



COLEGIO GUADALUPE

Paraguay 3925 – Capital Federal

Tel.: 4824-5641/6093- Fax: 4823-5626

secretaria-secundaria@guadalupe.com.ar

Nivel Secundario

Curso Lectivo: 2018

Año: 2do. División: Ay B

Departamento: Educación física

Espacio Curricular: *Educación Física*

Docente: González Fernando

Fundamentación y propósitos:

- Favorecer el desarrollo de las capacidades motoras, advirtiendo su incidencia en las practicas lúdicas, gimnasticas y en la vida cotidiana.
- Favorecer la reflexión crítica en la resolución de problemas, mediante el logro de acuerdos, la elaboración de tácticas y o construcción de diferentes habilidades motoras.
- Promover la construcción de valores, la resolución autónoma de conflictos y el afianzamiento de una convivencia democrática, asumiendo actitudes de responsabilidad con respecto a las prácticas corporales.
- Propiciar la participación en el desarrollo, organización y gestión de intercambios, encuentros con diversas instituciones para la realización de prácticas deportivas.

Objetivos de aprendizaje:

- ✓ Que los alumnos participen de forma activa de cada una de las clases, valorando el proceso metodológico individual.
- ✓ Favorecer el cuidado de la salud de nuestros alumnos, teniendo en cuenta sus capacidades y limitaciones corporales.
- ✓ Conocer, disfrutar y promover las practicas lúdicas, gimnasticas y deportivas.
- ✓ Que los alumnos ejecuten de manera eficaz (economía y fluidez de los movimientos) los diferentes gestos técnicos.
- ✓ Que los alumnos comprendan la importancia de la comunicación tanto fuera como dentro de la cancha.
- ✓ Que los alumnos comprendan la importancia de la actividad física en la escuela.
- ✓ Que los alumnos tomen como medio de evaluación cada una de las clases.

NUCLEOS TEMATICOS:

Unidad 1

GIMNASIA PARA LA FORMACION CORPORAL

El propio cuerpo: Preparación física:

-Capacidades físicas: Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad y Coordinación

-Temas teóricos a desarrollar: sistema muscular

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO: -Capacidades físicas: Cambios de velocidad y de ritmo en función del espacio y el elemento de juego en un entorno cambiante

-Aprovechamiento del medio físico según sus ventajas y desventajas, para el desarrollo de las distintas actividades

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL:

- Valoración de la clase de Educación Física Como un ámbito de aprendizaje.
- Ganar y Perder: Respeto por el adversario
- Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas
- Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo en entender lo circunstancial del enfrentamiento.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos, Teóricos, trabajos prácticos etc.)
- juegos de competencia por equipos. (pre deportivos, aplicativos
- Interacción con las compañeras de juego.
- Juegos de Cooperación y de oposición
- Participación en encuentros deportivos.

ATLETISMO: RESISTENCIA

EL PROPIO CUERPO: -Desarrollo de la resistencia cardio- respiratoria.

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO: Completar 1600 mts . sin tiempo

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL: -

- competencia por equipos, y trabajo en grupos reducidos.
- Ganar y Perder: Respeto por el adversario
- Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas
- Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.
- Desarrollo progresivo del reglamento del deporte.
- Arbitraje deportivo.
- Valoración del sentido de pertenencia de un equipo.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos Teóricos, trabajos prácticos etc.)

DEPORTE: Vóley y Handball

EL PROPIO CUERPO:

VOLEY-desarrollo de la coordinación en gestos técnicos individuales, manos altas y bajas.

HANDBALL: Gestos técnicos individuales: recepción en movimiento, lanzamiento a pie firme.

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO:

VOLEY: golpe de manos altas, manos bajas, saque de arriba iniciación al remate.

. -Juego reducido 3 vs 3

Handball: -Pase y recepción en movimiento, dribling y remate a pie firme.

