



## Educación Física (mujeres) 3º

CICLO LECTIVO 2010

### HILO CONDUCTOR

Las prácticas deportivas presuponen un tratamiento de las capacidades condicionales y coordinativas además de un buen uso de las habilidades motoras específicas y combinadas, para la resolución de situaciones problemáticas. ¿Son suficientes para propiciar, en los estudiantes, una práctica continua, que contribuya a mejorar su salud, más allá de egresar de nuestra Institución?

### UNIDAD 1: El Cestoball... Y el rol femenino en el deporte

Tópicos generativos: ¿Cómo hacer uso de las capacidades condicionales y coordinativas para el mejor rédito grupal y deportivo? ¿Qué necesitamos mejorar para actuar en equipo de una manera más efectiva?

- 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 sus diferentes concepciones en función de las acciones motrices.
- Las capacidades coordinativas en función de la eficacia y eficiencia específica del deporte.
- Las Habilidades específicas: Pase de arriba, de abajo, Lanzamiento (en bandeja, sobre hombro, de frente, de perfil). Mecánica de pie. caída en uno y dos tiempos. Pivot. Marcación.
- El juego formal: Sistema ofensivo y defensivo. Tácticas simples
- La Comunicación y contracomunicación motriz.
- El reglamento

### Metas de Comprensión

Que los alumnos comprendan:

- El beneficio del desarrollo de las capacidades motoras 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 condicionales y coordinativas.

- La utilización de las habilidades motrices específicas con ajuste técnico deportivo, que les permita actuar e interactuar en el juego deportivo.
- Apliquen decisiones técnicas tácticas adecuadas en situaciones de juego, pudiendo fundamentar sus decisiones.
- La lógica de las acciones motrices. La estrategia como forma de resolver situaciones.
- La importancia de organizar, programar y participar en actividades deportivas recreativas intergrupales e inter-escolares.
- Roles, funciones, puestos y posiciones en el grupo, en relación al Cestoball.
- El porque del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.

### **Desempeños de Comprensión**

- Ejercitar acciones para la estimulación de las capacidades motoras fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, elongación y movilidad articular, y fundamentar sus beneficios.
- Practicar las habilidades específicas del cestoball con ajustes técnicos en acciones de juegos y deportes.
- Elaborar situaciones motrices estratégicas en pequeños grupos y acordar, reglas, espacios, formas de comunicación, organizaciones tácticas para el ataque y la defensa, metas, tiempos, procurando la participación activa de todos los componentes.
- Comprender y practicar el juego formal, desde su lógica y aplicación de su regla.
- Organizar y participar en eventos deportivos recreativos intra e inter-escolares.
- Reflexionar críticamente acerca de sus desempeños.

### **UNIDAD 2: El Voleibol... ¿De lo táctico a lo técnico o de lo técnico a lo táctico?**

Tópicos generativos: ¿Qué actividades motrices es necesario realizar para una estimulación del conjunto de las habilidades y capacidades –perceptivas, expresivas, relacionales y cognitivas? ¿Cómo se manifiestan estas capacidades al interactuar con los otros y con el ambiente?

- 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 sus diferentes concepciones en función de las acciones motrices.
- Las capacidades coordinativas en función de la eficacia y eficiencia específica del deporte.
- Las Habilidades específicas: Golpe de manos altas, Golpe de manos bajas, Saque de abajo, Sistemas de juego (ataque y defensa básico)
- El juego formal 6 vs.6: Tácticas simples.

- La construcción compartida de estrategias, tácticas y asunción de roles.
- El reglamento.

### **Metas de Comprensión**

Que los alumnos comprendan:

- Sus posibilidades de actuación motriz, sustentando la mejora en un trabajo práctico y reflexivo sobre el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Practiquen en forma progresiva el juego formal de 6 vs.6 disponiendo de las habilidades específicas del Voleibol, para la resolución táctica técnica de situaciones del juego.
- Apliquen decisiones técnico tácticas adecuadas en situaciones de juego, pudiendo fundamentar sus decisiones.
- La lógica de las acciones motrices. La estrategia como forma de resolver situaciones.
- 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 importancia de organizar, programar y participar en actividades deportivas recreativas intergrupales e inter-escolares. Relación a los deportes.
- La aplicación de la Regla.

### **Desempeños de Comprensión**

- Ejercitar las capacidades motoras fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, elongación y movilidad articular, en función de las necesidades del deporte. Fundamentar sus beneficios.
- Practicar las habilidades específicas del voleibol con ajustes técnicos en acciones de juegos y deportes.
- En pequeños grupos acordar, reglas, espacios, formas de comunicación, organizaciones tácticas para el ataque y la defensa, procurando la participación activa de todos los componentes.
- 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.
- Organizar y participar en eventos deportivos recreativos intra e inter-escolares.
- Reflexionar críticamente acerca de sus desempeños.
- Fundamentar en forma escrita las relaciones entre: actividad corporal y actividad motriz sistemática, alimentación y cuidado de la higiene, y la salud.

### **UNIDAD 3: El fútbol...Matar, robar... ¿Dónde quedo la moral?**

Tópicos generativos: ¿Qué valores y actitudes debemos acordar y respetar al participar en juegos deportivos? ¿Solo manifestaciones motrices son visibles en estos deportes de conjunto?

- 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 sus diferentes concepciones en función de las acciones motrices.
- Las capacidades coordinativas en función de la eficacia y eficiencia específica del deporte.
- Las Habilidades específicas: Pase y recepción (estáticos, dinámicos, de aire, de sobre pique y rodados). Lanzamiento de pitcher. Cacheo (atrape y asistencia). Bateo.
- Lógica del juego, Sistema de defensa abierta, cerrada, mixta, cubrimientos.
- Carrera a 1º base. Carrera entre bases.
- Cooperación y/u oposición.
- El juego formal. Reglamento.

### **Metas de Comprensión**

Que los alumnos comprendan:

- Dispongan de las habilidades específicas del sóftbol para resolver con autonomía las diferentes situaciones propias del juego.
- Apliquen decisiones técnico tácticas adecuadas en situaciones de juego, pudiendo fundamentar sus decisiones.
- La estrategia como forma de resolver situaciones.
- Actuar con flexibilidad, criterio e inteligencia en las distintas tomas de decisiones.
- La importancia de organizar, programar y participar en actividades deportivas recreativas intergrupales e inter-escolares.
- Roles, funciones, puestos y posiciones en el grupo, en relación a los deportes trabajados.
- El porque del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.

### **Desempeños de Comprensión**

- Ejercitar las capacidades motoras y coordinativas necesarias para la práctica del sóftbol.
- Practicar las habilidades específicas del sóftbol con ajustes técnicos en acciones de juegos y deportes.
- 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 enunciados serán considerados de igual modo de importancia para el logro de la evaluación integral del alumno.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Documentos internos elaborados por los profesores del Departamento.
- Reglas del fútbol ilustradas
- Ejercicios aplicativos para la enseñanza del Fútbol
- La importancia de las capacidades condicionales

- Voleibol, del aprendizaje a la competición
- La importancia de la entrada en calor. (el acondicionamiento previo)
- Nutrición y alimentación la importancia del desayuno.
- Reglamento oficial de Cestoball
- Reglamento oficial de Voleibol.
- Reglamento oficial de Sóftbol

***Nota:*** Los documentos internos y la bibliografía en gral. Podrá solicitarse en el Departamento o en la fotocopidora del Colegio (carpeta de Ed. Física).