



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Área: **Atletismo**

Nivel: **4º, 5º y 6º año mixto**

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

I. FUNDAMENTACIÓN

Pensar en la fundamentación de cualquier práctica corporal, implica el reconocimiento tanto del Proyecto Institucional del Liceo, como también el correspondiente proyecto del Departamento de Educación Física. En el transcurso de los últimos años, toda la comunidad educativa del Colegio, transitamos el cotidiano escolar, aceptando desafíos tales como la convivencia, la enseñanza y el aprendizaje en el marco del *Aula Heterogénea*; donde se entrelazan y se constituyen relaciones complejas y diversas.

Enfrentarnos a esta particular situación implica un planteo didáctico que les permita a la gran diversidad de estudiantes hacerse de los saberes que se proponen. Y en este caso, el Atletismo podría brindarnos algunos elementos.

Si pensamos en el Atletismo, y sobre todo a nivel escolar, podríamos afirmar que este deporte consiste en *correr, lanzar y saltar*, tan simple como eso. Por supuesto que algunas/nos estudiantes pueden correr más rápido; pueden lanzar varios tipos de objetos más lejos o quizás también saltar más lejos o más alto que otras/os compañeras/os. Pero cuando lo analizamos en términos participativos, esta Área la pueden transitar sin ningún inconveniente cualquier estudiante del colegio, corriendo, lanzando y saltando; en la medida de sus posibilidades.

II. OBJETIVOS

Que al finalizar el año los estudiantes:

Conozcan, y participen en la prueba del atletismo tanto de carreras, como de saltos y de lanzamientos.

Practiquen las pruebas atléticas disponiendo de habilidades técnicas en situaciones de competencia recreativa.

Participen y organicen eventos relacionados con en Atletismo, que les permitan poner en juego las habilidades aprendidas.

III. CONTENIDOS

Carreras de velocidad con y sin obstáculos.

Carreras de postas

Carreras de semi fondo

Lanzamiento de bala

Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de martillo

Lanzamiento de disco

Salto en largo

Salto triple

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

En función de los conceptos volcados en la fundamentación, la enseñanza de los contenidos antes mencionados se iniciará a partir de una técnica global, inclusive, en algunos casos, hasta con elementos elaborados por los mismos estudiantes, para la práctica. (ej: para el lanzamiento del martillo, comenzaremos a practicar los movimientos, con una cubierta en desuso de una moto, atada con una sog). Se utilizará en algunos casos, los ejercicios y actividades analíticos, pero siempre dentro del marco de las posibilidades de cada uno de los/as estudiantes.

V. EVALUACIÓN

El primer aspecto a tener en cuenta de este apartado del proyecto hace referencia al compromiso de las/los estudiantes con la materia, Su participación activa, en desempeños tanto individuales como grupales. Esta evaluación respetara el punto de partida de cada uno de los estudiantes, respetando las posibilidades de acción de cada uno.

A partir de esta valoración, se generarán espacios de auto –evaluación entre las/los estudiantes, donde podrán aprender, entre otras cosas a medir sus propias marcas, situación mediante la cual, les permitirá ir comprobando sus progresos.

VI. BIBLIOGRAFÍA

Técnicas Atléticas. Jorge de Hegedus. ED Stadium 1988.

Metodología y técnicas de Atletismo. Joan Rius Sant. Paidotribo 2005.

Atletismo. Iniciación y Perfeccionamiento. Vitaliy Polischuk. Paidotribo 2007.

Atletismo Básico C. ALVAREZ Villar, J. P. Durán Piqueras, Editorial Miñon, 1982.

Atletismo para todos. Carreras, saltos, lanzamientos, Emilio Mazzeo-Edgardo Mazzeo. Editorial Stadium. Año 2008



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Área: **Deportes y Juegos Alternativos**

Nivel: **4º, 5º y 6º año – mixto**

Duración del curso: **anual**

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

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: Preball, Pica&Punto, Indiacá, 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>



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Área: **Gimnasia**

Nivel: **5° año**

Duración del curso: **anual**

Carga horaria: **2 hs cátedra semanales**

I. FUNDAMENTACIÓN

La educación física ha sufrido a lo largo del tiempo modificaciones en sus prácticas, estas modificaciones fueron a la par con los cambios sociales y culturales, convirtiéndose hoy en un eje fundamental en la formación integral del sujeto como parte de la sociedad.

Hoy podemos considerar a la educación física como educación corporal, es decir, en donde el cuerpo no es solo un organismo, no es solo huesos, músculos, articulaciones y un sistema nervioso que organiza por sí mismo nuestras percepciones pensamientos, emociones y sentimientos. Pensar en términos de educación corporal es entender 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.

Es aquí en donde la gimnasia se convierte en el medio para la formación de los sujetos como protagonistas de sus propias prácticas y como artífices de la apropiación de los saberes que les son presentados, saberes que van a ser utilizados en la cotidianeidad y en la resolución de situaciones emergentes.

II. OBJETIVOS

Expectativas de logros

Al finalizar el año se espera que las/los estudiantes:

Sean capaces de reconocer, diferenciar y localizar los diferentes componentes del aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos).

Sean capaces de reconocer y diferenciar ejercicios destinados al desarrollo de las diferentes capacidades (condicionales y coordinativas).

Sean capaces de diagramar secuencias de ejercicios destinadas al desarrollo de dichas capacidades.

Sean capaces de reconocer y modificar hábitos posturales inconvenientes aplicando lo aprendido en situaciones cotidianas.

III. CONTENIDOS

Constitución corporal

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

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

La fluidez en los movimientos como contenido de Pilates.

El control y la respiración como contenido de Pilates.

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.

Gimnasia

Los test iniciales: herramienta de diagnóstico, su utilización como parámetro de organización de la clase.

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

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 mismas.

Gimnasia: Pilates: durante la cursada de Gimnasia I las/los estudiantes vivenciaron y ejercitaron los ejercicios del nivel básico de controlología, a partir de esas vivencias es que se avanzará con el nivel intermedio, mediante la descripción y aplicación de ejercitaciones, adaptadas a la individualidad de las/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

Comando.

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

Grabador, colchonetas, pelotas, bandas elásticas. Gym ball.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Wilmore, J.; Costill, D. "Fisiología del Esfuerzo y del Deporte". Editorial Paidotribo. 4ta Edición. Año 2001.
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 Controllogy (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: **5º año**

Duración del curso: **anual**

Carga horaria: **un solo estímulo de 80´ (dos hs cátedra)**

I. FUNDAMENTACION

La selección, organización e integración de contenidos en las distintas áreas apuntan al desarrollo de conductas motrices, cognitivas y sociales a través de la práctica deportiva a elección, posibilitando la construcción de la identidad personal, la comunicación, y el conocimiento generando oportunidades de aprender a hacer y a ser.

II. OBJETIVOS

Que el estudiante conozca y valore:

La participación placentera y saludable en actividades deportivas de su elección, a partir de la disponibilidad de las capacidades condicionales y táctico-técnicas requeridas.

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

La aplicación de estrategias acordes a sus posibilidades, para el entrenamiento de las capacidades condicionales y táctico-técnicas con relación al rendimiento en la actividad deportiva desarrollada.

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

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

III. CONTENIDOS

Actitudinales.

Posición crítica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo, la salud y las prácticas gimnástico - deportivas.

Valoración del trabajo cooperativo y el mejoramiento de las actitudes físicas - deportivas.

Reflexión crítica sobre los resultados obtenidos y las estrategias utilizadas.

Cuidados de materiales y elementos e instalaciones, en la práctica de actividades deportivas.

Posición crítica responsable y constructiva en relación a las actividades deportivas.

Contenidos.

Uso y combinación de esquemas motores específicos.

Técnica, economía y eficiencia del movimiento.

Ataque y defensa, transición entre ambas fases.

Elaboración y práctica de técnicas deportivas.

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Descubrimiento guiado

Resolución de problemas

Asignación de tareas

Recursos visuales

Acción individual, con otros, en conjunto

Análisis e interpretación de reglas

Actividades previstas:

Acondicionamiento físico:

Fuerza: estática y dinámica
Resistencia: aeróbica y anaeróbica
Velocidad: de reacción, de aceleración, de acción
Flexibilidad: general y específica
Coordinación: de percepción, de anticipación, combinación de movimientos.

Técnica individual:

Pases: de hombro

- Bajo mano
- A pie firme
- A la carrera

Recepción: Alta

- Media
- Baja
- A pie firme
- En carrera

Dribbling: de pie

- En movimiento
- Con obstáculos

Lanzamiento: sobre hombro

- A pie firme
- A la carrera
- Con salto
- Con ritmo de 3 pasos
- Tiro libre
- Tiro penal
- Corners

Fintas: Simples

- Con cambios de dirección

Técnica de conjunto:

Defensa individual: al jugador sin pelota

- Al jugador con pelota

Defensa grupal: Sistema 6-0 y 5-1

- Marca zonal
- En tiros libres

Ataque individual: Movimientos del jugador

- Asegurar la pelota

Ataque en equipo contraataque simple

- Ampliado por punta
- Por el centro

Técnica del arquero:

Posición según el lanzamiento: de punta

- Centro
- Penal

Posiciones: altas

- Bajas

Aspectos teóricos:

Reglamento de juego

Arbitraje

V. EVALUACION

La evaluación se desarrollará teniendo en cuenta los períodos en que se divide el ciclo lectivo, los temas desarrollados en ese período y el nivel, contemplando una evaluación **continua en proceso** y **pruebas de ejecución** teniendo en cuenta como **criterios de evaluación**:

Asistencia

Participación
Desempeño individual
Desempeño en conjunto
Aspectos técnicos

VI. RECURSOS AUXILIARES

Se utilizarán elementos y espacios propios de cada deporte, así como cualquier otro material y/o espacio alternativo que el docente crea necesario para el dictado de la asignatura en este nivel.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Iniciación al Balonmano – Juan De Dios Román – Edit Gymnos
Iniciación al Balonmano - San Martín Gubia – Edit Alhandra
Balon-mano – Hans.Dieter Trosse
Del aprendizaje a la competencia Horst Kasler
Reglamento de Handball Edit. Stadium



Departamento: **Educación Física**

Asignatura: **Educación Física**

Área: **Voley**

Nivel: **5º año**

Duración del curso: **anual**

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

I. FUNDAMENTACIÓN

El/la estudiante está preparado corporal y motrizmente para realizar actividades deportivas.

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

Ha adquirido costumbre por la práctica deportiva en forma sistemática.

Adquirió la construcción solidaria de estrategias, tácticas, sabe asumir roles y funciones en el juego específico deportivo seleccionado.

II. OBJETIVOS

Expectativa de logro en relación a los/as estudiantes.

Que el/la estudiante al finalizar el año conozca y valore:

La participación placentera y saludable en actividades deportivas.

Y sepa elegir a partir de la disponibilidad, de las capacidades condicionales y táctico-técnicas requeridas, cuales aplicar en el juego.

Los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en la mejora de su calidad de vida.

La aplicación de estrategias acordes a sus posibilidades, para el entrenamiento de las capacidades condicionales, y táctico-técnicas; con relación al rendimiento en la actividad deportiva desarrollada.

Su capacidad para distinguir y actuar de acuerdo a las distintas formas y exigencias de las prácticas deportivas competitivas.

III. CONTENIDOS

El desarrollo y la actividad corporal y motriz sistemática.

Las Capacidades Motora Condicionales y Coordinativas. Principios básicos del entrenamiento.

Entrenamiento de Capacidades Condicionales Básicas y específicas.

Planificación del entrenamiento en relación a los intereses, necesidades y posibilidades del grupo.

La economía del movimiento y la condición corporal.

Esquemas Motores Específicos. Habilidades motoras específicas.

Técnicas motoras específicas del deporte.

Interés por la eficacia motriz.

El Deporte. Su constitución y evolución histórica.

La evolución de las reglas, 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.

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.

Elaboración, práctica, aplicación y evaluación de sistemas de ataque y defensa, según el oponente.

Ejercicio de la capacidad de anticipación en relación con las acciones propias y de compañeros y oponentes en situaciones de juego.

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

Las competencias deportivas, diferentes niveles de concreción.

Planificación, organización y ejecución de eventos y actividades lúdicas, deportivas y expresivas.

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

IV. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Levantada adelante y atrás.
Remate.
Saque de arriba, flotante (dirigido).
Saque, recepción, levantada y remate.
Bloqueo posicional, individual.
Juego: 6 vs.6.
Sistema de recepción W y M.
Sistema de defensa 6 atrasado.
Sistema de ataque: con levantador a turno.
Juegos tácticos de competencia con puntuación.
Reglamento.
Arbitraje. Señas.
Fiscalización.

Algunas de las estrategias didácticas que utilizaremos en este nivel a fin de llegar a las metas son:
-asignación de tareas,
-resolución de problemas
-trabajo grupal

V. EVALUACIÓN

Las modalidades serán:
Por la observación diaria.
A través de una grilla se realizará un registro de los progresos y dificultades de los/as estudiantes.
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 Voleibol
Espacios: canchas de Voleibol.

VII. BIBLIOGRAFÍA

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
Pila Teleña, Augusto. Metodología de la Educación Físico-Deportiva. Ed. Pila Teleña, Madrid.
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.
Baacke, Horst: "Minivoleibol" – Manual para Entrenadores – Nivel "I" – Federación Internacional de Voleibol (F.I.V.B.).
Hessing, Walter. Voleibol para Principiantes, entrenamiento, táctica y técnica. Paidotribo 1999.
Sandefur, Randy. Voleibol. Ediciones Lidiun
Kaplan, Oldrich. Voleibol Actual, Técnica, Táctica y Entrenamiento. Editorial Stadium, Buenos Aires.
Aragón, P. Rodado, P. Voleibol. Del aprendizaje a la competición. Ed. Pila Teleña. Madrid.
Reglamento de Deportes.
Apuntes de Arbitraje, señas del árbitro. (F.I.V.B.)
<http://www.metrovoley.com.ar>
<http://www.efdeportes.com/efd28a/voley.htm>