



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Nivel: **2º 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:

Identifiquen actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de individualización.

Produzcan gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, y en el armado de secuencias gimnásticas o expresivas.

Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social.

Practiquen juegos deportivos o deportes, con integración de organizaciones tácticas básicas de ataque y defensa, aplicación de técnicas y reglas específicas e interacción grupal cooperativa.

Organicen y desarrollen actividades motrices en el ambiente natural asegurando su protección.

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 y su tratamiento en función de las necesidades personales y regulación del esfuerzo.

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

Capacidades coordinativas.

La selección y secuenciación de actividades motrices adecuadas para la propia constitución corporal.

El principio de recuperación luego del esfuerzo y su importancia en la realización de actividades motrices.

La regulación del esfuerzo durante la realización secuenciada de actividades motrices.

La identificación del ritmo cardiorrespiratorio para la regulación del esfuerzo.

Conciencia corporal

La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución.

Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices combinadas en situaciones variadas.

Los diferentes niveles de habilidad motriz: la aceptación y ayuda mutua para su mejora.

Habilidades motrices

El desarrollo de las posibilidades motrices y su relación con la autoestima.

Actitudes y posturas corporales. Su mejora a través de actividades motrices.

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.

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

pases sobre hombro en movimiento

pases sobre hombro en movimiento y con oponente

recepción con dos manos en movimiento y con oponente

dribling en slalom y con obstáculos

lanzamiento s/hombro con tres pasos

juegos: 5 vs. 5 cancha reducida

juegos: 7 vs. 7 cancha oficial

defensa de conjunto 3-3

reglas básicas

Voleibol:

golpe de manos altas con desplazamientos

golpe de manos bajas con desplazamientos

perfiles

saque de abajo (seguro)

recepción de saque

posiciones en la cancha reducida

iniciación al gesto de ataque, con dos manos con y sin salto.

juego: 4 vs. 4

reglas básicas

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

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: **2º 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, 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

Expectativas de logros.

Al finalizar el año se espera que los alumnos:

- Identifiquen actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de individualización.
- Produzcan gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, y en el armado de secuencias gimnásticas o expresivas
- Participen, protagónicamente, en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social.
- Practiquen juegos deportivos o deportes, con integración de organizaciones tácticas básicas de ataque y defensa, aplicación de técnicas y reglas específicas e interacción grupal cooperativa.
- Organicen y desarrollen actividades motrices en el ambiente natural asegurando su protección.

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 y su tratamiento en función de las necesidades personales y regulación del esfuerzo.
- La resistencia aeróbica general y su desarrollo sobre la base de los principios de salud, individualización corporal.

Capacidades coordinativas

- La selección y secuenciación de actividades motrices adecuadas para la propia constitución corporal.
- El principio de recuperación luego del esfuerzo y su importancia en la realización de actividades motrices.
- La regulación del esfuerzo durante la realización secuenciada de actividades motrices.
- La identificación del ritmo cardiorrespiratorio para la regulación del esfuerzo.

Conciencia corporal

- La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución.
- Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices combinadas en situaciones variadas.

– Los diferentes niveles de habilidad motriz: la aceptación y ayuda mutua para su mejora.

Habilidades motrices

- El desarrollo de las posibilidades motrices y su relación con la autoestima.
- Actitudes y posturas corporales. Su mejora a través de actividades motrices.

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.

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
1200 mts.
carrera de velocidad
80mts
Lanzamiento pelota softball.

Handball:

pases sobre hombro en movimiento
pases sobre hombro en movimiento y con oponente
recepción con dos manos en movimiento y con oponente
dribling en slalom y con obstáculos
lanzamiento s/hombro con tres pasos
juegos: 5 vs. 5 cancha reducida
juegos: 7 vs. 7 cancha oficial
defensa de conjunto 3-3
reglas básicas

Voleibol:

golpe de manos altas con desplazamientos
golpe de manos bajas con desplazamientos
perfiles
saque de abajo (seguro)
recepción de saque con golpe de arriba.
posiciones en la cancha.
iniciación al gesto de ataque, con dos manos con y sin salto.
juego: 4 vs. 4, 6 vs. 6.
reglas básicas

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