



HANDBOL

UNIDAD 1

EJE ORGANIZADOR: LA TÉCNICA DEPORTIVA. CONDICION FÍSICA BASICA.

Contenidos Conceptuales

Posturas convenientes e inconvenientes

El cuidado del cuerpo. Salud.

Técnica. Pase sobre hombro, revés, dribling, lanzamiento, desplazamiento, desmarcacion. Tres pasos con elevación, recuperación, contraataque, penales.

Táctica: triangulación en ataque. Defensa zonal y a presión. Combinadas

Contenidos Procedimentales

Creación y análisis de técnicas de entrenamiento de las capacidades motoras.

Aplicación y análisis de posturas inconvenientes, correctas y compensatorias.

Incorporación de medidas de seguridad en la actividad física, juegos y deportes.

Búsqueda de economía y eficiencia en la ejecución técnica, transferencia centrada en el deporte.

Aplicación y análisis de esquemas tácticos . Ajuste en la transición entre las fases de ataque y defensa

UNIDAD 2

EJE ORGANIZADOR: LA TÁCTICA EN EL JUEGO.

Contenidos Conceptuales

Capacidades motoras. Resistencia, flexibilidad, fuerza.

Posturas convenientes e inconvenientes

El cuidado del cuerpo. La salud.

El juego. La regla.

La técnica. Pase sobre hombro, bajo mano, revés. Dribling, lanzamientos, puntería, faja, lanzamiento suspendido.

Defensa y ataque . Roles y funciones.

Tácticas ofensiva: 3-2-1- y 4-2-, defensiva: 6-0, 5-1 y 3-2-1-

Acciones grupales. Cubrimiento de claros. Ubicación y funciones en la cancha.

Cooperación. Comunicación como elemento táctico.

Contenidos Procedimentales

Ajuste de técnica y análisis de técnicas de entrenamiento de las capacidades motoras.

Practica y análisis de posturas inconvenientes, correctas y compensatorias.

Situaciones de juego donde se aplique el marco reglamentario.

Participación y análisis en el deporte con un marco técnico-táctico adecuado a situaciones de juego.

Arbitraje. Practica como jugador y arbitro.

Elaboración de señales y códigos de comunicación a aplicar en situaciones concretas de juego.

UNIDAD 3

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

Contenidos Conceptuales

El cuerpo, la postura y el movimiento.

La expresión, la comunicación con otros y con el ambiente.

Los esquemas posturales, estáticos, dinámicos y referenciales.

Las capacidades motoras básicas. Principios, técnicas y métodos de entrenamiento.

Técnica: pases (directos e indirectos) Lanzamiento con tres pasos y elevación. Amagues y fintas.

Cambios de dirección – giro.

Contraataques simples y combinados

Cortinas

Arquero. Seguimiento. Contragolpe. Penales



Contenidos Procedimentales

Practica, análisis y ajuste de técnicas motoras generales y específicas del movimiento gimnástico y deportivo.

Practica y análisis en formas de prevención -compensación- corrección de desajustes posturales y motrices.

Creación, practica y análisis de técnicas de entrenamiento de las capacidades motoras.

Ajuste motor. Análisis y adecuación de gestos técnicos a las situaciones de juego y al esquema táctico previsto.

Análisis de la capacidad de anticipación en relación con las acciones propias y de compañeros y oponentes en las situaciones de juego.

Análisis y evaluación de su equipo y del contrario.

VOLEIBOL

UNIDAD 1

EJE ORGANIZADOR: LA TÉCNICA DEPORTIVA. CONDICION FÍSICA BASICA.

Contenidos Conceptuales

Capacidades motoras: flexibilidad, fuerza y resistencia

Posturas y esquemas motores específicos

Posturas convenientes, e inconvenientes

El cuidado del cuerpo

El juego. La regla

La técnica: golpe de arriba, golpe de abajo, saque de arriba., remate.

Defensa. Ataque . Roles y funciones.

La táctica: sistema 1-3-2

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 y expresivas.

Uso y análisis de posturas inconvenientes, correctas y compensatorias

Practica y análisis de las formas de preparación orgánica funcional para la actividad disciplinar. Adopción de medidas de seguridad en la actividad física y el deporte.

Participación en el deporte con un marco teórico reglamentario

Ajuste de los comportamientos individuales a las reglas establecidas

Reconocimiento de la relación táctica-regla.

Búsqueda de la economía y la eficiencia en la ejecución técnica

Ensayo y análisis de acciones de ataque y defensa

Identificación de roles y funciones en el campo de juego

Resolución de situaciones de juego

UNIDAD 2

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

Contenidos Conceptuales

El cuerpo, la postura y el movimiento

La expresión, la comunicación con otros y con el ambiente.

Los esquemas posturales, estáticos, dinámicos y referenciales.

Las capacidades motoras básicas. Principios técnicos y métodos de entrenamiento.

Técnica: golpe de arriba, de abajo, saque de arriba, remate, bloqueo

Táctica: sistemas de juego 1-3-2 y

1-2-3

Roles, funciones, posiciones.

El juego y las reglas



Contenidos Procedimentales

Practica, análisis y ajuste de técnicas motoras generales y específicas del movimiento gimnástico – deportivo –expresivo y del trabajo en relación al cuidado del cuerpo

Practica y análisis de formas de prevención, compensación y corrección de desajustes posturales y motrices.

Creación, practica y análisis de técnicas de entrenamiento de las capacidades motoras.

Ajuste motor, análisis y adecuación de gestos técnicos a las situaciones de juego y a los esquemas tácticos.

Practica, aplicación, elaboración y análisis de esquemas tácticos

Análisis de la capacidad de anticipación en relación con las acciones propias, de compañeros y de oponentes en situaciones de juego.

Aplicación y análisis del arbitraje.

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. Fases del juego

Contenidos Conceptuales

El juego. Las fases de lanzamiento: Salida de mitad de cancha y veintidós metros, scrum y line out. La modalidad organizacional de la dinámica del juego.



Contenidos Procedimentales

Ejercitación de distintas las distintas situaciones técnicas y tácticas que plantean las fases del lanzamiento

Exploración de las posibilidades de desempeño de rol que le toca desempeñar a cada uno.

Análisis de las circunstancias que plantean las fases de lanzamiento y comparación de las distintas situaciones que abarcan.

Contenidos Actitudinales

Ubicación mental y motriz frente a las distintas posibilidades que plantea el lanzamiento del juego.

Gusto y confianza por generar estrategias personales que permitan resolver los problemas técnicos táctico que se presentan.

Actividades de enseñanza aprendizaje

Se desarrollaran ejercitaciones pedagógicas que posibiliten la comprensión análisis y ejecución de las fases del juego.

Se realizarán juegos y drilles de aplicación contemplando reglas que posibiliten la ejecución técnico táctico.

Criterio metodológico

El eje organizador de la intervención didáctica estará acentuado en la presentación de problemas a resolver mediante el juego de aplicación.

Temporalización

Cuatro meses.

Evaluación

Se observara en el proceso:

La aptitud en el desempeño de los distintos roles, en el desarrollo de las fases mencionadas.

La capacidad motriz y adecuación a las situaciones planteadas en cada rol.

UNIDAD 2:

PROBLEMÁTICA ORGANIZADORA: EL DESARROLLO Y DINÁMICA DEL MOVIMIENTO GENERAL DEL JUEGO.

Contenidos Conceptuales

La velocidad y el ritmo como fundamento del desarrollo del juego.

El apoyo, importancia en la continuidad del juego

Contenidos Procedimentales

Ejercitaciones tras la búsqueda del dominio técnico táctico.

Exploración de las posibilidades de elección de distintos ritmos, velocidades y distintas formas de apoyo..

Contenidos Actitudinales

Valoración del trabajo cooperativo.

Curiosidad y apertura crítica, en la valoración de las distintas situaciones planteadas por el ritmo y la velocidad

Actividades de enseñanza aprendizaje

Se recortarán situaciones de juego a efectos de sean planteadas y desarrolladas progresivamente hasta su integración total en el movimiento general del juego.

Criterio metodológico

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

Temporalización

Cuatro meses



Evaluación

Se observara en 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. Afianzamiento y refuerzo de los conceptos adquiridos en el primer ciclo

Capítulo 2: Instrucción de tiro (teoría y práctica)

2.1. Instrucción correctiva: 2.1.1. Generalidades; orientación – 2.1.2. Ejercicios para la detección y corrección de errores – 2.1.3. Ejercicios de tiro – 2.1.4. Ejercicios de estabilidad del arma y de control de disparador

2.2. Posiciones de tiro: 2.2.1. De pie

Capítulo 3: Reglamentación (teoría)

3.1. Afianzamiento de los conceptos adquiridos en el primer ciclo – 3.2. Normas y reglamentos de los distintos torneos para arma larga de la ISSF, FAT e intercolegiales

Capítulo 4: Normas de seguridad (teoría y práctica)

4.1. Afianzamiento de los conceptos adquiridos en el primer ciclo – 4.2. Conclusión

Capítulo 5: Balística (teoría)

5.1. Definición; generalidades – 5.2. Partes componentes: balística interior, balística exterior y balística terminal o de efectos

Objetivos de la materia

1. Técnicos: Inculcar en cada tirador el deseo de dominar completamente su arma, no solo en lo que respecta al manejo y destreza en el tiro, sino también en lo concerniente a su cuidado y conservación

2. Humanos: Formar al alumno como tirador y ser humano, enseñándole a compartir sus vivencias y no a competir, respetando a su ocasional adversario y descubrirlo como ser humano y no como contrincante

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 practica 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

FUNDAMENTOS	2º AÑO
PASES	a) bajo mano
	b) de gancho
	c) en suspensión
	d) variantes
LANZAMIENTOS	a) de gancho
	b) en suspensión
DRIBLES	c) variaciones
	a) mayor exigencia técnica
	b) combinaciones
	En ataque
	a) fintas múltiples
DE ACCION INDIVIDUAL	b) ganar la posición
	c) conocimiento del defensor
	En defensa
	a) conocimiento del atacante
	b) persecución del atacante
	c) saltos: posición del cuerpo
	En ataque
	a) cruces dobles sobre poste
	b) cortinas volantes
	c) formaciones de ataque contra
DE COORDINACION COLECTIVA	defensa en zona y marcación individual
	d) combinaciones
	En defensa
	a) defensa en zona: variantes
	b)defensa individual: cambio de marcas
REGLAMENTO	Reglamento oficial