-Defensa 3-3

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- Tareas individuales, en dúos, en grupos reducidos.
- Juegos de cooperación, y pre-deportivos
- Ganar y Perder: Respeto por el adversario
- Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas
- Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.
- Desarrollo progresivo del reglamento del deporte.
- Arbitraje deportivo.
- Valoración del sentido de pertenencia de un equipo.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos Teóricos, trabajos prácticos etc.)
- juegos de competencia por equipos. (pre deportivos, aplicativos
- Interacción con las compañeras de juego.
- Juegos de Cooperación y de oposición
- Torneo interno interciso.
- Participación en encuentros deportivos.

JUEGOS

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL: - juegos de competencia por equipos. (pre deportivos, aplicativos etc.), Interacción con los compañeros de juego, Juegos de Cooperación y de oposición, Participación en encuentros deportivos.

Unidad 2

GIMNASIA PARA LA FORMACION CORPORAL

EL PROPIO CUERPO

Preparación física: -Capacidades físicas: Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad y Coordinación

- Temas teóricos a desarrollar: sistema muscular
- Temas teóricos a desarrollar: Primeros auxilios.

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO

- Capacidades físicas: Cambios de velocidad y de ritmo en función del espacio y el elemento de juego en un entorno cambiante
- Aprovechamiento del medio físico según sus ventajas y desventajas, para el desarrollo de las distintas actividades

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- Valoración de la clase de Educación Física Como un ámbito de aprendizaje.

-Ganar y Perder: Respeto por el adversario

-Aceptación de las diferencias de posibilidad-des y limitaciones entre los integrantes del grupo

-Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas

-Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos, Teóricos, trabajos prácticos etc.)

JUEGOS

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- juegos de competencia por equipos. (pre deportivos, aplicativos etc.)

-Interacción con los compañeros de juego.

-Juegos de Cooperación y de oposición

-Participación en encuentros deportivos.

ATLETISMO: VELOCIDAD

EL PROPIO CUERPO Desarrollo de la velocidad de reacción y en 50 mts

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO: 50 mts. Técnica de partida baja, velocidad de reacción con estímulos visuales y auditivos.

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL-

Ganar y Perder: Respeto por el adversario

-Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo

-Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas

-Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

-Desarrollo progresivo del reglamento del deporte.

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos Teóricos, trabajos prácticos etc.)

DEPORTE

EL PROPIO CUERPO: Vóley - Handball

Vóley:-desarrollo de la coordinación en gestos técnicos individuales manos altas, bajas, saque de abajo, de arriba.

HANDBALL: Gestos técnicos individuales: recepción en movimiento, lanzamiento a pie firme.

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO

Vóley: -Manos altas, bajas

-Saque de arriba

-Remate

-Juego formal 6 vs 6

Handball: pase a mayor velocidad, contrataque y lanzamiento suspendido

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- Tareas individuales, en dúos, en grupos reducidos.
- Juegos de cooperación, y pre-deportivos
- Ganar y Perder: Respeto por el adversario
- Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas
- Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.
- Desarrollo progresivo del reglamento del deporte.
- Arbitraje deportivo.
- Valoración del sentido de pertenencia de un equipo.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos Teóricos, trabajos prácticos etc.)

UNIDAD 3

GIMNASIA PARA LA FORMACION CORPORAL

El propio cuerpo: Preparación física:

- Capacidades físicas: Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad y Coordinación
- Temas teóricos a desarrollar: sistema muscular

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO: -Capacidades físicas: Cambios de velocidad y de ritmo en función del espacio y el elemento de juego en un entorno cambiante

- Aprovechamiento del medio físico según sus ventajas y desventajas, para el desarrollo de las distintas actividades

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL:

- Valoración de la clase de Educación Física Como un ámbito de aprendizaje.
- Ganar y Perder: Respeto por el adversario
- Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas
- Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo en entender lo circunstancial del enfrentamiento.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos, Teóricos, trabajos prácticos etc.)
- juegos de competencia por equipos. (pre deportivos, aplicativos
- Interacción con las compañeras de juego.
- Juegos de Cooperación y de oposición
- Participación en encuentros deportivos.

JUEGOS

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- juegos de competencia por equipos. (pre deportivos, aplicativos etc.)
- Interacción con los compañeros de juego.
- Juegos de Cooperación y de oposición
- Participación en encuentros deportivos.

ATLETISMO: LANZAMIENTO

EL PROPIO CUERPO: Desarrollo de la coordinación y fuerza en la acción individual

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO

LANZAMIENTO DE BALA

Reglamento

Técnica de lanzamiento

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- competencia por equipos, y trabajo en grupos reducidos.
- Ganar y Perder: Respeto por el adversario
- Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo
- Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas
- Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.
- Desarrollo progresivo del reglamento del deporte.
- Arbitraje deportivo.
- Valoración del sentido de pertenencia de un equipo.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos Teóricos, trabajos prácticos etc.)

DEPORTE: Vóley y handball

PROPIO CUERPO

Vóley-desarrollo de la coordinación en gestos técnicos individuales, remate y bloqueo

Handball: Gestos técnicos individuales: recepción en movimiento, lanzamientos variados

EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO

Vóley: manos altas y bajas

- Saque de arriba
- Remate y bloqueo
- Armador por posición 2 y 3

Juego formal 6 vs 6

Handball: lanzamiento bajo cadera, defensa 4-2, fintas en ataque.

EL CUERPO Y EL MEDIO SOCIAL

- Tareas individuales, en dúos, en grupos reducidos.
- Juegos de cooperación, y pre-deportivos

-Ganar y Perder: Respeto por el adversario

-Aceptación de las diferencias de posibilidades y limitaciones entre los integrantes del grupo

-Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas

-Valoración de la competencia reconociendo la importancia del compartir, desafíos a superar y lo circunstancial del enfrentamiento.

-Desarrollo progresivo del reglamento del deporte.

-Arbitraje deportivo.

-Valoración del sentido de pertenencia de un equipo.

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos

Teóricos, trabajos prácticos etc.)

Estrategias de enseñanza: Ejercicios individuales de acondicionamiento físico por repeticiones, en circuitos de estaciones. Trabajo continuo, intermitente e intervalado.

Ejercicios individuales, en parejas y tríos de repetición de la técnica deportiva. Ejercicios individuales resolutivos, con variabilidad de la técnica en entorno cambiante. Ejercicios en equipos, de resolución táctica. Juego reducido y mini-deporte. Situaciones de resolución reglamentaria. Exposiciones orales, teórico/práctica, sobre conceptos teóricos. Momentos de debate acerca de conceptos teóricos y resolución táctica deportiva. Resolución técnica-táctica de situaciones problema, durante el desarrollo deportivo. Exploración de las capacidades físicas del propio cuerpo y su variación con el entrenamiento. Imitación de modelos técnicos propios del deporte.

Enseñanza recíproca entre docente y alumnos y alumnos entre sí respecto a los contenidos teórico – prácticos deportivos, del acondicionamiento físico, de la relación de la actividad física con la salud, de la prevención de lesiones y del comportamiento socio-afectivo.

Recursos para la enseñanza: Material deportivo (pelotas, conos, aros, bandas elásticas, sogas, cancha reglamentaria), cañón, computadora, videos, textos bibliográficos.

- **Evaluación:**

- Se evaluará la progresión técnica individual tanto práctica como teórica.
- El desarrollo de su condición física.
- El desarrollo táctico en el juego.
- La responsabilidad en cada una de las clases y en los encuentros amistosos.

Saberes priorizados:

Físicos: -resistencia: 1600 mts sin pausas

-fza abdominal: 30 abd

-fza de brazos: 15 flexo-extensiones

Hándball: **Técnica:** pase y recepción, driblin, y lanzamiento a pie firme y suspendido

Táctica. Defensa 3-3- 4-2

Vóley: **Técnica:** Manos altas y bajas

Táctica: ubicación por puestos.

Conceptos teóricos: Entrada en calor, reglamento, fuerza, resistencia y principales músculos.

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente

