selección y conformación de los equipos.

Táctica individual y colectiva; principios: situaciones de oposición en el enfrentamiento individual.

Principio táctico: conservación: desmarques.

Principio táctico: progresión: pase y va.

Principios tácticos defensivos: marcaje en proximidad y distancia.

Sistemas de juego: utilización del terreno de juego formal.

Normas y valores: noción de justicia y de equidad en la aplicación de reglas y normas; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros; valoración de la competencia atendiendo a la importancia de compartir, los desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

Unidad 2: **gimnasia para la formación corporal.**

El propio cuerpo: capacidad motriz y su relación con el desempeño en las prácticas motrices; la postura y su relación con la salud y las acciones motrices; tareas y ejercicios para la entrada en calor: criterios y principios; habilidades motoras básicas y combinadas: disociación segmentaria, planos- ejes.

El cuerpo y el medio físico: los espacios de la clase: posibilidades, desventajas y riesgos que presenta.

### **Juegos.**

Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización; organización táctica del grupo para un juego a partir de la propuesta del docente o sin su intervención; la enseñanza recíproca, la cooperación y la solidaridad para la superación de los problemas que se identifican en los juegos; respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos; el derecho a participar, jugar y aprender; resolución de conflictos en los juegos con mediación del docente o de un compañero.

### **Deportes cerrados – Atletismo.**

El propio cuerpo: diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo. Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas. Partida alta.

### **Deportes abiertos (campo dividido) – Voleibol.**

El propio cuerpo: habilidades motoras de los deportes abiertos: voleibol: recepción; golpe de manos altas en suspensión.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: ubicación, relevos, rotaciones, cubrimientos en las posiciones y funciones dentro del juego.

El cuerpo y el medio social: juego: voleibol: juego 4 vs. 4; arbitraje.

Táctica individual y colectiva. Principios: 4 vs. 4 recepción con 3 jugadores; situaciones en superioridad e inferioridad numérica; observación del rival. Anticipación.

Sistemas de juego: jugadores en rombo y en línea.

Reglas: reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos; reglas del juego formal; saque libre; noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas.

Normas y valores: resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente; respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

### **Deportes abiertos (de invasión)- Handball.**

El propio cuerpo: habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: handball: técnica y táctica individual del handball; armado clásico; superación de la oposición al pase.

Lanzamiento: superación de la oposición.

Marcaje: interceptaciones de pase y quite.

Juego 1 vs. 1: superación de la oposición; la finta. Tipos; correcciones y ajuste técnico-táctico a partir del análisis de las habilidades técnico- tácticas que realiza el mismo alumno, los compañeros y el docente.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: ubicación, relevos, rotaciones y cubrimientos, en las posiciones y funciones de juego.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego 6 vs. 6; situaciones en superioridad e inferioridad numérica.

Fases del juego: fases del ataque: contraataque.

Táctica individual y colectiva; principios: comunicación motriz y gestual.

Principio táctico: conservación: búsqueda de espacios y líneas de pases libres.

Principio táctico: progresión: penetraciones.

Principios tácticos defensivos: marcaje en línea de pase.

Sistemas de juego: variabilidad de puestos específicos en cada jugador.

Normas y valores: noción de justicia y de equidad en la aplicación de reglas y normas; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros; valoración de la competencia atendiendo a la importancia de compartir, los desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

### **Unidad 3: gimnasia para la formación corporal.**

El propio cuerpo: tareas y ejercicios para la entrada en calor. Criterios y principios; registro de la incidencia de la actividad motriz sostenida en los cambios corporales; funciones de los diferentes grupos musculares en distintos tipos de acciones motrices;

diferenciación y uso de habilidades motoras básica y específicas en la resolución de situaciones motrices.

El cuerpo y el medio social: acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

### **Juegos.**

Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización; respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos; el derecho a participar, jugar y aprender; resolución de conflictos en los juegos con mediación del docente o de un compañero.

### **Deportes cerrados - Atletismo.**

El propio cuerpo: reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de por lo menos dos tipos de pruebas diferentes; carreras con obstáculos (vallas).

### **Deportes abiertos (de campo dividido)- voleibol.**

El propio cuerpo: habilidades específicas de los deportes abiertos: voleibol: golpe de manos altas hacia atrás; armado.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.

El cuerpo y el medio social: juego: voleibol: juego 6 vs. 6; arbitraje.

Táctica individual y colectiva. Principios: situaciones de oposición en el enfrentamiento individual y grupal; situaciones de juego con aplicación de principios tácticos; la comunicación motriz: producción e interpretación de mensajes entre compañeros y adversarios.

