



COLEGIO NACIONAL
"RAFAEL HERNÁNDEZ"



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

Cestoball (mujeres) 4º

CICLO LECTIVO 2010

HILO CONDUCTOR

El Cestoball, como práctica de un deporte netamente femenino, ¿Aporta a la formación integral de la mujer, favorece su calidad de vida y estimula la necesidad de jugarlo por placer, después de su tránsito por la educación escolar?

UNIDAD 1: El Cestoball... Sus habilidades específicas y las capacidades coordinativas necesarias para su juego.

Tópicos generativos: ¿Cómo haremos, sin poder picar ni caminar con la pelota en la mano, llegar hacia el otro sector del campo de juego? ¿Qué debemos coordinar para obtener los mejores resultados? ¿El transpirar, mejora mi salud?

- La recepción, en 1 y 2 tiempos. El control de la pelota
- Los pases, de abajo, de arriba. Dirección, fuerza y velocidad de los mismos.
- Mecánica de pies. Caída en 1 y 2 tiempos. Pívor hacia atrás, adelante, derecha e izquierda.
- Desplazamientos, triangulación y trenza
- Las capacidades coordinativas en función de la eficacia y eficiencia específica del deporte.
- Lanzamiento estático y en movimiento. En bandeja, sobre hombro.
- Juego formal y sus reglas

Metas de Comprensión

Que los alumnos comprendan:

- El beneficio del desarrollo de las habilidades específicas del Cestoball, en pos de la salud y la disponibilidad corporal en variadas situaciones motrices.
- Sus posibilidades motoras, sustentando la mejora sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- La utilización de las habilidades motrices específicas con ajuste técnico deportivo, que les permita actuar e interactuar en el juego deportivo..
- Roles, funciones, puestos y posiciones en el grupo, en relación al Cestoball.
- La lógica de las acciones motrices en el juego formal

Desempeños de Comprensión

- Practicar las habilidades específicas del cestoball con ajustes técnicos en acciones de juegos y deportes.
- Ejercitar situaciones motrices de desplazamientos en forma individual y en pequeños grupos, con distintas trayectorias y espacios.
- Realizar prácticas de lanzamientos con variación de distancias y velocidades, buscando la eficacia.
- Comprender y practicar el juego formal, desde su lógica y aplicación de su regla.
- Reflexionar críticamente acerca de sus desempeños.

UNIDAD 2: El Cestoball... Sus técnicas específicas y las capacidades condicionales necesarias para su juego.

Tópicos generativos: ¿Cómo regulo el uso de las capacidades condicionales para soportar el esfuerzo físico que demanda un partido? ¿Además de mejorar la técnica, que otra cosa necesito para garantizar los mejores resultados?

- La resistencia aeróbica, su desarrollo para el uso en juegos grupales y su beneficio para la salud.
- La fuerza en relación con las necesidades específicas del juego y la distinción de su desarrollo en diferentes grupos musculares.
- La velocidad óptima en las diferentes acciones motrices.
- La técnica específica del Lanzamiento: de frente, perfil, sobre pie derecho, de atrás y giro sobre pie izquierdo.
- La técnica específica de la marcación individual, zonal y mixta.
- Roles: asunción y cambios de puestos.
- La Comunicación y contracomunicación motriz.
- El juego formal. Tácticas simples
- Las reglas y su aprovechamiento para los mejores logros.

Metas de Comprensión

Que los alumnos comprendan:

- Sus posibilidades de actuación motriz, sustentando la mejora desde un trabajo práctico y reflexivo sobre el desarrollo de las capacidades condicionales.
- El beneficio del desarrollo de las capacidades motoras en pos de la salud y la disponibilidad corporal en situaciones de juegos deportivos.

- La relevancia de la correcta ejecución de las técnicas como medio indispensable para alcanzar los mejores resultados.
- La importancia de los acuerdos grupales y el desarrollo de la responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades compartidas.
- La aplicación de la Regla. El beneficio de conocer el reglamento
- La importancia de organizar, programar y participar en actividades deportivas recreativas intergrupales e inter-escolares.

Desempeños de Comprensión

- Ejercitar las capacidades motoras fuerza, resistencia, velocidad, elongación y movilidad articular, en función de las necesidades del deporte. Fundamentar sus beneficios.
- Practicar las habilidades específicas del Cestoball con uso de las técnicas específicas en acciones deportivas.
- Comprender y practicar el juego formal, desde su lógica y aplicación de su regla.
- Reflexionar críticamente acerca de sus desempeños.
- Organizar y participar en eventos deportivos recreativos intra e inter-escolares.

UNIDAD 3: El Cestoball...Su táctica y estrategia en acciones ofensivas y defensivas

Tópicos generativos: ¿Qué necesitamos mejorar para actuar en equipo de una manera más efectiva? ¿Solo manifestaciones motrices son visibles en estos deportes de conjunto? ¿Debo inventar un nuevo código gestual para poder comunicarme mejor?

- La Construcción compartida de estrategias.
- Sistema ofensivo y defensivo. Tácticas simples y complejas
- Acción ofensiva: Sin pelota, cambio de velocidad y dirección. Con pelota, finta y pívot.
- Desplazamientos: Uso de diagonales, laterales, anterior y posterior al cesto.
- La táctica y la estrategia como forma de resolver situaciones.
- Actuar con flexibilidad y criterio en la toma de decisiones tácticas.
- Comunicación gestual.
- El juego formal. Reglamento.
- Participar en eventos Deportivos escolares.

Metas de Comprensión

Que los alumnos comprendan:

- Dispongan de las habilidades específicas del Cestoball para resolver con autonomía las diferentes situaciones propias del juego.

- Apliquen decisiones técnico tácticas adecuadas en situaciones de juego, pudiendo fundamentar sus decisiones.
- Actuar con flexibilidad, criterio e inteligencia en las distintas tomas de decisiones.
- En pequeños grupos acordar, formas de comunicación, organizaciones tácticas para el ataque y la defensa, procurando la participación activa de todos los componentes.
- La importancia de organizar, programar y participar en actividades deportivas recreativas intergrupales e inter-escolares.
- La importancia de la comunicación gestual, para entenderse mejor en equipo.
- El porqué del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.

Desempeños de Comprensión

- Seleccionar las habilidades necesarias para la resolución de los problemas motores que se presenten durante el juego.
- Construir estrategias para resolver problemas motores en las acciones deportivas. Uso de la enseñanza recíproca como análisis y mejora de los desempeños.
- Comprender y practicar el juego formal, desde su lógica y aplicación de su regla.
- Producir e interpretar mensajes gestuales y acciones motrices en el juego deportivo.
- Organizar y participar en eventos deportivos recreativos intra e inter-escolares.

Criterios de evaluación y ponderación

Se realizarán evaluaciones prácticas en acciones dinámicas y se evaluarán trabajos prácticos referidos a cada unidad temática.

Para la acreditación de la asignatura se utilizarán los siguientes criterios:

- Participación activa de los alumnos en acciones de autoevaluación y coevaluación.
- Procesos manifiestos en el aprendizaje con la intervención de actitudes emocionales y éticas.
- La interacción con los compañeros.
- La responsabilidad y el compromiso con la materia.
- Ajustes en los desempeños referidos a las prácticas motrices.
- Adecuación en la selección de secuencias motrices relacionadas con la estimulación de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Uso y selección de las habilidades motrices específicas de cada deporte
- Comprensión y fundamentación de la finalidad de los contenidos aprendidos.

- Participación en las organizaciones tácticas, individuales y grupales, de ataque y defensa que respondan a la lógica de los juegos y deportes.
- Compromiso en la organización y participación activa de los eventos deportivos recreativos intra grupales e inter colegiales.

Ponderación

Todos los criterios serán considerados con igual modo de importancia para la evaluación, en función de la integración de los saberes de los alumnos/as.

BIBLIOGRAFIA

- Documentos internos elaborados por los profesores del Departamento
- Reglamento oficial de Cestoball
- Ejercicio aplicativos para la enseñanza del Cestoball
- La importancia de las capacidades condicionales.

Nota; La bibliografía se encuentra a disposición de los alumnos en fotocopiadora y en el Departamento de Educación Física.