



ORIENTACIÓN: Educación Física

DEPARTAMENTO: Educación física

MATERIA: Educación física (handball) **N° de módulos semanales:** 2 módulos

PROFESOR/A/ES: Pérez Vega Muriel Lucia

CURSOS: 6° año de economía y gestión

CICLO LECTIVO: 2018

EXPECTATIVAS DE LOGRO/ OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE:

- Fortalecer hábitos de práctica autónoma y sistemática de actividades motrices para el desarrollo de la constitución corporal y el cuidado de la salud
- Practicar juegos deportivos y deportes proponiendo el planteo estratégico, asumiendo cooperativamente roles y funciones en el equipo disponiendo de sistemas defensivos y ofensivos utilizando las habilidades específicas para resolver las situaciones variables del juego

- Alcanzar la disponibilidad corporal y motriz y suficiente para desempeñarse con sentido crítico, eficiencia, seguridad y placer en algunos de los campos de las practicas motrices, expresivas, gimnasticas y deportivas.
- Alcanzar una conciencia critica en relación con las practicas corporales y motrices, las formas en que se realizan y las problemáticas de los ambientes en que estas suceden, actuando con independencia, solidaridad y sentido social.

CRITERIOS DE EVALUCIÓN:

Las alumnas serán evaluadas de manera física e individual favoreciendo así al avance propio, se evaluará la teoría y la práctica del deporte desde el punto de vista técnico y táctico. Al mismo tiempo serán evaluadas por trabajos prácticos que tendrán que presentar ya sea en grupo o de forma individual.

Además tendrán una nota conceptual en la cual se reflejara la asistencia, la predisposición y el compañerismo, este último demostrando actitudes de solidaridad para con sus pares y docente.

Tendrán mínimamente 3 notas trimestrales y la nota de cada trimestre será promediable con las mismas antes mencionadas.

CONTENIDOS (Unidad/Eje/Bloque):

Eje: corporeidad y motricidad

Núcleo: constitución corporal

Contenido:

- **Capacidades condicionales**
 - La resistencia aerobica y anaeróbica. La frecuencia cardiaca de reposo, máxima y de trabajo
 - La flexibilidad y sus formas especificas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva y de ajuste corporal
 - La veocidad, su relación con la potencia muscular y la habilidad motriz especifica. Ajuste de la rapidez en las acciones motrices.
- **Capacidad coordinativas**
 - Las capacidades coordinativas y su ajuste especifico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnasticas y/o de la vida cotidiana. Relacion entre las capacidades condicionales, la habilidad motriz especifica y las capacidades coordinativas

- La dieta y la actividad motriz. El balance alimenticio en relación con el tipo de exigencia de la actividad motriz

Núcleo: conciencia corporal

Contenido:

- Las actitudes, las posturas y los gestos. Su reconocimiento y modificación consciente mediante secuencia de acciones motrices producidas individual y/o grupalmente. La gestualidad personal. E estilo de actuar y comunicarse corporalmente
- La consolidación de la propia imagen corporal a partir de la autoconciencia y el fortalecimiento de la estima de sí, con independencia de imágenes externas y modelizadas del cuerpo

Eje: corporeidad y sociomotricidad

Núcleo: la construcción del deporte escolar

Contenido:

- La adecuación dinámica variable de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.
_ La asunción de roles y funciones acordadas grupalmente
- Adecuación estructural del reglamento de juego para incluir activamente a todo el grupo
- Aporte al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz
_ la anticipación como capacidad colectiva de defensa y contraataque
_ la generación dinámica de espacios para facilitar el ataque y la defensa colectivos

Núcleo: comunicación corporal

Contenido:

- Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales, actitudes posturales y acciones motrices propias de cada situación deportiva, gimnástica o expresiva, diferenciando sus formas comunicativas.
- Interacción y comunicación corporal con los otros, la producción e interpretación de mensajes corporales

BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO (Obligatoria y Ampliatoria)

Reglamento de handball y material investigado por las alumnas para los trabajos prácticos a realizar durante el año.