



COLEGIO GUADALUPE
Paraguay 3925 – Capital Federal
Tel.: 4824-5641/6093- Fax: 4823-5626
secretaria-secundaria@guadalupe.com.ar

Nivel Secundario

Curso Lectivo: 2018

Año: 4° y 5° División: A-B-C (Handball)

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 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: Durante el correspondiente curso lectivo se propone que los alumnos logren: participar en la elaboración de una secuencia personalizada de tareas para la estimulación de las capacidades motrices, utilizando principios y criterios; reconocer la relación entre las actividades motrices y los hábitos de vida sana; analizar críticamente su capacidad resolutoria y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño; participar activamente en juegos de competencia (principalmente handball), logrando acuerdos, construyendo resoluciones tácticas y estratégicas y utilizando adecuadamente habilidades motoras en la resolución de los problemas que se

presenten; abordar y resolver conflictos grupales con autonomía; asumir actitudes de cuidado, responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales y motrices en la integración de diferentes grupos y posicionarse críticamente en relación con los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.

También se propone: promover la importancia del deporte para la salud; adquirir una técnica correcta de los contenidos trabajados; participar activamente del deporte, elaborando estrategias con la mayor autonomía posible; acordar grupalmente para el cuidado de su cuerpo y el de sus compañeras; 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 formal (7 vs 7).

Contenidos: *(conceptuales, procedimentales y actitudinales)*

Unidad 1: Gimnasia para la formación corporal.

El propio cuerpo: tareas y ejercicios para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motoras específicas; plan personalizado basado en principios de entrenamiento: práctica y ejecución.

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: cuidado del cuerpo propio y de los otros; anticipación de situaciones de riesgo.

Juegos.

Normas y valores: respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para desarrollar los juegos; acuerdos grupales con respecto a los roles y funciones en diferentes actividades y juegos; resolución autónoma de conflictos en los juegos.

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 y bajo mano.

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

Marcaje: desplazamientos en posición de base en forma de carrera; bloqueos.

Juego 1 vs. 1: situaciones de oposición en el enfrentamiento individual; el desmarque. Tipos; superación de la oposición al pase; 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 en el juego; selección de habilidades motoras de acuerdo con las trayectorias y los desplazamientos.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego 6 vs. 6; juego formal (7 vs. 7); elementos constitutivos de la estructura de los deportes: espacio, tiempo, técnica, reglas, comunicación motriz, estrategia.

Fases del juego: contraataque; equilibrio defensivo.

Táctica individual y colectiva: principios: situaciones de oposición en el enfrentamiento individual y grupal; situaciones de oposición respecto de los objetivos táctico-estratégicos; la comunicación motriz: producción e interpretación de mensajes entre compañeros y adversarios.

Principio táctico: conservación: circulación del balón y de los jugadores.

Principio táctico: progresión: progresiones sucesivas; penetraciones.

Principios tácticos defensivos: ataque al oponente con balón; marcaje en línea de pase; interceptación de la pelota.

Sistemas de juego: utilización del terreno de juego formal; variabilidad de puestos específicos en cada jugador.

Normas y valores: noción de justicia y 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: criterios en la elaboración de planes para el entrenamiento de las capacidades motoras; tareas y ejercicios para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motrices específicas; plan personalizado basado en principios de entrenamiento: práctica y ejecución; el valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana; análisis crítico de los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.

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: prevención de situaciones de riesgo atendiendo a criterios, conceptos y normas con respecto al cuidado del cuerpo propio y de los otros.

Juegos.

El tratamiento de los juegos y los juegos deportivos en los medios de comunicación.

Normas y valores: respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para desarrollar los juegos; acuerdos grupales con respecto a los roles y funciones en diferentes actividades y juegos; resolución autónoma de conflictos en los juegos.

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 bajo mano; elección de la mejor opción.

Lanzamiento: rectificado; elección de la mejor opción.

Marcaje: disuasión defensiva; continuidad defensiva.

Juego 1 vs. 1: desmarque. Finta y lanzamiento con oposición; uso de habilidades motoras específicas con mayor incidencia de los factores condicionales.

El cuerpo y el medio físico: utilización del espacio de juego con sentido táctico: anticipación de desplazamientos en el espacio con sentido táctico estratégico; resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego formal (7 vs. 7).

Fases del juego: contraataque sostenido; organización del ataque; defensa de recuperación, organización de la defensa.

Táctica individual y colectiva; principios: situación de oposición con respecto a los objetivos táctico – estratégicos.

Principio táctico: conservación: cruces.

Principio táctico: progresión: penetraciones.

Principio táctico: finalización: cortinas.

Principios tácticos defensivos: desplazamientos en espacios amplios.

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

Normas y valores: criterios y formas de organización de los torneos y encuentros; noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas.

Unidad 3: Gimnasia para la formación corporal.

El propio cuerpo: plan personalizado basado en principio de entrenamiento: práctica y ejecución; el reconocimiento de la relación entre capacidad motora, habilidad motriz y capacidad evolutiva; la asunción de hábitos de vida sana; análisis crítico de los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.

Juegos.

El tratamiento de los juegos y los juegos deportivos en los medios de comunicación; organización táctica autónoma del grupo para un juego.

Normas y valores: respeto por las reglas explicadas y/o acordadas entre el docente y el grupo para desarrollar los juegos; acuerdos grupales con respecto a los roles y funciones en diferentes actividades y juegos; resolución autónoma de conflictos en los juegos.

Deportes cerrados- Atletismo.

El propio cuerpo: carreras atléticas de velocidad: partida baja.

Deportes abiertos (de invasión)- Handball.

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

Lanzamiento: superación de la oposición.

Marcaje: ayuda defensiva.

Juego 1 vs. 1: la relación entre la resolución táctica, la habilidad motriz y la condición corporal; 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 miedo físico: utilización del espacio del juego con sentido táctico: uso de espacios reales y potenciales en el desarrollo del juego; representación gráfica de tácticas y estrategias en el juego.

El cuerpo y el medio social: juego: handball: juego formal (7 vs. 7).

Fases del juego: ataque en sistema; defensa en sistema.

Táctica individual y colectiva; principios: situaciones de oposición anticipando trayectorias y desplazamientos respecto de los objetivos táctico- estratégicos.

Principio táctico: progresión: bloqueos.

Principios tácticos defensivos: ayudas defensivas.

Sistemas de juego: ataque posicional con permuta de puestos; perfeccionamiento en puestos específicos.

Normas y valores: criterios y formas de organización de los torneos y encuentros; noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas y normas.

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:

Gimnasia para la formación corporal: tareas y ejercicios para las habilidades motoras específicas; plan personalizado basado en principios de entrenamiento; cuidado del cuerpo propio y de los otros; el valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana; análisis crítico de los modos en que se presentan los modelos corporales y las prácticas gimnásticas, deportivas y ludomotrices en los medios de comunicación.

Deportes cerrados – Atletismo: carreras atléticas de fondo (resistencia) y velocidad (partida baja).

Deportes abiertos (de invasión) – Handball: armado clásico y bajo mano; lanzamiento con oposición en profundidad, en altura y rectificado; bloqueos; fintas; comunicación motriz con compañeros y adversarios; progresiones sucesivas; ataque al oponente con balón; elección de la mejor opción; disuasión y continuidad defensiva; cruces; penetraciones; cortinas; defensa en sistema; ayudas; juego formal (7 vs. 7), aplicando los conceptos táctico- estratégicos aprendidos hasta el momento; cuestiones reglamentarias y arbitraje (conforme a las reglas aprendidas).

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente