



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **4º año Mujeres. Área: Prácticas Corporales**

Carga horaria: **2 hs cátedra semanales (80 minutos, una vez a la semana)**

Profesora a cargo: **Mariana Del Rio**

I. FUNDAMENTACIÓN

Dentro del área de Educación Física, se plantean espacios de trabajos corporales muy relacionados a lo deportivo y a la competencia y otros enteramente ligados a la gimnasia, siempre enmarcado en la propuesta de la gestión, atendiendo a la diversidad y propiciando la inclusión de todos los alumnos en la escuela, si bien esta propuesta tiene una alta adhesión, queremos proponer otro tipo de prácticas, que denominamos "Prácticas Corporales" donde pretenderemos abordar los diferentes contenidos orientados a generar propuestas donde las alumnas se apropien de los saberes de manera crítica y reflexiva y que éstos constituyan un saber práctico que pueda ser aplicado en cualquier situación que se presente.

Esta práctica adhiere a la acepción de que "el cuerpo es más que un organismo, que se construye en relación a los otros, es decir a través de la imagen que nos devuelven otros, y a partir de la cual reconocemos nuestro cuerpo como propio.

Nuestra propuesta acuerda con los ideales de "la educación corporal que considera que el movimiento es cultural y socialmente configurado, es decir organizado con distintos fines. Los juegos, los deportes, la gimnasia, las prácticas en la naturaleza, la natación, la danza, son prácticas corporales que no son educativas por sí mismas, sino que se constituyen como educativas cuando las transformamos y las transmitimos y según como las transformamos y transmitimos".

II. OBJETIVOS

A partir de propuestas de movimiento trataremos de favorecer.

El análisis y la toma de conciencia de la diversidad de las distintas conformaciones corporales y las formas de movimientos adecuadas para cada individualidad

Entender los estímulos y reacciones del cuerpo con una mínima comprensión de las leyes químicas, físicas y biológicas partiendo de las vivencias personales y las compartidas con otros.

Ser capaces de registrar y discutir las violencias cotidianas que se ejercen sobre el cuerpo, conocer las limitaciones propias, saber distinguir cuando una determinada propuesta de movimiento es o no es acorde y puede provocar una consecuencia negativa a corto o largo plazo.

Promover conciencia sobre la importancia de una alimentación e hidratación adecuada a cada etapa del crecimiento e individualidad, brindando información y analizando las consecuencias que acarrear los problemas de alimentación.

III. CONTENIDOS

Conciencia corporal: tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo.

La autoafirmación de sí mismo desde la comprensión de la propia corporeidad. El reconocimiento del valor de la actividad motriz en su constitución corporal. Actitudes y posturas corporales. Su modificación a través de secuencias de actividades motrices significadas y valoradas individual y grupalmente.

La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución. Su análisis crítico y la afirmación de la propia imagen.

Capacidades condicionales: la fuerza y la flexibilidad en sinergia, la resistencia muscular localizada, resistencia aeróbica.

Capacidades coordinativas: movilidad y flexibilidad.

Entrada en calor: ejercicios de flexibilidad y movilidad para el acondicionamiento previo a la clase. Ejercicios para tren superior e inferior, acondicionamiento cardio-respiratorio.

Las articulaciones, características de cada tipo de articulación, articulaciones del pie, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca, columna.

Los músculos: composición, clasificación, contracción muscular (isométrica, isotónica, isocinética), descripción y ejercitación.

Cambios fisiológicos durante el ejercicio en los diferentes sistemas (respiratorios, musculares, circulatorios, metabólicos).

Posturas: correctas e incorrectas en lo cotidiano y en la realización del ejercicio, análisis de las posturas y ejercitaciones para la corrección de posturas inconvenientes y el fortalecimiento de los grupos musculares que intervienen en las diferentes posturas.

