



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **1º año - mixto**

Duración del curso: **anual**

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

Profesores a cargo: **Marisa Jasa, Sergio Gustavo Mussa, Claudio Massaccesi, Facundo Ramírez, Rosario Eguarás y César Dellpiccolo**

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

Al finalizar el año se espera que los alumnos/as:

- Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de salud.
- Produzcan e interpreten gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.
- Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en actividades motrices compartidas
- Practiquen juegos deportivos o deportes simplificados, con técnicas, tácticas y reglas construidas participativa y democráticamente
- Usen habilidades motrices en la resolución de problemas motores en actividades gimnásticas, deportivas, expresivas y en el ambiente natural.

III. CONTENIDOS

Eje: Corporeidad y motricidad

Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente e integrado para la constitución corporal.
- La resistencia aeróbica general.
- La flexibilidad general.
- La velocidad de desplazamientos en trayectos cortos y variados.

Capacidades coordinativas

- Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora general y específica.
- El principio de salud como orientador básico para la realización de tareas motrices.
- Valoración del esfuerzo individual y grupal.

Conciencia corporal

- Reconocimiento del propio cuerpo y sus cambios.
- El cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices compartidas.

Habilidades motrices

- Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices específicas, abiertas y cerradas en situaciones motrices variadas.

Eje: Corporeidad y Sociomotricidad.

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- La estructura de los juegos deportivos como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- Construcción y aceptación de las reglas adecuadas para jugar participativa y democráticamente.

- Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.
- Comunicación corporal
- Acuerdos respecto de códigos simples de comunicación corporal.

Eje: Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

La relación con el entorno

- Formas de actuación motriz para preservar el equilibrio ecológico del lugar.

ACTIVIDADES PREVISTAS

Gimnasia:

capacidades motoras
flexibilidad
movilidad articular
fuerza
capacidades motoras
coord. - dinámica general
coord. -visomotora

Juegos grupales:

juegos integradores o sociabilizadores
reglas espontáneas

Deportes:

Atletismo:

resistencia general aeróbica
1000 mts.
carrera de velocidad
60mts
salto en largo

Handball:

pases sobre hombre
recepción con dos manos (alta, media y baja)
dribling en movimiento
lanzamiento s/hombro (a pie firme)
finta simple (natural)
defensa individual
juegos: 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs.4 (cancha reducida)
reglas básicas mínimas

Voleibol:

posiciones básicas.
desplazamientos: adelante, atrás, laterales.
golpe de manos altas
golpe de manos bajas
saque de abajo (seguro)
posiciones en la cancha
juegos: 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3.
reglas básicas mínimas

Natación

alineación

mecánica y técnica respiratoria con diferentes ritmos de brazada.
trabajos de patada a diferentes velocidades.
nado parcializado. Trabajos coordinativos complejos.
nado completo (25, 50, 75, 100 mts). Variando velocidades, ritmo respiratorio, trabajos en parejas para controlar la velocidad.
nado subacuático (manejar con cautela el tema de la apnea).

zambullidas
carreras
partidas

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Asignación de tareas.
Resolución de problemas

V. EVALUACIÓN

Por la observación diaria. A través de una grilla se realizará 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

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

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

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

Reglamento de Handball.

Reglamento de Voleibol.

Silvestrini *Metodologías Atléticas*. Editorial Kapeluz