



Handball femenino 6º

CICLO LECTIVO 2010

HILOS CONDUCTORES:

El handball, como deporte de habilidades abiertas, requiere de dominio técnico con resolución táctica de los problemas que se presentan al jugarlo, en función de las limitaciones del reglamento. Su práctica dentro de nuestra institución, es suficiente para que el alumno transfiera sus valores y acciones a otras actividades fuera del ámbito escolar.

UNIDAD TEMÁTICA 1:

- Capacidades condicionales: su relación con el rendimiento deportivo y la salud.

TÓPICOS GENERATIVOS:

¿Como influyen las capacidades condicionales en el rendimiento individual dentro de un deporte colectivo? ¿Que capacidades necesitamos acrecentar para lograr mayor efectividad en el juego?

- La resistencia aeróbica, su desarrollo para el juego y su beneficio para la salud.
- La fuerza en relación con las necesidades específicas del deporte (pase, lanzamiento).
- La velocidad de reacción en función de las acciones que plantea el juego
- La entrada en calor y vuelta a la calma como partes relevantes dentro de la clase en beneficio para la salud.
- Los principales grupos musculares involucrados durante la actividad física. Elongación y movilidad articular.
- Lesiones deportivas.

METAS DE COMPRENSIÓN

Que los alumnos comprendan:

- La importancia del acondicionamiento previo y de la vuelta a la calma dentro de la clase, sustentándolo en forma escrita mediante un trabajo práctico
- El beneficio del desarrollo de las capacidades condicionales (resistencia, fuerza, velocidad, etc) no sólo a favor de la salud sino también como determinantes de resultados deportivos
- Su evolución individual mediante la práctica y repetición de las capacidades condicionales

- La posibilidad de elongar o fortalecer sus músculos de manera independiente respecto al docente a partir de las herramientas que este le brinda
- La utilización de ejercicios de elongación, movilidad y fuerza de los principales músculos involucrados en la actividad física a fin de evitar futuras lesiones

DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN

- Ejercitar acciones para el acrecentamiento o desarrollo de las capacidades motoras requeridas por el deporte (resistencia, fuerza, velocidad, elongación y movilidad articular) dependiendo de la necesidad individual de cada alumno
- Fundamentar por escrito a través de trabajos prácticos y evaluaciones la importancia de entrar en calor y volver a la calma una vez finalizada la clase
- Desarrollar ejercicios aeróbicos, de fuerza y de elongación buscando la autonomía y la mejora individual respecto al comienzo del año. Evitar posibles lesiones deportivas
- Construir actividades que enlacen capacidades motoras con técnicas o situaciones similares al juego

UNIDAD 2:

- Técnica y táctica: lógica interna del juego

TÓPICOS GENERATIVOS:

¿Podrán los alumnos comprender que jugar al handball no es un proceso que consiste solamente en unir técnicas sino también en construir acciones tácticas en función de las reglas, a partir de las dificultades que plantea el juego?

- La lógica del juego (ataque – defensa, transición)
- Las habilidades específicas: pase sobre hombro, recepción, lanzamiento a pie firme, lanzamiento suspendido, finta.
- El sistema de juego: 6-0 .
- La táctica y estrategia en deportes de habilidades abiertas
- La comunicación y contra-comunicación motriz
- El reglamento

METAS DE COMPRENSIÓN:

Que los alumnos comprendan:

- La lógica de las acciones propias del handball. La utilización adecuada de la técnica en el momento oportuno del juego para la transición de defensa – ataque y viceversa.
- El ajuste de los movimientos y acciones individuales en función del equipo, según la estrategia planteada.

- La importancia de la comunicación motriz con sus compañeros utilizando acciones en función de las tácticas acordadas con el equipo.
- La relevancia de la correcta ejecución de una técnica en busca del objetivo principal (hacer tantos e impedir que el adversario lo haga).
- El beneficio de conocer el reglamento, para respetarlo y hacer un mejor uso en búsqueda de resultados óptimos individuales y grupales.

DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN:

- Conocer y comprender el deporte, su lógica dentro de las limitaciones del reglamento.
- Adecuar los gestos técnicos a cada situación de juego, en un deporte de habilidades abiertas.
- Coordinar en grupo tácticas defensivas y ofensivas en busca del beneficio grupal.
- Ajustar los movimientos y acciones individuales en función del equipo, según la estrategia planteada.
- Practicar las habilidades específicas del handball buscando la mejor performance de acuerdo a las propias posibilidades.

UNIDAD TEMÁTICA 3:

- Roles, funciones y puestos específicos en el equipo. Tácticas complejas

Sentimiento de pertenencia grupal. ¿Todos para uno o uno para todos?

TÓPICOS GENERATIVOS:

¿Qué decisiones y actitudes debemos acordar y respetar cuando participamos en un deporte de equipo?

- Eventos recreativos y competitivos intercolegiales.
- Asunción de diferentes roles (arquero, pívot, central, lateral, extremo).
- Sentimiento de pertenencia al grupo. Sacrificio, compromiso y apoyo entre compañeros.

METAS DE COMPRENSIÓN

Que los alumnos comprendan:

- La disponibilidad para asumir distintos roles y funciones dentro del equipo, en función de las necesidades que plantee el adversario
- La importancia de comprometerse con el equipo, apoyar al compañero y trabajar en conjunto para alcanzar un objetivo en común
- Apliquen y construyan en conjunto, situaciones tácticas tanto en defensa como en ataque, favorables para el grupo

- La importancia de participar activamente en encuentros deportivos ya sean de carácter recreativo o competitivo según la voluntad del alumno.

DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN

- Elaborar y acordar situaciones estratégicas entre miembros de un mismo equipo y emplear acciones tácticas acordes a lo planteado
- Participar activamente en encuentros recreativos de handball dentro del área, con otros colegios de la Universidad o bien, en forma voluntaria en Torneos Intercolegiales de carácter competitivo
- Asumir diferentes roles, puestos y funciones en ejercitaciones o partido según se requiera.
- Actuar con interés y cooperar con el compañero para superar las dificultades que surjan durante el juego

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se realizarán evaluaciones prácticas en situaciones dinámicas y en forma teórica a través de trabajos prácticos y evaluaciones individuales de acuerdo a la unidad temática correspondiente.

Para evaluar a los alumnos se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Participación activa de los alumnos en clase tanto en ejercitaciones como dentro del juego.
- Interacción, cooperación y respeto con sus pares y docentes.
- Interés, responsabilidad y compromiso con el área elegida.
- Acreditación de lectura, estudio y adquisición de la bibliografía propuesta por los docentes.
- Ajustes en la ejecución de gestos técnicos en función de las situaciones requeridas dentro del juego.
- Mejoras de las capacidades condicionales en relación a sus propias posibilidades.
- Asistencia a clase.
- Participación y compromiso con el grupo en torneos deportivos de carácter integradores dentro del área e intercolegiales.
- Participación en acciones tácticas grupales que respondan a la lógica del deporte.
- Demostración de la comprensión de la lógica del handball en ejercitaciones y situaciones de juego.

OBSERVACIONES:

- Las tres unidades están relacionadas entre sí, y suponen una continuidad y coherencia en sus tópicos generativos que fundamentan la posibilidad de repetir algunos de ellos o trabajarlo durante todo el año.