Gimnasia: diferentes corrientes de la gimnasia y su aplicación, gimnasias históricas y actuales (yoga, Pilates, Reeducción Postural Global –RPG-, Aeróbica, Localizada) descripción y aplicación de ejercitaciones, adaptadas a la individualidad de los asistentes a la cursada.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Descubrimiento guiado.

Resolución de problemas.

Asignación de tareas.

Libre exploración.

Acción individual, con otros, en conjunto

V. EVALUACIÓN

La evaluación será continua, por observación directa, la modalidad de la cursada será teórico practica con lo cual también deberán acreditar los conocimientos a través de una evaluación escrita o trabajos parciales. Dentro de la evaluación se tendrá en cuenta las inasistencias, el cumplimiento de las tareas asignadas en tiempo y forma, como así también el trabajo en clase.

VI. RECURSOS AUXILIARES

Colchonetas, aros, salón de actos de la escuela, pelotas, sogas, step, bandas elásticas

VII. BIBLIOGRAFÍA

Bracchi, Claudia (Coordinación), Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires (1a ed.- La Plata, 2010.), "Diseño Curricular para la Educación Secundaria: Marco General para el Ciclo Superior".

Giraldes, Mariano (2001); GIMNASIA, EL FUTURO ANTERIOR, de rechazos, retornos y renovaciones. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Giraldes, M; Brizzi, H; Madueño, J.A.; Didáctica de una cultura de lo Corporal. (1994) edición del Autor.

Ochoteco, M.; Colella, S.; Manual de Pilates Nivel I y II (2012), edición del Autor.

Pilates Joseph H., Miller W. Return to Life Through Contrology (1945), Reeditado por presentation Dynamics.USA.

Giles, Marcelo, (2001) "Educación Física y Educación Corporal, ¿Qué Práctica transmitimos?"; Panel Plenario. Educación Física y Formación profesional. 7º Congreso Argentino y 2º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.

Giles, Marcelo, (2006) "Educación Corporal. Tres problemas", Panel Educación Física y Educación Corporal. Matices Corporales, 1º jornadas de Cuerpo y Cultura.



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física - Área Handball**

Nivel: **4º año - Varones**

Duración del curso: **anual**

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

Profesor a cargo: **Sergio Gustavo Mussa**

I. FUNDAMENTACIÓN

El alumno está preparado corporal y motrizmente para realizar actividades lúdicas y deportivas.

Puede identificar y decidir qué actividad quiere realizar y sabe cómo hacerlo.

Ha adquirido costumbre por la práctica física, en forma sistemática.

Actualmente la Educación Física se concibe comprometida con la construcción y conquista de la disponibilidad corporal y motriz, interpretándola como síntesis de la disposición personal para la acción en el medio natural y social y en interacción con él.

II. OBJETIVOS

Expectativa de logro

Que el alumno al finalizar el año conozca y valore:

Los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y condiciones de vida sana, sobre el desarrollo personal, y en la mejora de la calidad de vida.

Su capacidad para distinguir y actuar de acuerdo a las distintas formas y exigencias de las prácticas deportivas institucionalizadas y no institucionalizadas.

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

III. CONTENIDOS

El desarrollo y la actividad corporal y motriz sistemática.

Las capacidades motoras. Condicionales y coordinativas.

Entrenamiento de capacidades condicionales básicas.

La destreza y la habilidad. La economía del movimiento y la condición corporal.

Esquemas motores específicos. Habilidades motoras específicas. Distintos tipos de habilidad: cerrada y abierta.

Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices

El Deporte. Técnicas y tácticas deportivas.

La Ética en el deporte. El comportamiento de los deportistas, los espectadores y los jueces. El juego limpio.

El Juego y el Deporte. Condición corporal, motriz, emocional y social en cada uno de ellos.

Las reglas de juego.

Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Higiene, prevención, cuidados y seguridad.

La lógica de los juegos reglados y de los deportes. Técnica, táctica y estrategia.

Práctica y ajuste de gestos técnicos en situaciones de juego.

