

TIPO DE ESPACIO AL QUE CORRESPONDE EL PLAN	TALLER
NOMBRE DEL ESPACIO	EDUCACIÓN FÍSICA
NOMBRE DEL PLAN:	MULTIDEPORTE I
DURACIÓN	1 CUATRIMESTRE
SINOPSIS:	En éste taller, se busca mediante las habilidades motoras básicas, y experiencias previas, el desarrollo básico de las técnicas de los diferentes deportes abiertos (handball, vóley, básquet y fútbol). Se realizará un muestreo para luego en años posteriores elijan que deporte profundizar.
CONTENIDOS:	<i>A lo largo de este plan aprenderás:</i> Eje El propio cuerpo - Principios para el entrenamiento de las capacidades motoras. - Habilidades motoras básicas y combinadas: ajuste técnico/calidad de movimiento. -Habilidades motoras específicas de los deportes abiertos (vóley, handball, fútbol, básquet) Eje El cuerpo y el medio físico -Variables físicas de movimiento. -Uso del espacio del juego con sentido táctico. Eje El cuerpo y el medio social -Cuidado del cuerpo propio y de los otros. -Juego limpio. -Sistemas de juego -El deporte reducido como elemento introductorio al deporte formal.

OBJETIVOS: *Se espera que logres: ... (objetivos, en infinitivo).*

- Reconocer las reglas básicas que nos permiten llevar adelante los diferentes deportes.
- Dominar los fundamentos básicos de los deportes trabajados.
- Identificar las capacidades motoras en la realización de diferentes prácticas corporales y motrices.
- Reconocer la importancia de la actividad física para el desarrollo de un estilo de vida saludable
- Contemplar la correcta alineación postural y el valor de la entrada en calor para el cuidado de sí mismo en diferentes tareas, ejercicios y juegos
- Atender al cuidado propio y de los compañeros en diferentes situaciones de clase
- Resolver situaciones de juegos y deportes con empleo adecuado de habilidades motoras y organizaciones tácticas
- Abordar y resolver conflictos grupales con creciente autonomía

PUNTO DE PARTIDA

En esta etapa, te contaremos algunas de las principales normas y principios que conforman cada actividad deportiva, ofreciendo, la posibilidad de poder interactuar con sus pares y desarrollar algunas de las habilidades básicas necesarias para poder llevar adelante el juego.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 1 semana

RECURSOS

Pelotas varios deportes

Conos.

Aros

Pecheras

ACTIVIDADES

- Se realizarán Juegos predeportivos en los cuales se verán reglas de algunos deportes, que servirán como introducción al deporte formal

INDAGACIÓN

En base a lo visto, se seguirá investigando sobre los distintos deportes. Qué similitudes y diferencias ven entre los mismos. Buscar videos y/o enlaces donde encuentren similitudes y diferencias entre los diferentes deportes. Preguntar si conocen otra modalidad de los mismos (ejemplo playa, o adaptado)

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 2 semanas

RECURSOS

ACTIVIDADES

- De cada deporte planteado, los alumnos divididos en grupo deberán buscar una modalidad distinta para jugar en clase
- Luego realizaremos una puesta en común

PRODUCCIÓN

En esta etapa, avanzarás con la práctica de los fundamentos propios de los diferentes deportes. Se verá un deporte por mes. Y al finalizar cada Bimestre se evaluará el contenido del deporte dado. Se realizarán encuentros entre los 1os años para poner en práctica lo aprendido

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 4 meses

RECURSOS

ACTIVIDADES

FUTBOL:

Actividades:

- Pase, recepción y conducción frente adversario: en superioridad numérica control de pelota frente a defensa activa, 2vs1, 3vs1, 4vs2
- Ejercicios analíticos de pase y recepción
- Ejercicios analíticos de transporte de pelota
- Remates con y sin oposición
- Ejercitaciones de acciones de juego donde se cubran los distintos espacios y funciones
- Ejercitaciones que permiten la creación de espacios para atacar y defender.
- Ejercitaciones donde se deberán resolver tácticamente diferentes situaciones de juego aplicando diferentes nociones espacio temporales.
- Juego reducido 2vs2, 3vs3
- Juego 5vs5

HANDBALL:

Actividades:

- Ejercitaciones, acciones y juegos de precisión en pases y recepción.
- Ejercitaciones de armado, donde se elija la mejor opción y superación a la oposición.
- Ejercitaciones de lanzamientos: en apoyo y en suspensión
- Acciones de marca en posición de base y en carrera.
- Juego 1vs1
- Ejercitaciones de acciones de juego donde se cubran los distintos espacios y funciones: relevos, cubrimientos.
- Ejercitaciones que permiten la creación de espacios para atacar y defender.
- Ejercitaciones donde se deberán resolver tácticamente diferentes situaciones de juego aplicando diferentes nociones espacio temporales.
- Juego reducido: 1V1, 2VS2, 3VS3, 5vs5
- Juego en superioridad numérica.
- Reglamento

GIMNASIA Y SUS DIFERENTES EXPRESIONES

Actividades:

- ejercicios de concientización del esquema corporal

- trabajos de diferentes desplazamientos: variantes en diferentes direcciones, adelante, atrás, diagonales
- trabajos en diferentes planos espaciales: alto medio bajo
- trabajos de saltos, giros y equilibrios: variantes de posición de la pierna libre, pierna de apoyo, y extremidades superiores.
- trabajos con un soporte musical de fondo para ir reconociendo ritmo, melodía y armonía, donde se produzca una conversión paulatina y creciente con el cuerpo.
- pequeñas coreografías cortas de diferentes ritmos culturales.
- trabajos de fortalecimiento de la condición física general: desarrollo de la fuerza de los principales grupos musculares
- trabajos de fortalecimiento de la condición física general. desarrollo de la flexibilidad de los principales grupos musculares
- trabajos de fortalecimiento de la condición física general. desarrollo de la resistencia.
- trabajos de fortalecimiento de las capacidades coordinativas: equilibrio, acción, reacción, anticipación, acoplamiento, diferenciación, etc.

EVALUACIÓN

Pensarán y evaluarán qué aprendieron en el taller, qué les gusto hacer, qué les costó más. ¿Les costó ejecutar alguna técnica de juego? ¿Cuál fue la más difícil? ¿Te quedaste con alguna duda sobre lo visto hasta el momento? ¿En qué momento se sintieron más incómodos? ¿Pudieron modificar algo como equipo, desde el inicio del taller? ¿Pudieron ponerse de acuerdo para jugar? ¿Cómo se vincularon entre ustedes? ¿Pudieron resolver las consignas en forma grupal? Cómo registran ellos su evolución en los juegos y en los deportes, que función disfrutaban más en los diferentes deportes trabajados. Qué sentís que te falta aprender. Autoevaluación, y coevaluación.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 1 semana



RECURSOS



