



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **1º año - Mujeres**

Duración del curso: **anual**

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

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

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/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.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Asignación de tareas.

Resolución de problemas.

Actividades previstas.

Gimnasia:

capacidades motoras

flexibilidad

movilidad articular

fuerza

capacidades motoras

coord. - dinámica general

coord. -visomotora

Juegos grupales:

Con contacto físico, sin contacto. Con alternancia de objetivos de juego.

Reglas espontáneas.

Deportes:

Atletismo

resistencia general aeróbica

800 mts.

carrera de velocidad

60 mts

salto en largo

lanzamiento de pelota de sóftbol

Handball

pases sobre hombre

recepción con dos manos (alta, media y baja)

dribling en movimiento

lanzamiento s/hombro (a pie firme)

defensa individual

juegos: 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs.4 (cancha reducida)

reglas básicas mínimas

Voleibol

posiciones básica.

desplazamientos: adelante, atrás, laterales.

golpe de manos altas

golpe de manos bajas

saque de abajo en cancha reducida

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

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

VII. RECURSOS AUXILIARES

Pelotas, de diferentes tipos y tamaños.
Espacios abiertos, canchas de Handball, Voleibol, Básquetbol. Pista de Atletismo.

VIII. 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: **1º 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, Claudio Massaccesi y Canale Julio.**

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 básica.
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 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

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