



**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 y C” Varones

Departamento: EDUCACION FISICA

Espacio Curricular: Educación Física. HANDBALL

Docente: Nelson Isella

**Fundamentación y propósitos** *Promover construcción de valores, la resolución autónoma de conflictos y el afianzamiento de una convivencia democrática, asumiendo actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales y motrices en la integración de diferentes grupos.*

**Objetivos de aprendizaje:** *-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. - Perfeccionen la formación corporal- postural. -Incrementen el trabajo de las diferentes cualidades físicas (coordinación, resistencia, fuerza, movilidad articular, velocidad y agilidad).-Participen en forma activa y creativa en cada una de las clases. -Comprendan la importancia de la actividad física para el cuidado de la salud. -Tengan un adecuado control de la descarga de energía suficiente y necesaria para la obtención de óptimos resultados.*

**Contenidos:**

**Unidad 1: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Tipos de capacidades motoras (condicionales y coordinativas). Ejercicios para el ajuste postural y la entrada en calor. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y específicas, manejo del propio cuerpo, uso de distintos elementos. *El cuerpo y el medio físico:* los espacios de la clase, posibilidades, desventajas y riesgos. *El cuerpo y el medio social:* Situaciones de riesgo en las prácticas motrices. Posibilidades expresivas de las acciones motrices y de la postura. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos con diversos tipos de organización. Normas y valores. Respeto y aceptación de las reglas pautadas. Aceptación de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. **Atletismo:** *El propio cuerpo:* Carrera atlética de fondo: Resistencia: Habilidad motora propia, regulación del esfuerzo. *El cuerpo y el medio social:* Respeto por el derecho a participar y aprender. **Handball:** *El propio cuerpo:* Habilidades motoras específicas: pase y recepción en situación, armado y elección de la mejor opción. Lanzamiento suspendido en situación de juego. Fintas y cortinas. Anticipación defensiva. : desmarque. *El cuerpo y el medio físico:* Utilización del espacio de juego con sentido táctico, convenientes o no. *El cuerpo y el medio social:* el juego reducido como introducción al deporte formal. Juego 7 vs. 7. Búsqueda de

espacios y líneas de pases libres. Pase y va. Inicio a las defensa 4-2 y 6-0 . Noción de justicia y equidad en la aplicación de reglas.

**Unidad 2: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Tipos de capacidades motoras (condicionales y coordinativas). Ejercicios para el ajuste postural y la entrada en calor. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y específicas, manejo del propio cuerpo, uso de distintos elementos. *El cuerpo y el medio físico:* los espacios de la clase, posibilidades, desventajas y riesgos. *El cuerpo y el medio social:* Situaciones de riesgo en las prácticas motrices. Posibilidades expresivas de las acciones motrices y de la postura. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos con diversos tipos de organización. Normas y valores. Respeto y aceptación de las reglas pautadas. Aceptación de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. **Handball:** *El propio cuerpo:* Habilidades motoras específicas: armado y elección de la mejor opción. Tipos de lanzamiento: en suspensión, de cadera, rectificado. Situación de juego: desmarque, tipos de fintas, cortinas. *El cuerpo y el medio físico:* Anticipación de desplazamientos en el espacio con sentido táctico. Resoluciones tácticas aplicando nociones espaciales y temporales. *El cuerpo y el medio social:* El juego formal 7 vs. 7. Fases de juego: ataque y defensa. Principios tácticos circulación de la pelota y jugadores. Valoración de la competencia atendiendo a la importancia de compartir, desafíos a superar.

**Unidad 3: Gimnasia para la formación corporal:** *El propio cuerpo:* Tipos de capacidades motoras (condicionales y coordinativas). Ejercicios para el ajuste postural y la entrada en calor. Regulación del esfuerzo. Habilidades motoras básicas y específicas, manejo del propio cuerpo, uso de distintos elementos. *El cuerpo y el medio físico:* los espacios de la clase, posibilidades, desventajas y riesgos. *El cuerpo y el medio social:* Situaciones de riesgo en las prácticas motrices. Posibilidades expresivas de las acciones motrices y de la postura. **Juegos:** *El cuerpo y el medio social:* Juegos de competencia en grupos con diversos tipos de organización. Normas y valores. Respeto y aceptación de las reglas pautadas. Aceptación de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. **Handball:** *El propio cuerpo:* Habilidades motoras específicas: pase y recepción. Superación de la oposición al pase. El juego: desmarque, finta y lanzamiento con oposición. Superioridad numérica Relación entre la resolución táctica, la habilidad motriz y la condición corporal. *El cuerpo y el medio físico:* Uso del espacio real y potenciales en el desarrollo del juego. *El cuerpo y el medio social:* Juego formal 7vs. 7, aplicación de principios específicos de ataque y defensa.

**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 formación corporal: -Ejercicios de elongación y entrada en calor -Fuerza muscular de abdominales, brazos y piernas 2) Atletismo: prueba de resistencia aeróbica 3) Handball: desarrollo de habilidades específicas individuales: pase y recepción en situación de partido, lanzamiento a fie firme, suspendido, rectificado, fijación, fintas y cortinas Conocimiento de reglas de juego. Gesto formas arbitrales.

---

Firma del jefe de Departamento

---

Firma del docente