



**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: 3 División: A – B – C.

Departamento: Ed. Física.

Espacio Curricular: *Educación Física*.

Docente Titular: Mariana Petitti.

Docente Suplente: Ma. Fernanda Cortón.

### **Fundamentación y propósitos:**

- ✓ Promover la construcción de valores, la resolución autónoma de conflictos y por ende la buena convivencia grupal, asumiendo responsabilidad con respecto a las prácticas deportivas.
- ✓ Favorecer el desarrollo de las capacidades motoras.
- ✓ Promover hábitos para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable.

### **Objetivos de aprendizaje:**

- ✓ Participen activa, reflexiva y creativamente de la actividad física y deportiva
- ✓ Adquieran mayor fluidez y movimientos en las técnicas y desplazamientos específicos del voley.
- ✓ Mejoren sus rendimientos a través de sus capacidades condicionales.
- ✓ Anticipen situaciones tácticas en el voley, resolviendo problemas del propio juego.
- ✓ Acepten reglas, compitiendo con respeto bajo la consigna de juego limpio, y pudiendo trasladar estas acciones a la vida cotidiana.
- ✓ Representen a la institución orgullosa de pertenecer a la familia verbita.
- ✓ Encuentren un espacio para aprender a convivir con respeto mutuo, respetando la integridad física propia y de sus pares.
- ✓ Valoren el espacio de la clase como un ámbito de aprendizaje grupal y compartido.
- ✓ Generen una necesidad de la práctica del deporte y la actividad física como forma de vida y para el cuidado de la salud.
- ✓ Participen y se comprometan a cumplir con las competencias establecidas.

### **Contenidos:**

#### **NÚCLEOS TEMÁTICOS:**

#### **GIMNASIA PARA LA FORMACIÓN CORPORAL:**

**El propio cuerpo:** noción de capacidad motora. Tipos de capacidades: condicionales y coordinativas; tareas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades motrices; la postura y su relación con la salud y las acciones

motrices; ejercicios para el ajuste postural; tareas y ejercicios para la entrada en calor: su valor para el cuidado del propio cuerpo; habilidades motoras básicas y combinadas: control y manejo del propio cuerpo, manejo y uso de los distintos elementos; selección y uso de habilidades motoras para resolver situaciones motrices, cuidado propio y de los compañeros.

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

**El cuerpo y el medio social:** situaciones de riesgo en las prácticas motrices; posibilidades expresivas de las acciones motrices, del gesto y la postura.

## **EL JUEGO:**

**El cuerpo y el medio social:** tareas y juegos cooperativos que impliquen tratados, acuerdos y diferentes tipos de resoluciones; juegos de competencia en grupos y equipos con diversos tipos de organización; aprendizaje y organización grupal: 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: (VELOCIDAD, RESISTENCIA, POSTAS)**

**El propio cuerpo:** Habilidades motoras específicas propias del atletismo (técnica):

-Reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de los diferentes tipos de pruebas.

-Diferenciación de los ritmos cardíaco y respiratorio para la autorregulación del esfuerzo.

-Las tareas para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motrices específicas.

Pruebas atléticas:

UNIDAD N°1: RESISTENCIA. Carrera de fondo (tres vueltas a cancha de rugby).

UNIDAD N°2: VELOCIDAD. Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas.

Partida alta: conceptos básicos.

UNIDAD N°3: POSTAS. Carreras de relevos o postas.

**El cuerpo y el medio físico:** Diferenciación de trayectorias y desplazamientos en las diferentes habilidades atléticas.

**El cuerpo y el medio social:** Normas y valores y Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente; juegos de carreras de velocidad, individual y por equipos.

## **DEPORTES ABIERTOS: VOLEY**

**El propio cuerpo:**

UNIDAD N°1: habilidades motoras específicas: golpe manos altas, saque de abajo y errores frecuentes en la ejecución de habilidades específicas.

UNIDAD N°2: habilidades motoras específicas: armado (pase en ángulo), recepción y defensa, introducción al GMB (golpe de manos bajas) y posiciones en la cancha y función de los jugadores.

UNIDAD N°3: Habilidades motoras específicas: GMB. Recepción y defensa y posiciones en la cancha según la situación de juego (recepción o defensa).

**El cuerpo y el medio físico:**

UNIDAD N°1: Utilización del espacio de juego con sentido táctico: posiciones en el espacio con un sentido táctico estratégico, selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos y anticipación de desplazamientos en el espacio con un sentido táctico-estratégico.

UNIDAD N°2: Utilización del espacio de juego con sentido táctico: ubicación en las posiciones y funciones dentro del juego y resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales.

UNIDAD N°3: Utilización del espacio de juego con sentido táctico: resoluciones tácticas del juego y ubicación y cubrimientos en la cancha con un sentido táctico estratégico.

### **El cuerpo y el medio social:**

UNIDAD N°1: El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal:

Juego: 1 vs. 1; 2 vs. 2; 3 vs. 3; 4 vs. 4. Táctica individual y colectiva.

Principios: lectura de trayectorias, 1 vs. 1 y 2 vs. 2: principios de frontalidad y lateralidad. 3 vs. 3: triangulaciones. 4 vs. 4: recepción con 3 jugadores, introducción a los principios tácticos del voleibol.

Sistemas de juego: sistema defensivo sin bloqueo, jugadores en rombo, reglas del juego formal sin cambios posicionales y arbitraje.

UNIDAD N°2: El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal:

Juego: 3 vs. 3 y 4 vs. 4. Introducción al juego 6 vs 6. Táctica individual y colectiva. Principios: lectura de trayectorias, 3 vs. 3: triangulaciones. 4 vs.

4: recepción con 3 jugadores e introducción a los principios tácticos del voleibol.

Sistemas de juego: sistema defensivo sin bloqueo, sistema de recepción en W, jugadores en rombo y en línea, reglas del juego formal sin cambios posicionales y arbitraje.

UNIDAD N°3: Introducción a los principios tácticos del voleibol. Triangulaciones en el juego 3 vs 3, 4 vs 4 y 6 vs 6.

-Sistemas de juego: sistema defensivo sin bloqueo, sistema de recepción en W, reglas del juego formal sin cambios posicionales y arbitraje.

Participen en al menos un encuentro deportivo, ya sea amistoso o competitivo, en cada unidad (en cada trimestre).

### **Estrategias de enseñanza:**

Ejercicios individuales de acondicionamiento físico por repeticiones, en circuitos de estaciones; ejercicios individuales, en parejas, etc. de repetición de la técnica deportiva; ejercicios individuales y grupales en situación de juego; resolución técnica y táctica de situaciones problema; ejercicios conductuales (imitación de modelos técnicos) y otros donde el alumno construya su aprendizaje.

### **Recursos para la enseñanza:**

Material deportivo: pelotas de vóley, conos, aros, sogas, canchas reglamentarias.

Material didáctico: cañón, computadora, videos educativos, textos bibliográficos, reglamentos.

### **Evaluación:**

Desarrollo de la condición física; diferentes gestos técnicos del deporte; táctica en situación de juego; responsabilidad y compromiso en clase y en

encuentros deportivos ya sea en la dedicación y actitud frente a la clase y el esfuerzo por superarse; presentismo y la participación en clase.

**Saberes priorizados:**

1) ATLETISMO

A-Resistencia: trote de 1500 mts en 8 minutos

B-Velocidad: carrera de 100 mts en 20 segundos. Partida alta y baja.

C-Carreras de relevo. Técnica de pasaje del testimonio.

2) DESARROLLO DE LA TÉCNICA VOLEY:

- GMA sostenido. Autopase y pase.

- GMB. Devolver pases de GMA con GMB.

- Saque de abajo: corto y largo.

3) DESARROLLO DE LA TÁCTICA VOLEY:

- Triangulación: GMA en ángulo.

- Ejercicio sintético: recepción - armado - ataque (solo GMA) en juego 3 vs 3

- Secuencia de saque - recepción - armado - ataque (sólo GMA y saque de abajo) en juego 4 vs. 4.

4) CONCEPTOS TEÓRICOS

A-Reglamento: formato del juego y acciones del juego.

B-Grandes grupos musculares.

C-Higiene y deporte.

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente