



**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: 4to y 5to. División: Grupo 3 Vóley

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:**

- Incrementen la formación corporal-postural.
- Perfeccionen la formación orgánica funcional.
- Perfeccionen las habilidades motoras (resistencia, velocidad etc.)
- Estructuren nuevas relaciones a través de las técnicas básicas y específicas.
- incrementen la formación técnico-táctica.
- Acepten reglas, compitan bajo la consigna de juego limpio, trasladando estas acciones a la vida cotidiana.
- Representen a la institución siendo fieles representantes de la familia verbita.
- Encuentren un espacio para aprender a convivir con respeto mutuo, respetando la integridad física propia y de sus pares.

#### **Núcleos temáticos**

##### 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

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos,

Teóricos, trabajos prácticos etc.)

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

-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 1800 mts. continuos sin tiempo

#### **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.

-Arbitraje deportivo.

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación

#### **DEPORTE: Vóley**

##### **EL PROPIO CUERPO:**

Vóley-desarrollo de la coordinación en gestos técnicos individuales (manos altas, bajas, saque de arriba y remate)

##### **EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO:**

Vóley:

-Manos altas y bajas

-Saque de arriba

-Remate

-Bloqueo

-Juego formal 6 vs 6

##### **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.
- Valoración del sentido de pertenencia de un equipo.
- Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación (prácticos Teóricos, trabajos prácticos etc.)
- Interacción con las compañeras de juego.
- 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**

### **NUCLEOS TEMATICOS:**

#### **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: VELOCIDAD**

**EL PROPIO CUERPO:** -Desarrollo de la velocidad de reacción.

**EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO:** 50 mts. Pasadas con pausas activas.

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.

-Arbitraje deportivo.

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación

## **DEPORTE: Vóley**

### **EL PROPIO CUERPO:**

Vóley-desarrollo de la coordinación en gestos técnicos individuales (manos altas, bajas, saque, remate y bloqueo)

### **EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO: -**

Vóley:

-Manos altas y bajas

-Saque

-Remate

-Bloqueo

-Juego formal

### **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

-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 3

### **NUCLEOS TEMATICOS:**

#### **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 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

**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.

-Arbitraje deportivo.

-Desarrollo de los diferentes tipos de evaluación

## **DEPORTE: Vóley**

### **EL PROPIO CUERPO:**

Vóley-desarrollo de la coordinación en gestos técnicos individuales (manos altas, bajas, remate y bloqueo)

### **EL CUERPO Y EL MEDIO FISICO: -**

-Vóley:

-Manos altas y bajas

-Saque

-Remate

-Bloqueo

-Juego formal

### **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 los compañeros 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.

**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.

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

**Evaluación:** Driles referentes al deporte, evaluaciones físicas (resistencia, fuerza abdominal y de brazos), conceptual teniendo en cuenta el trabajo en clase y teórica.

#### **SABERES PRIORIZADOS**

**Físicos:** -resistencia: 1800 mts sin pausas

-fza abdominal: 50 abd

-fza de brazos: 20 flexo-extensiones

Vóley

#### **Técnica:**

-Manos altas y bajas

-Saque de arriba

-Remate

#### **Táctica:**

-Ubicación por puesto

#### **Conceptos teóricos:**

- análisis del movimiento (PESAS)

-Deporte salud

-sistemas energéticos en el deporte.

**Atletismo:** conceptos básicos de las pruebas de resistencia, velocidad y lanzamientos.

---

Firma del jefe de Departamento

---

Firma del docente