



HANDBOL- 1° AÑO POLIMODAL-

UNIDAD 1

EJE ORGANIZADOR: LA TECNICA DEPORTIVA - CONDICION FÍSICA BASICA

Contenidos Conceptuales

- Capacidades motoras: flexibilidad- fuerza- resistencia
- Esquemas motores específicos
- Posturas y esquemas posturales específicos.
- El cuidado del cuerpo
- El equipo. Roles. Funciones. Posiciones
- Técnica. Pase sobre hombro y revés. Dribling. Lanzamiento. Iniciación a los tres pasos. Quite de pelota. Recuperación.
- Táctica. Triangulación en ataque. Defensa zonal.

Contenidos Procedimentales

- Practica y análisis de técnicas de entrenamiento de las capacidades motoras.
- Análisis y aplicación de diferentes grados de tensión muscular según los requerimientos en las diferentes posturas específicas utilitarias.
- Adopción de medidas de seguridad en actividad física, juegos y deportes.
- Análisis de la capacidad de anticipación en relación con las acciones propias y de compañeros en las acciones de juego.
- Búsqueda de economía y eficiencia en la ejecución técnica.
- Aplicación y análisis de esquemas tácticos acordes a las disposiciones reglamentarias.

UNIDAD 2

EJE ORGANIZADOR: LA TÁCTICA EN EL JUEGO

Contenidos Conceptuales

- Posturas y esquemas posturales específicos. Capacidades motoras. Resistencia. Flexibilidad.
- El cuidado del cuerpo.
- El juego. La regla.
- La técnica. Pase sobre hombro. Bajo mano. Dribling. Lanzamiento. Puntería.
- Defensa y ataque: roles y funciones
- Táctica ofensiva 3-2-1 y 4-2
- Táctica defensiva: 6-0 y 5-1
- Ubicación y funciones en la cancha
- Competencia. Rivalidad. Ganar. Perder .
- Jugar.

Contenidos Procedimentales

- Practica y análisis de las formas de preparación orgánica funcional para la actividad disciplinar.
- Adopción de medidas de seguridad en actividad física, juegos y deportes.
- Participación en el deporte con un marco técnico adecuado a situaciones de juego.
- Practica y análisis de técnicas y tácticas en situaciones de juego.
- Actividades de conjunto donde se observen actitudes de juego limpio, ética y respeto por sus pares.

UNIDAD 3

EJE ORGANIZADOR: LOS VALORES DE LA COMPETENCIA. AMPLIAMOS NUESTRAS POSIBILIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS Y TÁCTICAS.

Contenidos Conceptuales

- Posturas convenientes e inconvenientes
- El cuerpo. La postura y el movimiento gimnástico y deportivo



- Las capacidades motoras básicas. Principios, técnicas y métodos de entrenamiento.
- Técnica. Pases directos e indirectos. Tres pasos con elevación en lanzamiento. Amagues y fintas.
- Contraataque simple y combinado.

Contenidos Procedimentales

- Usos y análisis de posturas inconvenientes, correctas y compensatorias.
- Practica y análisis de técnicas motoras generales y específicas del movimiento gimnástico y deportivo.
- Creación, practica y análisis de técnicas para el entrenamiento de la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- Análisis y adecuación de gestos técnicos a las situaciones de juego y al esquema táctico previsto.
- practica y aplicación de esquemas tácticos básicos

VOLEIBOL- 1º AÑO POLIMODAL.

UNIDAD 1

EJE ORGANIZADOR: LA TÉCNICA DEPORTIVA. CONDICION FÍSICA BASICA.

Contenidos Conceptuales

- Capacidades motoras: flexibilidad, fuerza y resistencia. Esquemas motores específicos.
- Posturas y esquemas posturales específicos.
- Posturas convenientes e inconvenientes
- El cuidado del cuerpo
- El juego, la regla.
- La técnica: golpe de arriba, golpe de abajo, saque de abajo.
- Defensa . Ataque . Roles y funciones

Contenidos Procedimentales

- Análisis de posturas inconvenientes, correctas y compensatorias.
- Practica y análisis de las formas de preparación orgánica funcional para la actividad disciplinar.
- Situaciones de juego con el marco teórico reglamentario. relación táctica-regla.
- Búsqueda de economía y eficiencia en la ejecución técnica.
- Identificación de roles y funciones en el campo de juego.
- resolución de situaciones de juego.

UNIDAD 2

EJE ORGANIZADOR: LA TÁCTICA EN EL JUEGO.

Contenidos Conceptuales

- Capacidades motoras: flexibilidad, fuerza, resistencia.
- Esquemas motores específicos
- Posturas y esquemas posturales específicos.
- Posturas convenientes e inconvenientes.
- El cuidado del cuerpo.
- El equipo. Roles. Funciones. Posiciones.
- La técnica: golpe de arriba, de abajo, saque.
- La táctica: sistema 1-2-3- ataque por 2 y 4
- El juego y las reglas.

Contenidos Procedimentales

- Análisis de posturas inconvenientes, correctas y compensatorias.
- Adopción de medidas de seguridad para la actividad física, juegos, deportes.
- Análisis de la capacidad de anticipación en relación con las acciones propias y de compañeros en situaciones de juego.
- Búsqueda de economía y eficiencia en la ejecución técnica.



-Aplicación de esquemas tácticos acordes a las disposiciones reglamentarias .

PROGRAMA DE RUGBY

FUNDAMENTACION:

El Rugby es uno de los deportes que cumplen acabadamente con los aspectos físicos, síquicos y sociales, como aporte al proceso de enseñanza aprendizaje en y el movimiento.

La modalidad organizacional de este deporte posibilita y exige prácticas cooperativas ya que es necesario la coordinación de acciones individuales y colectivas para el logro de la meta.

Esta característica lo hace singular para la construcción de contenidos actitudinales, como la socialización, la solidaridad, la cooperación, saberes que se logran a partir praxis y que aportan sin duda a la formación del adolescente.

DESCRIPCION:

La presente planificación esta organizada en tres unidades didácticas que se temporalizan en tres, y dos meses.

Se estructuran las mismas a través de una problemática organizadora que articula la orientación de la enseñanza y los aprendizajes.

ESPECTATIVAS DE LOGRO:

Al finalizar el curso los alumnos:

Poseerán y emplearán un conjunto de actividades y movimientos adecuados para la practica del Rugby. Utilizarán distintas calidades de movimientos acordes con las exigencias reglamentarias y técnicas en variadas situaciones de aprendizaje, práctica y juego del deporte

Conocer formas y trabajos sistemáticos para desarrollar las capacidades condicionales, perceptivos motoras, y la implicación de estas en su bienestar personal y social.

Canalizar la necesidad de actividades físicas, libres de estereotipo, con una disposición de motricidad plena, que le permitan valorar, acertar, modificar, respetar situaciones y reglas en el juego del rugby solo y /o con los otros.

Distinguir las características del deporte en cuanto a las exigencias motoras, físicas, psíquicas, perceptivas relacionales y sociales y los beneficios y perjuicios que su práctica implica para la salud.

Reconocer, en la actividad un medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con los demás que favorece el buen funcionamiento orgánico y que resulta un excelente recurso para organizar su tiempo libre gozando del medio natural y social que la vida le ofrece.

UNIDAD 1

Problemática organizadora El rugby como juego y deporte.

Contenidos Conceptuales

El Rugby deporte y juego. La modalidad organizacional de la dinámica del juego.

Contenidos Procedimentales

Exploración de distintas formas jugadas que posibilitan la apropiación táctica de los fundamentos.

Contenidos Actitudinales

Gusto por generar estrategias personales en la resolución situaciones motrices.

Confianza en sus posibilidades de plantear y resolver problemas motrices.



Actividades de enseñanza aprendizaje

Se realizarán juegos motores con inclusión de habilidades motrices específicas y reglas que posibiliten aplicar la dinámica propia del deporte.

Se desarrollarán ejercitaciones pedagógicas (drill) para afianzar habilidades motrices específicas

Criterio metodológico

El eje organizador de la intervención didáctica estará acentuado en la presentación de problemas a través de juegos.

Temporalización

Tres meses.

Evaluación

Se observará en el proceso:

La integración en el grupo de juego.

La aptitud en el desempeño de los diferentes roles en el juego.

La capacidad de sostener una actividad motriz sostenida.

UNIDAD 2:

Las habilidades motrices específicas en el rugby

Contenidos Conceptuales

Fundamentos técnicos individuales.

Fundamentos técnicos de conjunto

Contenidos Procedimentales

Análisis y comparación de los fundamentos generales del Rugby, como deporte escolar y de alta competencia.

Ejercitación de las distintas progresiones en la búsqueda del dominio Técnico y Táctico de los fundamentos individuales de ataque y defensa.

Análisis del reglamento a partir de las prácticas de arbitraje.

Exploración de las posibilidades de elección de los distintos fundamentos.

Contenidos Actitudinales

Valoración del trabajo cooperativo.

Curiosidad y apertura crítica, en relación con los modelos corporales y de salud.

Actividades de enseñanza aprendizaje

Se realizarán juegos motores con aplicación de habilidades motrices específicas aplicar la dinámica

Se desarrollarán ejercitaciones pedagógicas (drill) para afianzar habilidades motrices específicas

Criterio metodológico

El eje organizador de la intervención didáctica estará acentuado en la presentación de drilles.

Temporalización

Dos meses.

Evaluación

Se observará en el proceso:

La ejecución técnica de los gestos motrices específicos.

La capacidad de sostener la habilidad motora específica sostenida y eficiente



UNIDAD 3

Pensando y haciendo lo táctico

Contenidos Conceptuales

Formaciones y puestos de los jugadores
La táctica y la estrategia del juego.
El rugby como deporte escolar
El juego y sus reglas

Contenidos Procedimentales

Elaboración de criterios de tácticas de conjunto.
Análisis crítico-reflexivo de los fundamentos técnicos de conjunto, ante distintas situaciones previstas por el reglamento.
Experimentación de diversas posibilidades de conjunto, a partir de la observación y análisis de partidos.

Contenidos Actitudinales

Disposición para acordar, aceptar y respetar reglas.
Respeto y honestidad para juzgar actuaciones y resultados.
Tolerancia y serenidad en la victoria y la derrota.
Disposición para jugar y jugar con otros.

Actividades de enseñanza aprendizaje

Se desarrollaran juegos con gran contenido táctico.
Se orientara el análisis y la resolución de problemas

Criterio metodológico

El acento en la intervención didáctica estará en la presentación de problemas que posibiliten el análisis y las proposiciones jugadas.

Temporalización

Dos meses

Evaluación

Se observara el proceso:
Capacidad para resolver problemas motores de coordinación colectiva.
Capacidad para asumir roles y funciones en el juego.

“FUNDAMENTOS DEL TIRO DEPORTIVO”

Capítulo 1: El arma (teoría y práctica)

1.1. Funcionamiento – 1.2. Características generales – 1.3. Manejo – 1.4. Desmontaje y montaje básicos – 1.5. Conservación y limpieza – 1.6. El equipo de tiro: accesorios

Capítulo 2: Instrucción de tiro (teoría y práctica)

2.1. Instrucción de tiro: 2.1.1. Conceptos generales – 2.1.2. Disciplina de tiro – 2.1.3. Clases de tiro – 2.1.4. Empleo del arma – 2.1.5. Puntería: ejercicios integrales – 2.1.6. Sistemas de puntería – 2.1.7. Marcación – 2.1.8. Medicina deportiva
2.2. Posiciones de tiro: 2.2.1. Tendido – 2.2.2. De rodilla

Capítulo 3: Reglamentación (teoría)

3.1. Breves nociones sobre la Ley 20429 (Ley Nacional de Armas y Explosivos) y su reglamentación en lo referente a tenencia, transporte y portación de armas; definiciones



Capítulo 4: Normas de seguridad (teoría y práctica)

4.1. Aspectos esenciales en la seguridad y concientización del tirador – 4.2. En el manejo de las armas – 4.3. En el polígono de tiro – 4.4. En el transporte – 4.5. En la limpieza y en el domicilio – 4.6. Conclusión

BASQUETBOL

Expectativas de logro

Conocer la estructura lógica del deporte
Dominar sus técnicas específicas básicas
Saber aplicar sus principios tácticos- estratégicos

Contenidos Conceptuales

El deporte como institución social
Las formas de competición deportiva: encuentros, torneos, campeonatos
La lógica del deporte. El equipo: funciones, roles.

Contenidos Procedimentales

Análisis reflexivo sobre la práctica deportiva y el deporte espectáculo
Organización en la puesta en marcha de torneos, campeonatos.
Reflexión sobre el compromiso que implica jugar con los otros.

Contenidos Actitudinales

Disposición favorable para respetar las reglas deportivas y equilibrio emocional

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| | a) de pecho |
| PASES | b) sobre hombro |
| | c) de pique con una y dos manos |
| | d) sobre cabeza |
| | a) sobre hombro |
| LANZAMIENTOS | b) de bandeja |
| | c) sobre cabeza con una mano |
| | a) intensidad o bajo |
| DRIBLES | b) velocidad o alto |
| | En ataque |
| | a) fintas simples |
| | b) fintas dobles |
| DE ACCION | c) desmarcacion |
| INDIVIDUAL | |
| | En defensa |
| | a) posicion ,colocacion |
| | b) distancia de marcacion |
| | c) mirar al atacante |
| | d) regreso a la zona defensiva |
| | En ataque |
| | a) cortadas |
| | b) contraataque simple |
| DE | c) formaciones de ataque |
| COORDINACION | d) cruces simples sobre poste |
| COLECTIVA | e) cortinas fijas |



	En defensa
	a) defensa del tablero
	b) defensa en zona
	c) defensa individual
REGLAMENTO	Reglamento oficial