Sistemas de juego: recepción con 5 jugadores en W y M.

Reglas: reglas consensuadas en el grupo que favorezcan la participación de todos; reglas del juego formal; saque libre; noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas.

Normas y valores: resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente; respeto por el derecho a participar, jugar y aprender ante las diferencias de nacionalidad, costumbres, capacidad y género; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

### **Deportes abiertos (de invasión). Handball.**

El propio cuerpo: habilidades motoras específicas de los deportes abiertos: handball: técnica y táctica individual del handball; elección de la mejor opción.

Lanzamiento: elección de la mejor opción.

Marcaje: la anticipación defensiva.

Juego 1 vs. 1: posiciones y desplazamientos de los distintos segmentos en las habilidades deportivas; correcciones y ajuste técnico-táctico a partir del análisis de las habilidades técnico- tácticas que realiza el mismo alumno, los compañeros y el docente.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego formal (7 vs. 7); el arbitraje en los juegos y deportes.

Fases del juego: fases de la defensa: equilibrio defensivo.

Táctica individual y colectiva; principios: introducción a los principios tácticos del handball.

Principio táctico: finalización: lanzamiento con oposición.

Principios tácticos defensivos: desplazamientos defensivos; prioridades defensivas.

Sistemas de juego: defensas zonales abiertas (3-3 con un pivot; 5-1).

Normas y valores: noción de justicia y de equidad en la aplicación de reglas y normas; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros; valoración de la competencia atendiendo a la importancia de compartir, los desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

**Estrategias de enseñanza:** los objetivos planteados se llevarán a cabo a través de: driles, circuitos, la utilización de todo el espacio disponible. Dependiendo del contenido que se dictará, las actividades pueden ser individuales, en dúos o grupales (se especificará en las planificaciones trimestrales). Por otro lado, durante todo el ciclo lectivo, cumplirá un rol principal como método de enseñanza, el juego: juegos predeportivos, handball y voleibol reducido, así como también el juego formal de ambos deportes 7 vs. 7 (handball) y 6 vs. 6 (voleibol).

**Recursos para la enseñanza:** se utilizarán recursos tales como videos, reglamento, competencias, materiales variados (por ejemplo: pelotas de diferentes tamaños, peso).

**Evaluación:** las evaluaciones se llevarán a cabo mediante driles, circuitos, ejercicios individuales, en dúos y tríos; también mediante el juego formal: 7 vs. 7 (handball) y 6 vs. 6 (voleibol) y el juego reducido. Además se realizarán trabajos prácticos. Esto será dependiendo del contenido a evaluar y se detallará en la planificación trimestral.

**Saberes priorizados:**

**Gimnasia para la formación corporal:** tareas y ejercicios para la entrada en calor; la regulación del esfuerzo en la actividad motriz; habilidades motoras básicas y combinadas; la postura y su relación con la salud y las acciones motrices; disociación segmentaria; funciones de los diferentes grupos musculares en distintos tipos de acciones motrices; diferenciación y uso de habilidades motrices en la resolución de diferentes situaciones; acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

**Deportes cerrados - Atletismo:** carreras atléticas de fondo (resistencia) y de velocidad. Regulación del esfuerzo. Técnica global del pasaje de vallas.

**Deportes abiertos (de campo dividido) – Voleibol:** golpe de manos altas y bajas; saque de abajo; utilización del espacio de juego con sentido táctico; juego reducido: 3 vs. 3 (triangulaciones), 4 vs. 4 (recepción con tres jugadores) y 5 vs. 5 (jugadores en W y M); comunicación motriz y gestual; sistema defensivo sin bloqueo; recepción; golpe de manos altas en suspensión y hacia atrás; relevos; rotaciones; armado; juego formal (6 vs. 6); conceptos reglamentarios y arbitraje (conforme a las reglas aprendidas).

**Deportes abiertos (de invasión) – Handball:** pase y recepción; lanzamiento en apoyo y suspensión; desmarque; posición en el espacio y utilización del mismo con sentido táctico – estratégico; marcaje en proximidad y distancia; armado clásico; superación de la oposición al pase; interceptaciones de pase y quite; contraataque; comunicación motriz y gestual; anticipación defensiva; equilibrio y desplazamientos defensivos; defensas zonales (3-3 con un pivot; 5-1); juego reducido y formal (7 vs. 7); conceptos reglamentarios y arbitraje (conforme a las reglas aprendidas).

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente