

Año: 4° y 5° **División:** A-B y C Mujeres

Departamento: EDUCACION FISICA

Espacio Curricular: Educación física. HOCKEY

Docente: Paula Plasencia

Fundamentación y propósitos: *Favorecer el afianzamiento de la imagen de si y la autoevaluación de su desempeño en las prácticas corporales y motrices, posibilitando el desarrollo de sus capacidades como soporte de la confianza y autonomía. Propiciar la valoración y recreación del deporte caracterizado por el disfrute, la construcción compartida, el respeto a la diversidad y el cuidado dela salud.*

Objetivos de aprendizaje: *-Perfeccionen la coordinación dinámica general en relación a sus capacidades motoras o a las diferentes técnicas de movimiento. -Encuentren la forma más eficaz de moverse para resolver las situaciones problema que se presenten en el mundo físico.-Se integren a su grupo a través de la valoración de su participación y la de los otros en las diversas actividades físicas y deportivas.-Continúen con el perfeccionamiento de la formación corporal-postural.-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. -Encuentren un espacio para aprender a convivir, respetándose a sí mismos, a los compañeros, a los adultos, siendo solidarios y autónomos afrontando la necesidad de resolver los problemas en forma independiente.-Generen una necesidad de deporte-movimiento que perdure a lo largo de toda la vida.*

Contenidos:

Unidad 1: Atletismo:-Prueba de resistencia aeróbica.

Gimnasia para la formación del cuerpo: *El propio cuerpo:*-Desarrollo del trabajo abdominal con una posterior elongación. - Una correcta postura durante distintos ejercicios y técnicas. -Dominio de palo y bocha en función a la técnica. -Ejercitación específica de elongación muscular.

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 9 vs. 9.

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 2: Atletismo:-Prueba de velocidad.

Gimnasia para la formación corporal: *El propio cuerpo:*-Desarrollo de la fuerza abdominal, con aumento de las repeticiones por serie. -Ejercicios compensatorios para la postura.-Ejecución de habilidades motoras en función de una aplicación más fluida y económica.-Correcciones técnicas a partir del análisis del propio movimiento. **Hockey:** *El cuerpo y el medio físico:* Habilidades técnico-coordinativas a desarrollar:- Principios defensivos: anticipo, bloqueo, recuperación colectiva de la bocha, doblajes, coberturas, aproximación y quites, pressing

Habilidades tácticas: -Juego 2 vs. 1 en ataque y defensa. -Juego 9 vs. 9 -Juego 11 vs. 11, 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.

Unidad 3: Gimnasia para la formación corporal: -Mantenimiento del trabajo de fuerza abdominal logrado. -Autonomía en la selección de actividades para resolver situaciones de juego. -Ejecución de habilidades motoras en función de una aplicación más fluida y económica. -Correcciones técnicas a partir del análisis del propio movimiento. Aprendizaje y aplicación de la técnica: -Flick, una técnica aérea, como recurso para la

definición. *El cuerpo y el medio físico*: Principios ofensivos: -Ataque de posición, cambio de peso, ataque de 2da. Línea, contraataque, juego al primer toque. Resoluciones tácticas:- Del 3 vs. 2 en ataque (pase y desmarque). -Del 3 vs. 2 al 2 vs. 1 al 1 vs. 1 -Aplicación de principios defensivos y ofensivos. *El cuerpo y el medio social*: -Reglamento 11 vs. 11.-Identificación con un equipo.-Compromiso con el equipo.

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-Elongación de grandes grupos musculares B- Fuerza abdominal 30x3 C-Fuerza de brazos 8 a 10X3 **2) ATLETISMO:** -Prueba de resistencia 1200 mts. En 8 min. -Prueba de velocidad de 100 mts.**3) DESARROLLO DE LA TECNICA:** A-Diferencias en los pases, push, barridas y pegadas. B-Jugadas armadas, córner corto, salidas, largo, laterales. C-Formas de eludir colectivas. D-Bloqueos. **3) DESARROLLO DE LA TACTICA:** A-Velocidad de juego, cambio de peso. B-Resolución en ataque y defensa 2 vs. 3. C-Resolución de problemas durante el 7 vs. 7. **4) CONCEPTOS TEORICOS:** A-Reglamento, reglas aplicadas al Juego 7 vs. 7. B- Elongación previa y posterior al trabajo. C-Lesiones más comunes de las jugadoras.

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente