



COLEGIO GUADALUPE

Paraguay 3925 – Capital Federal

Tel.: 4824-5641/6093- Fax: 4823-5626

secretaria-secundaria@guadalupe.com.ar

Nivel Secundario

Curso Lectivo: 2018

Año: 3° **División:** “A-B y C” Mujeres

Departamento: EDUCACION FISICA

Espacio Curricular: Educación Física. HOCKEY

Docente: Paula Plasencia

Fundamentación y propósitos: *Promover construcción de valores, la resolución autónoma de conflictos y el afianzamiento de una convivencia democrática, asumiendo actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales y motrices en la integración de diferentes grupos.*

Objetivos de aprendizaje: *-Acepten reglas, compitan bajo la premisa del juego limpio trasladando*

dichas acciones a las actividades lúdicas, deportivas y a la vida cotidiana.-Representen a la institución con sentido de pertenencia y alegría. - Perfeccionen la formación corporal-postural.

-Incrementen el trabajo de las diferentes cualidades físicas (coordinación, resistencia, fuerza, movilidad

articular, velocidad y agilidad).-Participen en forma activa y creativa en cada una de las clases.

-Comprendan la importancia de la actividad física para el cuidado de la salud. -Tengan un adecuado control de la descarga de energía suficiente y necesaria para la obtención de óptimos resultados.

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: 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:** Prueba de resistencia. El cuerpo y el medio físico: Nociones espaciales y temporales en los desplazamientos de las diferentes habilidades atléticas. El cuerpo y el medio social: Competencias atléticas de las pruebas seleccionadas.*

*Valoración de la competencia atendiendo al desafío de superación. **Hockey:** El propio cuerpo: Habilidades técnicas individuales básicas ofensivas, formas de eludir, pase y recepción con*

definición, correcciones y ajustes técnicos individuales. *El cuerpo y el medio físico*: Anticipación de desplazamientos en el espacio, resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales, selección de habilidades de acuerdo con las trayectorias y desplazamientos. Sistema de juego: Disposición de las jugadoras y rutas de pelota. Reglas: Aplicadas al 7vs7. *El cuerpo y el medio social*: Organización táctica del grupo en cuanto a la disposición de las jugadoras y la pelota.

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: 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. **Hockey:** *El propio cuerpo*: Aprendizaje de

técnica: - La barrida de revés rasante. *El cuerpo y el medio físico*: Habilidades técnico-coordinativas a

desarrollar en velocidad: -Conducción de estudio, dribling táctico, quites, pases y recepciones. -Córner corto defensivo-ofensivo. Habilidades tácticas: -Superioridad numérica. 2 vs. 1.-

Aplicación a las

pequeñas sociedades 2 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 2. -Juego 7 vs. 7.

El propio cuerpo y el medio social: Utilización de reglas: -Incorporación del Reglamento oficial del deporte 11 vs. 11.-Organización de la táctica del grupo para el juego.-Criterios para la selección y conformación de los equipos.-Participación en el torneo de LICA y encuentros amistosos.

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: 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. **Hockey:** *El propio cuerpo*: Habilidades

técnico-coordinativas a desarrollar:-Principios defensivos: anticipo, bloqueo, recuperación colectiva de la

bocha, doblajes, coberturas, aproximación y quites.

Habilidades tácticas: -Juego 2 vs. 1 en ataque y defensa. -Juego 9 vs. 9 puestos y roles. *El Cuerpo y el medio social*: Utilización de reglas: - Aspectos reglamentarios. -Participación y compromiso en el torneo LICA. - Desarrollo de valores como integrante de un equipo de trabajo.

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 FORMACION CORPORAL:** A-Ejercicios de elongación para grandes grupos musculares B- Fuerza abdominal 25X3 C-Fuerza de brazos 7X3 **2) ATLETISMO:** -Prueba de resistencia 1200 mts. -Prueba de velocidad de 100 mts.**3) DESARROLLO DE LA TECNICA:** A-Tipos de conducciones y control de palo y bocha. B-Pases y recepciones en movimiento. C-Pegada de manos juntas al arco. D-Formas de eludir al rival. **4) CONCEPTOS TEORICOS:** A-Reglamento, reglas aplicadas al Juego. B-Grandes grupos musculares, elongación. C-Importancia de la entrada en calor.

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente