



Escuela Provincial de Educación Técnica N° 1 “ UNESCO”

PLANIFICACIÓN ANUAL 2015

Ciclo Superior Secundario

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física. Vóley

DOCENTE: HAHN, Elida Beatriz- Aguirre, Lidia

**ESPECIALIDAD: A TECNICO EN EQUIPOS E INSTALACIONES
ELECTROMECANICAS**

**B-C-D: TÉCNICO PROFESIONAL MAESTRO MAYOR DE
OBRAS**

**E-F TECNICO EN INFORMATICA PERSONAL Y
PROFESIONAL**

CURSO: 3°- 4° -5° y 6° DIVISION: A-B-C-D-E-F

HORAS SEMANALES: 2 horas semanales de 60 minutos.



FUNDAMENTACION

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.

Desde el punto de vista social: se desarrolla en el alumno el espíritu de cooperación y solidaridad, pudiendo relacionarse y formar amistades. Ejemplo los encuentros intercolegiales o encuentros deportivos con los demás colegios.

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 por alumnas de 3°- 4°-5° y 6° año que asistirán a clases de educación física donde se desarrollarán contenidos específicos de un deporte: Voley, Básquet o Natación.



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 y manejar los principios que rigen el funcionamiento de los sistemas energéticos básicos, el entrenamiento de las capacidades corporales y motrices fundamentales (frecuencias, intensidades, formas organizativas)
- Conocer los modos de economizar energía y restituirla, que los faculten para la práctica consciente y autónoma de actividades gimnásticas.
 - Relacionar el buen funcionamiento de los sistemas psíquico, corporal y orgánico con el ejercicio corporal y motriz sistemático y el cuidado de la salud.
- 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.
- Utilizar convenientemente el tiempo libre en función de las necesidades de subsistencia y placer



CONTENIDOS CONCEPTUALES:

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 con distintos ángulos y alturas.

Saque tenis. Recepción de los saques.

Metodología del remate. Bloqueo.

Unidad N° 5

La táctica como resolución de situaciones deportivas.

Coordinación y ajuste de funciones y roles.



CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

Unidad N° 1

Análisis y práctica de los golpes de arriba, de antebrazo en situación de juego.

Análisis y práctica del saque tenis, remate y bloqueo.

Diferenciar entre actividades lúdicas y deportivas.

Investigación y aplicación de técnicas motoras en situaciones de movimiento.

Unidad N° 2

Interpretación de situaciones deportivas con respecto al comportamiento ético.

Análisis de la información deportiva en los medios de comunicación y de la problemática del deporte en nuestra sociedad.

Unidad N° 3

Práctica, análisis y ajuste de técnicas motoras generales del movimiento gimnástico, en relación con el cuidado del propio cuerpo.

Ejercitación de las capacidades motoras teniendo en cuenta las frecuencias, intensidades y las condiciones del ejercicio corporal saludable.

Ejercitación de las capacidades orgánicas.

Unidad N° 4

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

Organización del movimiento, con relación a peso y volumen.

Practicar apoyos y posturas correctas utilizadas en los talleres.

Unidad N° 5

Elaboración, práctica y evaluación de esquemas tácticos y estrategias acordes a las disposiciones reglamentarias, considerando formas de cooperación y oposición,

Elaboración de códigos de comunicación motriz.

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



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.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Metodología de enseñanza

Trabajos en circuito, por estaciones.

Ejercitaciones individuales, en parejas, tríos.

Método interval training.

Análisis de recortes periodísticos y programas deportivos.

Metodologías

Método Analítico Sintético



Actividades de Aprendizaje

Combinar distintos desplazamientos

Caminar en velocidad, trotar suavemente en series de 3` cada uno. Al pasar las clases aumentar el tiempo de cada serie.

Practicar las técnicas de manera individual, luego en parejas.

Realizar desplazamientos con pelotas.

Jugar 4vs4 -6vs6

Ejercitar los músculos en forma progresiva

Leer artículos deportivos y analizarlos.

EVALUACIÓN

Evaluación inicial:

Observación directa. test de exigencia física. Organización de equipos y estrategias.
Trote aeróbico 15' primer trimestre,18' el segundo y 20' el tercero.

Evaluación formativa:

Dirigir un partido de vóley(arbitraje).Ejecución de las técnicas aprendidas .
Técnica correcta de saque tenis,remate y bloqueo.

Evaluación sumativa:

Jugar fluidamente, respetando las reglas y técnicas aprendidas.

CRITERIOS DE EVALUACION

Conocer las reglas básicas del deporte

Comprender las estrategias de ataque y defensa.

Realizar correctamente los fundamentos del vóley

Rendimiento adecuado de las exigencias físicas.



INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Ejecución práctica de los fundamentos aprendidos.
Rendimiento físico
Participación en torneos internos o interescolares.

RECURSOS

Espacio físico: cancha de vóley
Pelotas de vóley, conos, sogas, red, paredes.

BIBLIOGRAFÍA

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

Firma de los profesores:



Escuela Provincial de Educación Técnica N° 1 “ UNESCO”

Programa Anual 2015
Ciclo Superior Secundario

Especialidades: todas

Espacio Curricular: Educación física. Vóley.

Cursos: 3°-4°-5°-6° División/es: A-B-C-D-E-F

Profesor/es: Aguirre, Lidia- Hahn, Elida Beatriz

Contenidos Conceptuales a Desarrollar:

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.



Escuela Provincial de Educación Técnica N° 1 “ UNESCO”

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.

Bibliografía:

Reglamento de vóley. Editorial Stadium.

Actividad física. Práctica y recomendaciones seguras. Folleto realizado por empresa BAYER. Fotocopia disponible en biblioteca de la escuela.

Didáctica de la educación física. Giraldes, Mariano. Editorial Stadium.

Evaluación

Observación directa.

Test de eficiencia física

Trote aeróbico 15´ primer trimestre, 18´ el segundo y 20´ el tercero

Técnica correcta del remate, bloqueo.

Ejecución correcta del saque de arriba.

Jugar fluidamente al vóley.

Criterios de Evaluación:

Conocer las reglas básicas del deporte



Escuela Provincial de Educación Técnica N° 1 “ UNESCO”

Comprender las estrategias de ataque y defensa.
Realizar correctamente los fundamentos del básquet.
Rendimiento adecuado de las exigencias físicas.

Planificaciones

Educación Física

Año 2015