



**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: 4-5 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:** tareas y ejercicios para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motrices específicas; el valor de la actividad motriz en los hábitos de vida sana.

**El cuerpo y el medio físico:** uso y aprovechamiento del espacio y los elementos para el mejoramiento de las capacidades motoras; variables temporales en las prácticas gimnásticas; capacidades condicionales: fuerza resistencia abdominal y de brazos. Flexibilidad. Coordinación.

**El cuerpo y el medio social:** prevención de situaciones de riesgo atendiendo a conceptos y normas con respecto al cuidado del cuerpo propio y de los otros.

## **EL JUEGO:**

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

-Diseño, organización y participación en encuentros de juegos dentro de la institución y con otras instituciones.

**Aprendizaje y organización grupal:** - 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 jugar los juegos.

- Acuerdos grupales con respecto a los roles y funciones en diferentes actividades y juegos.

- Resolución autónoma de conflictos en los juegos.

## **ATLETISMO: (VELOCIDAD, RESISTENCIA)**

### **El propio cuerpo:**

UNIDAD N°1: RESISTENCIA: - Utilización de habilidades motoras específicas con mayor incidencia de los factores condicionales.

Prueba atlética: carrera intervalada (trote y pausa activa).

UNIDAD N°2: VELOCIDAD: - Carreras atléticas de velocidad en distancias adaptadas. Prueba "ir y volver".

### **El cuerpo y el medio físico:**

- Diferenciación de trayectorias y desplazamientos en las diferentes habilidades atléticas.

- Análisis de las diferentes habilidades atléticas en cuanto a variables espaciales y temporales.

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

- Análisis de situaciones de juego y detección de la necesidad de práctica de las habilidades motoras específicas.

**Normas y valores:** - Acuerdos grupales para el cuidado propio y de los compañeros.

## **DEPORTES ABIERTOS: VOLEY**

### **El propio cuerpo:**

UNIDAD 1: Tareas y ejercicios para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades específicas del vóley. GMA, GMB, saque de abajo, recepción y armado.

UNIDAD 2: Selección de la mejor solución para la situación de juego que se presente, basándose en el repertorio motriz y de técnicas incorporado.

Iniciación al remate.

UNIDAD 3: Aplicar las técnicas de la manera más eficiente ante las distintas situaciones de juego que se presenten.

Remate, saque de arriba.

### **El cuerpo y el medio físico:**

UNIDAD 1: Interpretación de las distintas tácticas de juego.

Roles específicos en la cancha del sistema de juego 4-2.

Resolución de situaciones problema técnico - tácticas desde el juego reducido hasta el juego 6 vs 6.

**UNIDAD 2:** Anticipación por medio de los desplazamientos a la trayectoria de la pelota.

Resolución de situaciones de juego utilizando las técnicas conocidas y respetando la realización de los 3 pases.

**UNIDAD 3:** Anticipación y resolución tácticas en situaciones de recepción, defensa y armado del juego.

Juego 6 vs 6 aplicando los principios técnicos - tácticos elementales.

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

UNIDAD 1, 2 Y 3: Conocimiento y aplicación de los valores dentro de un grupo deportivo o equipo: cooperación, compañerismo, respeto por los demás, por las reglas del juego.

Compromiso en la presentación y asistencia del colegio en el torneo F.I.C.D.A. Reglamento.

UNIDAD 3: Participación de todas las alumnas de torneo interno.

#### **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) PREPARACIÓN FÍSICA

- A- Resistencia: trote de 1500 mts. en 7' 40''.
- B- Velocidad: carrera de 50 mts en 8 segundos.

### 2) DESARROLLO DE LA TÉCNICA

- A- Autopase GMB y pase de GMA (sostenido con una compañera)
- B- Ataque y defensa de a 2.
- C- Saque de arriba o de abajo a posiciones 1, 5, 2 y 4.

### 3) DESARROLLO DE LA TÁCTICA

- A- Armado a posición 2 y 4.
- B- Ejercicio sintético: saque - recepción - armado - ataque a una mano (utilizando mitad de cancha)
- C- Recepción desde posiciones 1, 6 y 5.

### 4) CONCEPTOS TEÓRICOS

- A- Reglamento completo.
- B- Grandes grupos musculares
- C- Hábitos de higiene y salud.

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente