



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-C (Handball)

Departamento: Educación Física

Espacio Curricular: Educación Física

Docente: Dana Rocío 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 el deporte (Handball) 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: reconocer la relación entre actividad motriz, cambios corporales, alimentación, hidratación y descanso. Participar activamente en diversos tipos de juegos cooperativos, de competencia y deportivos, logrando acuerdos y construyendo resoluciones tácticas y estratégicas. Seleccionar habilidades motoras para la resolución de situaciones de juegos y deportes, desplegando progresivo ajuste técnico. Abordar y resolver conflictos grupales con autonomía. Incorporar la importancia del deporte para la salud; adquirir y aceptar las reglas del deporte y las pautas de la asignatura; incorporar los conceptos técnicos, tácticos y estratégicos

trabajados durante el ciclo lectivo; interpretar y resolver diversas situaciones, de manera autónoma en el juego reducido y formal (7 vs. 7).

Contenidos: *(conceptuales, procedimentales y actitudinales)*

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

El propio cuerpo: principios para el entrenamiento de las capacidades motoras, habilidades motoras básicas: ajuste técnico/calidad de movimiento y la incidencia de la alimentación, la hidratación y el descanso en la actividad motriz.

Juegos.

Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización, que presenten problemas que requieran de diferentes habilidades para su resolución.

Aprendizaje y organización grupal: la enseñanza recíproca, la cooperación y la solidaridad para la superación de los problemas que se identifican en los juegos.

Normas y valores: respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para jugar los juegos; resolución de conflictos en los juegos con una mediación del docente o de un compañero.

Deportes cerrados – Atletismo.

El propio cuerpo: carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo.

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; armado clásico.

Lanzamiento: en apoyo y en suspensión, en profundidad.

Marcaje: desplazamientos 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-tácticos que realiza el mismo alumno, los compañeros y el docente.

El cuerpo y el medio social: Juego: Handball: juego 5 vs. 5 y 6 vs. 6; juego formal: 7 vs. 7; el arbitraje en los juegos y deportes.

Fases del juego: fases del ataque: contraataque.

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

Principio táctico: conservación: desmarques.

Principio táctico: progresión: pase y va.

Principios tácticos defensivos: marcaje en línea de pase; desplazamientos defensivos.

Sistemas de juego: sistema defensivo individual.

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

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

El propio cuerpo: habilidades motoras básicas y combinadas. Ajuste técnico/calidad de movimiento; ejercicios compensatorios de posturas, destrezas, técnicas y situaciones diversas propias de la actividad motriz.

El cuerpo y el medio social: cuidado del propio cuerpo y de los otros; análisis de los ideales de cuerpo presentes en los medios.

Juegos.

Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización, que presenten problemas que requieran de diferentes habilidades para su resolución.

Aprendizaje y organización grupal: 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.

Normas y valores: respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente el grupo para jugar los juegos; valoración de la competencia reconociendo la importancia de competir, los desafíos a superar y lo circunstancial del entrenamiento; resolución de conflictos en los juegos, con mediación del docente o de un compañero.

Deportes cerrados – Atletismo.

El propio cuerpo: carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo; carreras atléticas de velocidad: introducción a la partida baja: técnica global.

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: en apoyo y en suspensión, en profundidad; elección de la mejor opción.

Marcaje: desplazamientos en posición de base en forma de carrera; interceptaciones de pases y quite.

Juego 1 vs. 1: superación de la oposición; la finta. Tipos; el lanzamiento con oposición.

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 sentido táctico estratégico.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego 6 vs. 6 y juego formal (7 vs. 7); situaciones en superioridad e inferioridad numérica; el arbitraje en los juegos y deportes.

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

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

Principio táctico: conservación: búsquedas de espacios y líneas de pases libres; circulación del balón.

Principio táctico: progresión: concepto de ganar terreno; pase y va.

Principio táctico: finalización: lanzamiento con oposición.

Principios tácticos defensivos: prioridades defensivas; ataque al oponente con el balón.

Sistemas de juego: inicio a las defensas zonales abiertas (3-3); utilización del terreno de juego formal.

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

Unidad 3: **Gimnasia para la formación corporal.**

El propio cuerpo: habilidades motoras combinadas: ajuste técnico/calidad de movimiento; ejercicios compensatorias de posturas, destrezas, técnicas y situaciones diversas propias de la actividad motriz.

El cuerpo y el medio físico: uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las capacidades motoras.

El cuerpo y el medio social: anticipación de situaciones de riesgo.

Juegos.

Juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización, que presenten problemas que requieran de diferentes habilidades para su resolución.

Aprendizaje y organización grupal: la enseñanza recíproca, la cooperación y la solidaridad para la superación de los problemas que se identifican en los juegos.

Normas y valores: respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente el grupo para jugar los juegos; valoración de la competencia reconociendo la importancia de competir, los desafíos a superar y lo circunstancial del entrenamiento; resolución de conflictos en los juegos, con mediación del docente o de un compañero.

Deportes cerrados – Atletismo.

El propio cuerpo: carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo; carreras atléticas de velocidad. Partida baja: ajustes técnicos.

Deportes abiertos (de invasión) – Handball.

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

Lanzamiento: en apoyo y en suspensión, en profundidad; en altura; superación de la oposición.

Marcaje: la anticipación defensiva; introducción a bloqueos.

Juego 1 vs. 1: desmarque. Finta y lanzamiento con oposición.

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

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego formal (7 vs. 7); criterios para la selección y la conformación de los equipos; situaciones en superioridad e inferioridad numérica; el arbitraje en los juegos y deportes.

Fases del juego: fases del ataque: contraataque sostenido; organización del ataque; ataque en sistema. Fases de la defensa: equilibrio defensivo, repliegue y organización de la defensa.

Táctica individual y colectiva: principios: situaciones de oposición en el enfrentamiento individual y grupal; comunicación motriz y gestual entre adversarios y compañeros.

Principio táctico: conservación: circulación del balón y los jugadores; cruces (introducción).

Principio táctico: progresión: progresiones; bloqueos.

Principio táctico: finalización: lanzamiento con oposición; cortinas (introducción).

Principios tácticos defensivos: interceptación de la pelota; ayudas.

Sistemas de juego: utilización del terreno de juego formal; variabilidad de puestos específicos de cada jugador; defensas zonales abiertas (3-3).

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

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 reducido, juego formal (7vs7).

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) 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:

Preparación física

Principios para el entrenamiento; habilidades motoras combinadas; ejercicios compensatorios de posturas; análisis de los ideales de cuerpo presentes en los medios; uso aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las capacidades motoras y anticipación de situaciones de riesgo.

Deportes cerrados- Atletismo

Carreras atléticas de fondo (resistencia): regulación del esfuerzo; carreras atléticas de velocidad.

Deportes abiertos (de invasión)- Handball

Armado clásico y bajo mano; lanzamiento en suspensión, en profundidad y en altura; desmarques; superación de la oposición al pase y al lanzamiento; fintas; posiciones en el espacio con sentido táctico estratégico; equilibrio defensivo; contraataque sostenido; juego formal (7 vs. 7); cuestiones reglamentarias y arbitraje (conforme a las reglas aprendidas durante el ciclo lectivo).

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente