



Educación Física (varones) 3º

CICLO LECTIVO 2010

HILO CONDUCTOR

¿Cómo propiciar, desde la Educación Física, prácticas lúdicas, gimnásticas, acuáticas y deportivas, entre otras; que contribuyan a la construcción de la corporeidad de los estudiantes, más allá de la Educación Formal?

¿Qué conocimientos previos necesitamos para la práctica de estos deportes?

¿Qué valores y actitudes debemos acordar y asumir cuándo lo practicamos?

UNIDAD 1: El Atletismo

Tópico Generativo:

- Por que el Atletismo lo llaman la Madre de los Deportes
- ¿Cómo hacer uso de las capacidades condicionales y coordinativas para el mejor rédito deportivo?
- 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 del S. Largo, S. Alto – L. Pelota de Softbol, Bala, Jabalina – Velocidad – Resistencia – Postas.
- 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.
- Las razones que fundamentan las secuencias motrices metodológicas propias del deporte.

- Los alumnos comprenderán la necesidad de aprender los gestos técnicos de cada actividad deportiva y su efecto posterior.
- El por qué del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.
- Reflexionar críticamente acerca de sus desempeños.

Desempeño de Comprensión:

1. Partidas Alta, Partida media tres apoyos, partida baja (tacos).
2. Velocidad de reacción, velocidad de aceleración, velocidad de resistencia.
3. Carreras de 60 metros.
4. Frecuencia cardíaca y respiratoria.
5. Postas, Técnica de pasaje de testimonio.
6. 5 x 80 - 4 x 100 - .
7. Salto en Alto y Salto en Largo.
8. Lanzamiento de la pelota de Softbol, Bala, Jabalina.

UNIDAD 2: El Voleibol

Tópico Generativo:

- ¿Cómo hacer uso de las capacidades condicionales y coordinativas para el mejor rédito deportivo?
- 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.
- Que procesos metodológicos y técnicos debemos abordar para pasar del (2 vs 2), (3 vs 3), hasta el (4 vs 4).
- Roles, funciones, puestos y posiciones en el grupo, en relación al voleibol.
- El por qué del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.
- Reglamento.

Metas de Comprensión

Que los alumnos comprendan:

- La necesidad de aprender la aplicación de los gestos técnicos en la actividad deportiva y su efecto posterior.
- Practiquen en forma progresiva el juego de 2 vs 2, 3 vs 3 y 4 vs 4 para abordar el juego formal de 6 vs.6. - Apliquen decisiones técnico tácticas adecuadas en situaciones de juego, pudiendo fundamentar sus decisiones.
- La Táctica y 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 aplicación de la Regla.

Desempeño de Comprensión:

1. Golpe de manos altas
2. Golpe de manos bajas.
3. Saque
4. 2 vs 2 – 3 vs 3 – 4 vs 4
5. Reglamento
6. Familiarización con el elemento, postura técnica, pase y recepción, traslación, aplicación en el juego.
7. Familiarización con el elemento, postura técnica, pase y recepción, traslación, aplicación en el juego.
8. De abajo y tenis.
9. posición de los jugadores, rotación ataque y defensa, tácticas y estrategias.
10. Levantador a turno, sistema W .

UNIDAD 3: El Basquetbol

Tópico Generativo:

- ¿Cómo hacer uso de las capacidades condicionales y coordinativas para el mejor rédito deportivo?
- 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.

- Los fundamentos específicos: Dribling, Pase, Recepción, Lanzamientos, mecánica de piernas (giros, pivot, caídas en uno y dos tiempos, bandeja).
- Sistemas de ataque y defensa básico.
- El juego formal 5 vs.5 Tácticas simples.
- La construcción compartida de estrategias, tácticas y asunción de roles.
- El reglamento.

Metas de Comprensión

Que los alumnos comprendan:

- La participación cooperativa resuelve efectivamente las situaciones problemas del juego.
- 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 técnico tácticas adecuadas en situaciones de juego, pudiendo fundamentar sus decisiones.
- La lógica de las acciones motrices. La estrategia como forma de resolver situaciones.
- Los diferentes puestos, roles y funciones.
- El por qué del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.

Desempeño de Comprensión Unidad Básquetbol

1. Dribling.
2. Pases y recepción.
3. Lanzamiento estacionario, bandeja y jump shot.
4. Mecánica de piernas.
5. Defensa individual y zonal.
6. Reglamento

UNIDAD 4: El Softbol

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:

- Las habilidades específicas del béisbol para resolver con autonomía las diferentes situaciones propias del juego.
- Apliquen decisiones técnicas 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.
- Roles, funciones, puestos y posiciones en el grupo, en relación a los deportes trabajados.
- El porqué del respeto a la Regla y el mejor uso en provecho de mejores resultados.

Desempeño de Comprensión:

1. Pase y recepción.
 - Familiarización con el elemento y técnica.
 - Recepción sin guante y con guante.
2. Bateo.
 - Familiarización con el elemento y técnica.
3. Lanzamiento.
 - de péndulo, técnica.
4. Juego formal.

- Posiciones en la cancha.
- Cubrimientos.
- Relevos.
- Robo de bases.

5. Reglamento

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 apreñados.
- 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.

Bibliografía:

- Reglamento de Atletismo - Editorial Stadium.
- Reglamento de Voley - Editorial Stadium.
- Reglamento de Básquet - Editorial Stadium.
- Reglamento de Sóftbol - Editorial Stadium.

