

TIPO DE ESPACIO AL QUE CORRESPONDE EL PLAN	TALLER
NOMBRE DEL ESPACIO	EDUCACIÓN FÍSICA taller 4
NOMBRE DEL PLAN:	MULTIDEPORTE 4
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

BASQUET:

Actividades:

- Pase, recepción y dribling frente adversario: en superioridad numérica control de pelota frente a defensa activa, 1 vs 1, 2vs1, 3vs1, 4vs2
- Ejercicios analíticos de pase y recepción.
- Ejercicios analíticos de manejo de pelota
- Lanzamientos 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

VOLEY

Actividades:

- Ejercitaciones de fijación de técnica golpe manos altas y bajas: control de la pelota, manejando la misma a diferentes alturas, con localización anterior-posterior y lateral.
- Ejercitaciones levantada: cantidad de repeticiones golpe de manos altas paralela a la red elevar la pelota alta
- Ejercicios para sincronizar la llegada a la pelota
- Ejercitaciones Saque de abajo :repetición de secuencias de movimientos que vayan de lo parcial a la totalidad de la técnica.
- Ejecución a repetición del saque sin y con ubicación a diferentes zonas.
- Juego 1vs1: llegar a la pelota con exigencias en la llegada y en la ubicación en el campo contrario
- Juego 2vs2: jugar primero uno delante del otro; luego uno al lado del otro.
- Juego 3v3: uno adelante y dos atrás
- 4vs4: jugar en rombo, uno adelante dos laterales y uno atrás
- Juego 3vs3: ejercitación de la rotación
- Aplicación del reglamento en juego 3vs3.
- Monsterblock

CESTOBOL

Actividades:



- Pase y recepción frente adversario: en superioridadnumérica, control de pelota frente a defensa activa, 1 vs 1, 2vs1, 3vs1, 4vs2
- Ejercicios analíticos de pase y recepción.
- Ejercicios analíticos de manejo de pelota
- Lanzamientos 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, 6vs6

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 disfrutan más en los diferentes deportes trabajados. Qué sentís que te falta aprender. Autoevaluación, y coevaluación.

DURACIÓN ESTIMADA DE LA ETAPA 1 semana

RECURSOS



