



**Escuela Provincial de  
Educación Técnica N° 1  
"UNESCO"**

## **PLANIFICACIÓN ANUAL 2016 Ciclo Superior Secundario**

**ESPECIALIDAD:** A: TÉCNICO EN EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTROMECÁNICAS  
B-C-D: TÉCNICO PROFESIONAL MAESTRO MAYOR DE OBRAS  
E-F: TÉCNICO EN INFORMÁTICA PERSONAL Y PROFESIONAL

**ESPACIO CURRICULAR:** Educación Física

**DOCENTE:** HAHN, Elida Beatriz

**CURSO:** 3° 4° voley intermedio

**DIVISIÓN:** A-B-C-D-E-F-

**HORAS SEMANALES:** 2 horas de 60'

### **FUNDAMENTACIÓN**

El área de Educación Física tiene al hombre como campo de aplicación y desarrollo, buscando de esta manera la formación integral de todas las personas.

Favorece el desarrollo integral del hombre, mediante la actividad física se mejora todas las habilidades motoras y capacidades físicas del niño y adolescente, como ser fuerza, velocidad, resistencia flexibilidad y equilibrio, así como también favorece la percepción y ubicación de las articulaciones y segmentos corporales mediante el movimiento global y segmentario.

En los juegos y los deportes se puede rescatar la capacidad para responder a nuevas situaciones, poner en juego nuevas habilidades, capacidades y destrezas. Las tomas de decisiones y creación permite al deporte ser agente socializador; por ejemplo: el Voleibol, el Básquetbol, la Gimnasia, el Fútbol, los Juegos recreativos, etc.

A través de ésta área se busca crear el hábito de práctica de actividades físicas a lo largo de toda la vida, permitiendo la interacción con el medio donde se desempeña.

Desde el área, la articulación con los talleres se basaría:

\*en el fortalecimiento muscular y corrección postural, elementos que beneficiarían la eficiencia del trabajo que se realiza en los talleres, cuando manipulan máquinas y herramientas.

\*análisis de las distintas posiciones que se utilizan para trabajar, que músculos son los protagonistas y antagonistas, reconocerlos e investigar que ejercicios son los más apropiados para su fortalecimiento y su posterior elongación.

En lo que respecta al dictado de clases, se formarán grupos integrados

Desde el punto de vista social: se espera desarrollar en el alumno espíritu de colaboración y solidaridad, elementos que le servirán para relacionarse y crear amistades. En los juegos y los deportes se proponen nuevas habilidades, capacidades y destrezas. a través del área se busca crear el hábito de práctica de actividades físicas a lo largo de su vida.



**Escuela Provincial de  
Educación Técnica N° 1  
"UNESCO"**

### **OBJETIVOS**

- Jugar y practicar el deporte vóley, con arreglo a los principios éticos sintetizados en la idea de juego limpio.
- Disponer de capacidades condicionales y técnico-táctica que le permitan la práctica de juegos y deportes de su elección.
- Disponer de las habilidades y actitudes necesarias para trabajar en equipos y grupos para organizar actividades lúdicas y deportivas.
- Manejar los conocimientos, procedimientos y pautas lógicas, tácticas, técnicas, estrategias de salud e higiene que les permitan practicar juegos y deportes respetando las condiciones propias y del entorno.
- Distinguir formas de exigencias de las prácticas deportivas institucionalizadas y no institucionalizadas.
- Conocer los modos de economizar energía y restituirla, que los faculten para la práctica consciente y autónoma de actividades gimnásticas.

Poseer conocimientos y hábitos posturales correctos.

- Exhibir una disponibilidad motriz y expresiva que contribuya a un estado de condición corporal que les permita afrontar esfuerzos y generar un vínculo disfrutable con la actividad corporal sistemática, de acuerdo con sus posibilidades personales.
- Conocer distintas formas de vida en contacto con la naturaleza y los modos de programarlas, organizarlas y ejecutarlas sin dañar el ambiente.
- Interactuar en tareas grupales de proyectos y ejecución de convivencia en ambientes naturales.

\*Utilizar convenientemente el tiempo libre en función de las necesidades de subsistencia y placer

### **CONTENIDOS ACTITUDINALES**

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio, en actividades lúdicas y deportivas.

Interés por la eficiencia motriz.

Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices. Disposición para acrecentarlas.

Dominio de si mismo, tolerancia y serenidad en la competencia, en la victoria y en la derrota.

Disposición para jugar y jugar con otros.

Disposición hacia la vida sana, actividad corporal y motriz y el mejoramiento de la aptitud.

Actitud de superación personal en el aprendizaje de las técnicas deportivas.

Responsabilidad en relación a su rol en un equipo



**Escuela Provincial de  
Educación Técnica N° 1  
“UNESCO”**

### **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

Análisis de las diferentes técnicas de los fundamentos del vóley: saque tenis, remate y bloqueo.  
Trabajos en circuito, por estaciones.  
Ejercitaciones individuales aisladas y en situación de juego.  
Análisis de recortes periodísticos y programas deportivos.  
Test adaptados  
Entrenamiento para lograr mejoras en la resistencia aeróbica, fuerza y velocidad.

### **EVALUACIÓN**

**Evaluación inicial:**

Test diagnóstico de fuerza abdominal y fundamentos básicos del vóley.

**Evaluación formativa:**

Conocer reglamentación básica del vóley.

Demostrar una actitud de responsabilidad y compromiso con el área.

Adquirir las técnicas: remate –bloqueo y estrategias de ataque y defensa

**Evaluación sumativa:**

Desempeñarse en forma adecuada a nivel individual y en equipo en situación de competencia.

Participar activamente de las actividades del área

### **RECURSOS**

- Pelotas de voley
- Red
- Conos
- Colchonetas
- Sogas
- Reglamento
- Videos

**Firma del profesor**



**Escuela Provincial de  
Educación Técnica N° 1  
"UNESCO"**

## **Programa Anual 2016 Ciclo Superior Secundario**

**ESPECIALIDAD:** TÉCNICO EN EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTROMECAÑICAS  
TÉCNICO PROFESIONAL MAESTRO MAYOR DE OBRAS  
TÉCNICO EN INFORMÁTICA PERSONAL Y PROFESIONAL

**ESPACIO CURRICULAR:** Educación física

**CURSO:** 3°- 4° vóley intermedio

**HORAS SEMANALES:** 2 estímulos de 60´

### **DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS**

#### Unidad N° 1

El juego y el jugar.

Las reglas básicas del vóley.

Las actividades lúdicas y deportivas.

Condición corporal, motriz, emocional y social en los deportes.

La lógica de los juegos reglados y de los deportes.

El equipo y el grupo diferencias. Roles, funciones y posiciones en la cancha.

#### Unidad N° 2

La competencia en el deporte institucionalizado y no institucionalizado.

La ética del deporte, comportamiento de los deportistas, los jueces, dirigentes y los medios de comunicación social.

Funciones, roles y posiciones.

#### Unidad N° 3

La salud y la calidad de vida.

El entrenamiento para el deporte y el entrenamiento para la salud.

La respiración en la contracción muscular.

Métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades orgánicas.

#### Unidad N° 4

Técnicas básicas del vóley: pase de arriba, de antebrazos.

Saque tenis. Remate.

Coordinación entre levantador y rematadores.

#### Unidad N° 5

La táctica como resolución de situaciones deportivas.

Coordinación y ajuste de funciones y roles.



**Escuela Provincial de  
Educación Técnica N° 1  
"UNESCO"**

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Conocer las reglas básicas del deporte  
Comprender las estrategias de ataque y defensa.  
Realizar correctamente los fundamentos del voley.  
Rendimiento adecuado de las exigencias físicas.  
Adquirir hábitos del cuidado corporal, la higiene y la salud en general.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Reglamento de vóley. Editorial Stadium.  
Actividad física. Práctica y recomendaciones seguras. Folleto realizado por empresa BAYER.  
Didáctica de la educación física. Giraldes, Mariano. Editorial Stadium.

**Firma del profesor**