Relaciones de cooperación y oposición. Esquemas tácticos.

El equipo y el grupo: diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones.

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio en actividades lúdicas y deportivas, y en la vida cotidiana.

Dominio de sí, tolerancia y serenidad en la competición, en la victoria y en la derrota.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Asignación de tareas.

Resolución de problemas.

Enseñanza recíproca.
Trabajo en grupo.

Actividades previstas:

Lanzamientos de distintas posiciones de ataque.

Finta:

Finta simple. (Fijar y salir)

Penetración y lanzamiento en suspensión. (juntar y soltar).

Defensa:

Técnica de la toma.

Defensas zonales.

6-0 y 5-1.

Pasaje al Ataque Rápido.

a. Después de:

a.1. Un lanzamiento.

a.2. Un saque de fondo.

a.3. Una infracción.

b. Llenado de calles:

b.1. por dos calles.

b.2. por tres calles.

b.3. por tres calles.

Ataque fijo.

Funciones Específicas según su posición:

a. Armador.

b. Laterales.

c. Extremos.

d. Circulador o pivot.

Técnica del Arquero.

Posición básica, desplazamientos

V. EVALUACIÓN

Las modalidades serán:

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.

Trabajos prácticos grupales.

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

VI. RECURSOS MATERIALES

Pelotas nº2 de Handball.

Espacios abiertos, canchas de Handball.

VII. BIBLIOGRAFÍA

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

Reglamento de Handball.

Horst Kasler. (1976). *Del Aprendizaje a la competencia*. Editorial; Kapeluz

Sergio Merinelli-*Apuntes de Handball*- Cátedra de Handball. Profesorado en Educación Física. U.N.L.P.

Pila Teleña, Augusto. *Metodología de la Educación Físico-Deportiva*. Ed. Pila Teleña, Madrid

DGC y E de la Provincia de Buenos Aires, Dirección de Educación Física. Documentos Curriculares.



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **4º año Área Voleibol - Varones**

Duración del curso: **anual**

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

Profesores a cargo: **Nicolás Domínguez y Claudio Massaccesi**

I. FUNDAMENTACIÓN

El alumno está preparado corporal y motrizmente para realizar actividades lúdicas y deportivas.

Pueda identificar y decidir que actividad quiere realizar y sabe cómo hacerlo.

Ha adquirido costumbre por la práctica física, en forma sistemática.

Actualmente la Educación Física se concibe comprometida con la construcción y conquista de la disponibilidad corporal y motriz, interpretándola como síntesis de la disposición personal para la acción en el medio natural y social, y en interacción con él.

II. OBJETIVOS

Expectativa de logro

Que el alumno al finalizar el año conozca y valore:

-Los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y condiciones de vida sana, sobre el desarrollo personal, y en la mejora de la calidad de vida.

-Su capacidad para distinguir y actuar de acuerdo a las distintas formas y exigencias de las prácticas deportivas institucionalizadas y no institucionalizadas.

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

III. CONTENIDOS

El desarrollo y la actividad corporal y motriz sistemática.

Las capacidades motoras condicionales y coordinativas.

Entrenamiento de capacidades condicionales básicas.

La destreza y la habilidad. La economía del movimiento y la condición corporal.

Esquemas motores específicos. Habilidades motoras específicas. Distintos tipos de habilidad: cerrada y abierta.

Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices.

El deporte. Técnicas y tácticas deportivas.

La ética en el deporte. El comportamiento de los deportistas, los espectadores y los jueces. El juego limpio.

El juego y el deporte. Condición corporal, motriz, emocional y social en cada uno de ellos.

Las reglas de juego.

Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Higiene, prevención, cuidados y seguridad.

La lógica de los juegos reglados y de los deportes. Técnica, táctica y estrategia.

Práctica y ajuste de gestos técnicos en situaciones de juego.

Relaciones de cooperación y oposición. Esquemas tácticos.

El equipo y el grupo: diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones.

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio en actividades lúdicas y deportivas, y en la vida cotidiana.

Dominio de sí, tolerancia y serenidad en la competición, en la victoria y en la derrota.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Actividades previstas.

Pase de arriba, estático y con desplazamiento.
Pase de abajo, estático y con desplazamiento.
Levantada.
Saque de arriba tenis (seguro).
Recepción de saque con golpe de abajo (dirigido).
Iniciación al remate:
Carrera.
Salto.
Golpe a la pelota.
Caída.
Posiciones en la cancha, rotación.
Juegos: 4 vs. 4, 6 vs. 6.
Sistema de recepción en W.
Sistema de defensa 6 adelantado.
Sistema de ataque: con levantador a turno.
Juegos tácticos de competencia con puntuación.
Reglas oficiales.
Arbitraje.

V. EVALUACIÓN

Las modalidades serán:
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 grupales.
En forma escrita desarrollo de diferentes temas teóricos y reglamentarios.

VI. RECURSOS AUXILIARES

Pelotas de voleibol.
Canchas de Voleibol.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Apuntes de Arbitraje, señas del árbitro. (F.I.V.B.)
Aragón, P. Rodado, P. Voleibol. Del aprendizaje a la competición. Ed. Pila Teleña. Madrid.
Baacke, Horst: "Minivoleibol" – Manual para Entrenadores – Nivel "I" – Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B.).
Blázquez, D. (1995): "Métodos de enseñanza en la práctica deportiva". La Iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona
Devis, J. y Sánchez, R. (1996) "La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales". Universidad de Murcia.
DGC y E de la Provincia de Buenos Aires, Dirección de Educación Física. Documentos Curriculares.
Döbler, Erica y Döbler Hugo. Manual de Juegos Menores. Editorial Stadium. Bs As
Hessing, Walter. Voleibol para Principiantes, entrenamiento, táctica y técnica. Paidotribo 1999.
Kaplan, Oldrich. Voleibol Actual, Técnica, Táctica y Entrenamiento. Editorial Stadium, Buenos Aires.
Pila Teleña, Augusto. Metodología de la Educación Físico-Deportiva. Ed. Pila Teleña, Madrid.
Reglamento de Deportes.
Sandefur, Randy. Voleibol. Ediciones Lidiun

<http://www.metrovoley.com.ar>

<http://www.efdeportes.com/efd28a/voley.htm>



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física. Área. Deportes y Juegos Alternativos**

Nivel: **4º, 5º y 6º año – Mujeres y varones**

Duración del curso: **anual**

Carga horaria: **una clase semanal de 80 min. (2 hs cátedras de 40 min seguidas)**

Profesor a cargo: **Facundo Ramírez y Esteban Mantiñan**

I. FUNDAMENTACIÓN

Esta área se propone habilitar un espacio diferente al habitual en las prácticas de enseñanza deportivas escolares, abordando prácticas deportivas y lúdicas no convencionales. Las mismas generan, en primera instancia, la igualdad de todos y todas en sentido de las habilidades puestas en juego para el desarrollo de los deportes y juegos alternativos. Las habilidades requeridas para estos deportes y juegos son novedosas y distintas para nuestra sociedad y cultura, este factor genera en principio igualdad y posibilidades de pensar la *inclusión educativa* en la disciplina Educación Física.

La apropiación y sentido de las prácticas deportivas y lúdicas propicia en los/las estudiantes un sentido de pertenencia grupal, integración y valoración de sus pares, comprensión de la competencia como componente necesario y posibilitador de la interacción con los otros en un marco de colaboración. Asimismo, promover la enseñanza de prácticas deportivas y lúdicas sin distinción de género y desde una perspectiva de derecho, posibilitando la construcción de condiciones didácticas para una enseñanza más justa e igualitaria de la Educación Física.

Estas prácticas corporales tienen su génesis en diferentes culturas y contextos históricos, ya que provienen de diferentes regiones del mundo, esto permite ampliar el universo cultural de los estudiantes del Liceo Víctor Mercante.

II. OBJETIVOS

Que al finalizar el año las/los jóvenes:

Conozcan, aprendan y practiquen deportes y juegos alternativos.

Practiquen deportes y juegos alternativos disponiendo de habilidades técnico tácticas para la resolución de situaciones del juego, la asignación y asunción de roles y funciones en el equipo.

Que dominen las técnicas básicas, para que, a partir de esta apropiación puedan tomar decisiones (tácticas) en situaciones de juego tanto defensivas como ofensivas, pudiendo tener mayor cantidad de opciones ante las múltiples situaciones y exigencias que la práctica de los Deportes y Juegos Alternativos presentan.

III. CONTENIDOS

- Deportes/Juego de invasión:

Ringo Ultimate, Deportes de disco volador, Frisbee Ultimate, Indian ball. Indian Core, Gym Riguette y Pallapugno.

- Deportes/Juegos de cancha dividida:

Prelball, Pica&Punto, Indiaca, Badminton, Croosminton.

- Reglas y lógica de cada uno de los deportes y juegos.

- Contextualización histórica y cultura de cada práctica.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

La propuesta de la enseñanza del Deportes y Juegos Alternativos parte de la idea de no descontextualizar la enseñanza de habilidades, tanto técnicas como tácticas defensiva u ofensivas, de la propia práctica. De este modo cobra sentido el trabajo analítico en función de las situaciones de juego. Enseñar desde la situación de juego y no una enseñanza (tradicional) meramente técnica y descontextualizada de la propia práctica y de las situaciones de juego.

La propuesta se basa en desarrollar el “juego” para detectar la ausencia de saberes por parte de los/as estudiantes, luego, en función de esa evaluación diagnóstica, se propone el trabajo analítico, éste siempre hace referencia a las situaciones que se desprenden de la práctica de los Deportes y Juegos Alternativos. Luego del desarrollo de los trabajos analíticos se vuelve al “juego”, para intentar aplicar ese trabajo analítico en el juego global.

Es fundamental entender que esta metodología no es lineal sino que debemos entenderla como un proceso de enseñanza complejo, dinámico y cambiante.

V. EVALUACIÓN

La evaluación se centrará en varios aspectos, entre ellos los más destacables son, la participación activa en clase, los desempeños individuales y colectivos, la aplicación de los aspectos técnicos y tácticos en situaciones de juego.

Esta evaluación tendrá en cuenta los diferentes puntos de partida de cada uno/a de los/as estudiantes, esto quiere decir que se respetarán las diferentes posibilidades de acción, los diferentes intereses y las diferentes trayectorias corporales que posee cada estudiante como parte de la evaluación en proceso que se ponderen los aprendizajes.

Este tipo de evaluación pone en igualdad de condiciones a todos y todas, en un marco de equidad en las prácticas evaluativas.

Tal y como se sostiene anteriormente, la presente propuesta de evaluación se encuentra en directa relación con los fundamentos que sustentan la enseñanza de estas prácticas. En este sentido, se asume que la evaluación de los aprendizajes tenga en cuenta las condiciones que las prácticas deportivas y lúdicas posibilitan para generar igualdad de condiciones en los diversos y múltiples aprendizajes que promueven a todos y todas

VI. BIBLIOGRAFIA

Elias, N. y Dunning, E., (1996): “La génesis del deporte como problema sociológico”, (p.157-185) en: Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Barcelona.

Giles, M. (2006) “Educación Corporal. Tres problemas”, Panel Educación Física y Educación Corporal. Matices Corporales, 1º jornadas de Cuerpo y Cultura. La Plata

Ramirez, F. (2016) Programa “Deportes con Raquetas”. Seminario para Profesorado y Licenciatura en Educación Física. Fahce. UNLP.

Confederación Argentina de deportes alternativos (2016) <http://deportesalternativos.com>