

Programa de alumno regular

C.A. EDUCACIÓN FÍSICA 2020 - HANDBALL- FEMENINO MENOR CADETE JUVENIL TURNO TARDE-

- Fundamentación

El coronavirus es un rival invisible que genera mucha incertidumbre alrededor del mundo, porque es algo de lo que no hay demasiado conocimiento. Debido a su exponencial y gran número de contagios, una de las primeras medidas que se tomó fue el aislamiento. Los deportes, evidentemente fueron los primeros en sufrir las consecuencias. Las medidas de precaución para evitar la expansión del virus han obligado a los organizadores a posponer, cancelar o limitar la participación por la gran cantidad de personas que asisten a estos eventos deportivos, con el fin de evitar grandes aglomeraciones, y de este modo, disminuir el índice de contagio en los países donde se llevarían a cabo estos.

De esta manera, a través de la directiva de marzo de 2020, se establecieron las medidas para atender la contingencia generada por el COVID-19, a partir del uso de las tecnologías de la información y la comunicación – TIC, tales como el trabajo en casa por medio de ellas y de herramientas colaborativas. Medida que se ha implementado en nuestra institución para generar propuestas de rutinas de entrenamientos basados en las nuevas tecnologías de la comunicación y la información, con canales de comunicación en plataformas y videollamadas para ejercitar de manera colectiva a los alumnos.

Ante semejante escenario, y la preocupación reinante, el Departamento de Educación Física, se plantea como ¿Cómo poder llevar a cabo la Educación física pautada para este año?.

Sin perder el objetivo de motivar e inspirar a los alumnos promoviendo un estilo de vida activo y saludable incluso en tiempos difíciles, y respetando en todo momento la seguridad y todos los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias provinciales y nacionales. Se propone hacer una organización de contenidos en unidades.

Cronograma

DEPORTE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
HANDBALL FEMENINO	Capacidades físicas básicas y condicionales: Fuerza, velocidad. Resistencia. Coordinación, equilibrio potencia. (conocimiento y ejecución de las mismas, adaptadas a circuitos de entrenamiento de cada una de ellas) <ul style="list-style-type: none">Fundamentos técnicos del deporte (ejecución de técnicas de Pases y recepciones, Dribling, ritmo de 2 y 3 tiempos, sistemas de defensa y de ataque)	<u>Trabajo N° 1:</u> realizar DOS circuito con 8 estaciones, CADA UNO Uno tiene que tener un trabajo donde se vea un trabajo específicamente ejercicios de velocidad, coordinación y fuerza. Y el otro con un trabajo de fuerza y resistencia, equilibrio y potencia. Esto debe ser presentado de manera escrita (en word). donde se explique claramente los ejercicios a realizar y qué capacidades se trabajan en cada uno de ellos. los cuales también pueden ir acompañado de imágenes para la mejor comprensión. <u>Trabajo N° 2:</u> Fundamentos técnicos del deporte. Realizar un power point o Word donde explique cómo es la ejecución de pases y recepciones, Dribling, ritmo de 2 y 3 tiempos, elegir dos sistemas de sistemas de defensa y dos de ataque.

	<ul style="list-style-type: none"> • Lógica interna del deporte. • Reglamentación Básica de los mismos. (instalaciones, como se juega, que está permitido y que no, roles y funciones de cada jugador según la posición, etc.) • Funciones de cada uno de los jugadores en las distintas posiciones de la cancha 	<p><u>Trabajo N° 3</u> Lógica interna del deporte: Realizar un power point o Word donde explique la reglamentación básica del deporte (instalaciones, y material que se utiliza en cada campo, como se juega, que está permitido y que no, roles y funciones de cada jugador según la posición, Funciones de cada uno de los jugadores en las distintas posiciones de la cancha etc.</p> <p><u>Trabajo N° 4</u> Realizar un video con los distintos tipos de pases y lanzamientos que tratamos en clases como FUNDAMENTOS del deporte. Te ayudará mucho si ingresas a este vínculo https://youtu.be/5YDFIAjyiQs</p> <p>Nota importante En el caso de que el día de la evaluación sea presencial debe presentar todos los TP por escrito y realizar uno de los circuitos de ejercicios presentados. También debe realizar una breve descripción de ellos, en el caso de ser virtual deberá enviar los mismos por el aula virtual y realizar uno de los circuitos de ejercicios presentados en la video llamada y presentar el power de manera digital y también deberán tener una pelota adecuada para poder hacer los fundamentos del deporte.</p>
--	---	---

CAPACIDADES CLAVES:

- Aprender a aprender
- Compromiso y responsabilidad
- Pensamiento crítico
- Resolución de problemas

- Criterios de evaluación

El estudiante es capaz de:

Participar activamente tanto en clases presenciales como en la entrega de trabajos prácticos.

Identificar las capacidades físicas: Fuerza, resistencia y coordinación, a través de las actividades planteadas

Articular la teoría y la práctica, en función de los contenidos planteados. Reconocer el origen y las reglas básicas del Deporte.

Valorar los beneficios que aporta la actividad física a la Salud.

Recursos:

· Materiales: Documentación subida en la plataforma. En modo de: archivos de Word, PDF, enlaces de videos de youtube, presentación de diapositivas formato power point,

Si al momento de la evaluación de la misma es de manera virtual computadora u otro dispositivo tecnológico apto para las clases y que pueda funcionar la cámara, Plataforma Meet.

Si son presenciales; asistir con el uniforme correspondiente, y con su kit sanitario personal.

· Humanos: Docentes y Estudiantes

Evaluación y calificación:

- El producto final y la entrega de tareas es individual.
- El 70% del proceso de aprendizaje y desempeño de los estudiantes, será mediante las actividades propuestas para trabajar en clases. Lo cual es de suma importancia la asistencia al 100% y tener todos los recaudos necesarios para la conexión y con la utilización de la cámara y micrófono para que se pueda certificar las actividades. Y de ser presenciales deberá asistir a todos los encuentros propuestos y realizar todas las actividades planteadas.
- Y 30% restante, será lo que es enviado en el aula virtual con la producción final.

Profesora Amalia Laino

Programa de alumno regular

C.A. EDUCACIÓN FÍSICA 2020 - HANDBALL- FEMENINO MENOR CADETE JUVENIL TURNO MAÑANA-

- Fundamentación

El coronavirus es un rival invisible que genera mucha incertidumbre alrededor del mundo, porque es algo de lo que no hay demasiado conocimiento. Debido a su exponencial y gran número de contagios, una de las primeras medidas que se tomó fue el aislamiento. Los deportes, evidentemente fueron los primeros en sufrir las consecuencias. Las medidas de precaución para evitar la expansión del virus han obligado a los organizadores a posponer, cancelar o limitar la participación por la gran cantidad de personas que asisten a estos eventos deportivos, con el fin de evitar grandes aglomeraciones, y de este modo, disminuir el índice de contagio en los países donde se llevarían a cabo estos.

De esta manera a través de la directiva de marzo de 2020, se establecieron las medidas para atender la contingencia generada por el COVID-19, a partir del uso de las tecnologías de la información y la comunicación – TIC, tales como el trabajo en casa por medio de ellas y de herramientas colaborativas. Medida que se ha implementado en nuestra institución para generar propuestas de rutinas de entrenamientos basados en las nuevas tecnologías de la comunicación y la información, con canales de comunicación en plataformas y videollamadas para ejercitar de manera colectiva a los alumnos.

Ante semejante escenario, y la preocupación reinante, el Departamento de Educación Física, se plantea como ¿Cómo poder llevar a cabo la Educación física pautada para este año?.

Sin perder el objetivo de motivar e inspirar a los alumnos promoviendo un estilo de vida activo y saludable incluso en tiempos difíciles, y respetando en todo momento la seguridad y todos los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias provinciales y nacionales. Se propone hacer una organización de contenidos en unidades.

UNIDAD	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1	Capacidades físicas básicas Flexibilidad, Fuerza y Resistencia. Flexibilidad.Velocidad, conocimiento y ejecución de las mismas, adaptadas a circuitos de entrenamiento de cada una de ellas Potencia INTEGRADOR 1 MARATÓN VIRTUAL	<ul style="list-style-type: none">Trabajo N° 1 Realizar un video con las partes de la clase.Trabajo N°2 Trabajo de Fuerza y Resistencia, hacer un video con 12 estaciones.Trabajo N°3 Trabajo de Toma de pulsaciones. Realizar una <u>tabla</u> de GANT de doble entrada, que incluya fecha de la toma y en reposo, en actividad en mitad del recorrido y al finalizar el recorrido.Trabajo N°4 Realizar el tutorial de la <u>toma de pulsaciones</u>, el mismo será un video, con información que incluya, dónde se realiza, cómo, cuánto tiempo y sugerencias.Trabajo N°5 Trabajo en circuito. Realizar un circuito creado por ustedes, el mismo será un video, con <u>soja</u> que incluye 4 estaciones de saltos y 4 estaciones con ejercicios de fuerza (evitar de piernas) total 8 estaciones.Trabajo N°6 Trabajo en circuito. Realizar un circuito con <u>silla</u>. El mismo será en formato video.Trabajo N°7 Realizar un video explicando qué se entiende por <u>POTENCIA</u> y en él realizar también, el circuito de 6 estaciones de 1 minuto cada una con esta capacidad física.

2	<p>Reglamentación Planillaje</p> <p>Fundamentos técnicos del deporte ejecución de dribling, distintos tipos.</p> <p>INTEGRADOR 2 Pases sobre hombro, rectificando, lateral, de pronación, bajo cadera, por la espalda, con pique y en suspensión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo N°8 Trabajo en circuito. Realizar un circuito creado por ustedes, el mismo será un video, con 8 estaciones y usar en su gran mayoría trabajó con <u>botella, o pesas</u>. • Trabajo N°9 Realizar un circuito. