

EDUCACION FISICA

4to Año ES

Prof. Sosa

Año 2015

Objetivos

- Recuperar los avances que hayan hecho los estudiantes en el ciclo anterior en relación con su constitución corporal.
- Brindar orientaciones para producir sus secuencias personales de prácticas motrices, intensidad y volumen.
- Propiciar la construcción de espacios para el aprendizaje que posibilite la práctica deportiva de los estudiantes.
- Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes, basada en la comprensión del planteo estratégico, contribuyendo al empleo de sistemas de roles y funciones en el equipo y al uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.
- Habilitar oportunidades de participar en la organización y concreción de distintas actividades lúdicas motrices, deportivos y gimnásticas

Expectativas de logro

- Promover el mantenimiento y la mejora de la salud psicofísica a través del deporte, y que sean transmisores de ese mensaje
- Empleo y mejora progresiva de las habilidades motrices básicas necesarias para la práctica deportiva,
- Mejorar el control y la coordinación progresiva del cuerpo
- Lograr relacionarse con los otros, aceptando las diferentes opiniones, tratando de lograr acuerdos.
- Que logren comprender y asumir los valores intrínsecos que subyacen a las prácticas deportivas

Objetivos específicos

- Desarrollo y mantenimiento de las capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
- Mejora de las capacidades coordinativas
- Elaboración y uso de estrategias de juego
- Desarrollo de técnicas deportivas
- Acuerdo y respeto en el juego
- Conocimiento del reglamento deportivo
- Vivenciar las distintas funciones dentro del equipo

Ejes

Corporeidad y motricidad

Se incentivará a los alumnos para que seleccionen y organicen secuencias de prácticas para la mejora de su condición corporal y motriz, con el sustento de saberes básicos acerca de los principios de entrenamiento, la nutrición adecuada y las formas de mejorar sus capacidades motoras.

Se incluyen en este eje tres núcleos sintéticos de contenidos:

- Constitución corporal: Los contenidos incluidos refieren al desarrollo integrado de las capacidades motoras, considerando sus aspectos orgánicos, su relación con la salud y la disponibilidad de sí mismo, en un contexto social y cultural de referencia.
- Conciencia corporal: incluye contenidos que favorecen la representación mental, la valoración de la propia constitución corporal y de las posibilidades motrices para la resolución de problemas que plantea el medio, considerando lo emocional y el vínculo con los otros
- Habilidades motrices: es el núcleo que posibilita el acceso a las herramientas corporales que permiten resolver situaciones de la vida cotidiana, los juegos deportivos sobre la base de habilidades abiertas y/o cerradas, la vida en ambientes naturales y el contacto con el medio y sus elementos para actuar sobre ellos, expresarse y vincularse activamente con los otros.

Corporeidad y sociomotricidad

Construcción de habilidades gimnásticas con apoyo mutuo, mayor flexibilidad en la actuación de los juegos deportivos seleccionados por su pertinencia, y posibilidad de práctica; la utilización de competencias generales y específicas, integrándose en su equipo para concretar acciones tácticas de ataque y defensa cooperando con sus compañeros.

Se incluyen en este eje dos núcleos sintéticos de contenidos:

- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar: la enseñanza de los contenidos incluidos en este núcleo permiten al adolescente aprender a jugar los juegos deportivos, construirlos, recrearlos, participar en encuentros y analizar críticamente el fenómeno deportivo en los mensajes mediáticos circulantes
- Comunicación corporal: los contenidos incluidos posibilitan producir e interpretar acciones motrices con intencionalidad comunicativa y/o expresiva en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.

Contenidos:

Deporte

VOLEY

- Golpe de manos altas (golpe con ambas manos, dedos abiertos, flexionando las piernas y los codos para mayor empuje):

Actividades: ejercicios simples para ejercitar y mejorar la técnica correcta

Actividades jugadas en parejas, en pequeños grupos

- Golpe de manos bajas (golpe realizado con manos entrelazadas, se debe impactar la pelota con antebrazos)

Actividades: ejercicios simples para ejercitar y mejorar la técnica correcta

Actividades jugadas en parejas, en pequeños grupos

- Remate

Actividades: ejercicios simples para aprender la técnica correcta

Actividades jugadas

- Bloqueo

Actividades: Ejercicios metodológicos para aprender la técnica correcta del bloqueo defensivo

- Saque de abajo y saque de arriba:

Actividades: Ejercicios para aprender la técnica correcta del saque de arriba, y mejorar la técnica del saque de abajo, de forma progresiva. En primera instancia cerca de la red, luego alejándonos de la misma

- Armado

Actividades: Ejercicios para aprender y comprender la técnica y función correcta que tiene el armado

- Juego, situaciones tácticas:

Actividades: Partidos a partir de 4 vs 4, para tener una mayor participación activa de los alumnos, e ir acercándose al juego formal.

Resolución de problemas y toma de decisiones

- Reglamento:

Reglas básicas, señas del árbitro y como se aplica en los partidos.

- Evaluación:

Técnica individual y en situación de juego.

Toma de decisiones

Reglamento

Evaluaciones prácticas y escritas

ATLETISMO

- Carrera

De velocidad

De resistencia

Actividades específicas para incrementar la velocidad y la resistencia, y mejorar progresivamente la técnica correcta.

- Vallas

Ejercicios metodológicos para ejercitar la forma correcta y económica para lograr pasar las vallas sin derribarlas y manteniendo el mejor ritmo posible

- Posta

Agregarle a la técnica de carrera, la forma correcta de pasar el testimonio, y así realizarlo de la forma más rápida.

- Lanzamientos (Bala- Bocha- Disco)

Ejercicios técnicos de los lanzamientos

- Salto en largo

Actividades para mejorar la carrera y la longitud del salto.

- Salto triple

Ejercitaciones para dar iniciación a la técnica correcta del complejo salto

- Evaluación

Se tomará una prueba práctica en cada disciplina, y una evaluación escrita dirigida principalmente a la parte reglamentaria.

HANDBALL

- Pase y recepción:

Ejercicios y juegos para conocer y aprender la correcta forma de pasar la pelota y sus variantes, y como decepcionarla.

- Dribbling

Ejercicios y juegos m para conocer y aprender la correcta forma de picar la pelota y todas sus variantes posibles.

- Lanzamiento a pie firme

Ejercicios progresivos y juegos para aprender el movimiento de pies y brazos

- Lanzamiento en suspensión

Ejercicios progresivos y juegos para aprender el movimiento de pies, brazos y la capacidad de salto

- Fintas y amagues

Ejercicios progresivos y juegos para aprender el movimiento de pies y brazos

- Defensa

Conocer y comprender el correcto accionar defensivo de un equipo para evitar o retrasar el ataque contrario

- Juego, situaciones tácticas:

Actividades: Partidos reducidos en número, para tener una mayor participación activa de los alumnos, e ir acercándose al juego formal de 7 vs. 7

Resolución de problemas y toma de decisiones

- Reglamento:

Reglas básicas, señas del árbitro y como se aplica en los partidos.

- Evaluación:

Técnica individual y en situación de juego.

Toma de decisiones

Reglamento

Evaluaciones prácticas y escritas

Evaluación ante comisión evaluadora

Examen escrito, el cual tendrá una aprobación del 60% del mismo de forma correcta, y un examen práctico de todo lo visto durante el año.