



COLEGIO GUADALUPE
Paraguay 3925 – Capital Federal
Tel.: 4824-5641/6093- Fax: 4823-5626
secretaria-secundaria@guadalupe.com.ar

Nivel Secundario

Curso Lectivo: 2018

Año: 4to y 5to. División: Grupo 4 Vóley

Departamento: Educación física

Espacio Curricular: *Educación Física*

Docente: Ashworth Oscar

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