

Año: 4° y 5° División: A-B y C Varones

Departamento: EDUCACION FISICA

Espacio Curricular: Educación física. HANDBALL

Docente: Nelson Isella

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: 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. Tipos de lanzamientos en situación de juego .Fintas y cortinas. Anticipación defensiva y ofensiva: 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 asociado como introducción al deporte formal. Juego 7 vs. 7. Búsqueda de espacios y líneas de pases libres. Pase y va. Inicio a las defensa 5-1 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: utilización en puestos específicos. Situación de juego: desmarque, tipos de fintas, cortinas. Salidas rápidas. Contraataques *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: Variantes de lanzamientos aplicadas a diversas situaciones en ataque. 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: Táctica y estrategia:* Uso de los espacio reales y potenciales en el desarrollo del juego. *El cuerpo y el medio social:* Juego formal 7 vs.7, aplicación de principios específicos de ataque y defensa. Estrategia de definición.

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, tipos de lanzamientos, fintas y fijaciones. Cambios posicionales. Conocimiento de reglas de juego.

Firma del jefe de Departamento

Firma del docente