



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **3º año - Mujeres**

Duración del curso: **anual**

Carga horaria: **un solo estímulo de 80´ (dos hs cátedras de 40´ seguidos)**

Profesores a cargo: **Pezzani Lisa y Jasa Marisa**

I. FUNDAMENTACIÓN

La selección, organización e integración de los contenidos apuntan al desarrollo de las conductas motrices, cognitivas y sociales, a través de la práctica de diferentes disciplinas deportivas en su nivel inicial posibilitando la construcción de la identidad personal, la comunicación, la expresión, la solidaridad y su inserción en la nueva etapa escolar.

II. OBJETIVOS

Expectativas de logros.

Al finalizar el año se espera que los alumnos:

Organicen secuencias personales de actividades motrices para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en los principios de salud individualización y en la regulación del esfuerzo.

Interactúen a partir de la producción e interpretación de mensajes gestuales y acciones motrices, en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.

Desarrollen actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismos y de los otros en actividades motrices compartidas.

Practiquen juegos deportivos o deportes, disponiendo de habilidades para la resolución táctica técnica de situaciones del juego, la asignación y asunción de roles y funciones en el equipo y la aplicación del reglamento.

Participen en la organización y desarrollo de proyectos de actividades motrices en el ambiente natural procurando su protección.

III. CONTENIDOS

Eje: Corporeidad y motricidad.

Constitución corporal.

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.

La resistencia aeróbica general y su desarrollo sobre la base de los principios de salud, individualización y regulación del esfuerzo.

La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales.

La velocidad óptima en las diferentes acciones motrices.

Capacidades coordinativas.

El principio de individualización como sustento para proyectar secuencias de tareas motrices que favorecen la propia constitución corporal.

La regulación del esfuerzo para el control de ciclos de actividades motrices secuenciadas.

El control básico del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las secuencias de actividades motrices intensas.

Conciencia corporal.

El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima.

La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de sí mismo.

La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.

Habilidades motrices.

La valoración de la inclusión de diferentes niveles de habilidad motriz y su mejora desde la ayuda mutua.

La combinación y secuenciación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas.

Eje: Corporeidad y Sociomotricidad.

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.

La resolución táctica compartida de situaciones específicas de ataque y defensa.

La estructura de los juegos deportivos o deportes seleccionados como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.

El planeamiento en equipo de las acciones cooperativas adecuadas y definidas para jugar en función de ataque y defensa.

La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte, los mensajes de los medios y los comportamientos deportivos.

Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Asignación de tareas.

Resolución de problemas

Actividades previstas:

Gimnasia

- capacidades condicionales
- flexibilidad
- movilidad articular
- fuerza
- capacidades coordinativas
- coord. - dinámica general
- coord. -visomotora
- resistencia general aeróbica
- velocidad

Handball

- pase de revés
- lanzamiento s/hombro con tres pasos suspendido
- lanzamientos de distintas posiciones.
- lanzamiento bajo cadera
- finta simple (fijar y salir)
- sistema defensivo : 6-0 y 5-1
- juego: 7 vs. 7
- principio de contraataque
- reglas oficiales

Voleibol

- iniciación a la levantada
- saque de abajo (dirigido)
- recepción de saque con golpe de abajo
- remate básico
- sistema de recepción w
- juego: 6 vs. 6
- juegos tácticos de competencia con puntuación
- reglas oficiales

VI. EVALUACIÓN

Por la observación diaria.

A través de una grilla se realizara un registro de los progresos y dificultades del alumno.

Con driles.

Por medio de actividades motrices y gestos deportivos.

Trabajo práctico.

En forma escrita: desarrollo de diferentes temas teóricos y Reglamentarios.

VI. RECURSOS AUXILIARES

Pelotas, de diferentes tipos y tamaños.

Espacios abiertos, canchas de Handball, Voleibol, Básquetbol. Pista de Atletismo.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Hans Dieter Trosse (1993) *Balonmano Entrenamiento, técnica y táctica*. Editorial: Martínez Rocca. Barcelona.

Reglamento de Handball.

Baacker, Horst *MINIVOLEIBOL-Manual para Entrenadores*. Editorial. Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B)

Aragon P. Rodado. *Voleibol del aprendizaje a la competencia*. Editorial. Pila Teleña. Madrid.

Reglamento de Voleibol.

Silvestrini *Metodologías Atléticas*. Editorial Kapeluz.



Departamento: **Educación Física**

Asignatura **Educación Física**

Nivel: **3º año - Varones**

Duración del curso: **anual**

Carga horaria: **un solo estímulo de 80´ (dos hs cátedras de 40´ seguidos)**

Profesores a cargo: **Sergio Gustavo Mussa y Julio Canale**

I. FUNDAMENTACIÓN

La selección, organización e integración de los contenidos apuntan al desarrollo de las conductas motrices, cognitivas y sociales, a través de la práctica de diferentes disciplinas deportivas en su nivel inicial posibilitando la construcción de la identidad personal, la comunicación, la expresión, la solidaridad y su inserción en la nueva etapa escolar.

II. OBJETIVOS

Expectativas de logros.

Al finalizar el año se espera que los alumnos:

Organicen secuencias personales de actividades motrices para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en los principios de salud individualización y en la regulación del esfuerzo.

Interactúen a partir de la producción e interpretación de mensajes gestuales y acciones motrices, en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.

Desarrollen actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismos y de los otros en actividades motrices compartidas.

Practiquen juegos deportivos o deportes, disponiendo de habilidades para la resolución táctica técnica de situaciones del juego, la asignación y asunción de roles y funciones en el equipo y la aplicación del reglamento.

Participen en la organización y desarrollo de proyectos de actividades motrices en el ambiente natural procurando su protección.

III. CONTENIDOS

Eje: Corporeidad y motricidad.

Constitución corporal.

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.

La resistencia aeróbica general y su desarrollo sobre la base de los principios de salud, individualización y regulación del esfuerzo.

La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales.

La velocidad óptima en las diferentes acciones motrices.

Capacidades coordinativas.

El principio de individualización como sustento para proyectar secuencias de tareas motrices que favorecen la propia constitución corporal.

La regulación del esfuerzo para el control de ciclos de actividades motrices secuenciadas.

El control básico del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las secuencias de actividades motrices intensas.

Conciencia corporal.

El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima.

La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de sí mismo.

La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.

Habilidades motrices.

La valoración de la inclusión de diferentes niveles de habilidad motriz y su mejora desde la ayuda mutua.

La combinación y secuenciación de habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas.

Eje: Corporeidad y Sociomotricidad.

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.

La resolución táctica compartida de situaciones específicas de ataque y defensa.

La estructura de los juegos deportivos o deportes seleccionados como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.

El planeamiento en equipo de las acciones cooperativas adecuadas y definidas para jugar en función de ataque y defensa.

La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte, los mensajes de los medios y los comportamientos deportivos.

Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Asignación de tareas.

Resolución de problemas.

Actividades previstas:

Gimnasia

- capacidades condicionales
- flexibilidad
- movilidad articular
- fuerza
- capacidades coordinativas
- coord. - dinámica general
- coord. -visomotora

Deportes:

Atletismo

- resistencia general aeróbica
- 1600 mts.
- carrera de velocidad
- 100mts
- Lanzamiento de la bala

Handball

- pase de revés
- lanzamiento s/hombro con tres pasos suspendido
- lanzamientos de distintas posiciones.
- lanzamiento bajo cadera
- finta simple (fijar y salir)
- sistema defensivo : 6-0 y 5-1 (global)
- juego: 7 vs. 7
- principio de contraataque: por dos y tres calles
- reglas oficiales

Voleibol

- iniciación a la levantada
- saque de abajo (dirigido)
- recepción de saque con golpe de abajo
- remate básico: a pie firme y con salto.
- sistema de recepción w
- sistema de defensa 6 adelantado
- juego: 6 vs. 6
- juegos tácticos de competencia con puntuación
- reglas oficiales

V. EVALUACIÓN

Por la observación diaria.

A través de una grilla se realizara un registro de los progresos y dificultades del alumno.

Con driles.

Por medio de actividades motrices y gestos deportivos.

Trabajo práctico.

En forma escrita: desarrollo de diferentes temas teóricos y Reglamentarios.

VI. RECURSOS MATERIALES

Pelotas, de diferentes tipos y tamaños.

Espacios abiertos, canchas de Handball, Voleibol, Básquetbol. Pista de Atletismo.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Hans Dieter Trosse (1993) *Balonmano Entrenamiento, técnica y táctica*. Editorial: Martínez Rocca. Barcelona.

Reglamento de Handball.

Baacker, Horst *MINIVOLEIBOL- Manual para Entrenadores*. Editorial. Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B)

Aragon P. Rodado. *Voleibol del aprendizaje a la competencia*. Editorial. Pila Teleña. Madrid.

Reglamento de Voleibol.

Silvestrini *Metodologías Atléticas*. Editorial Kapeluz.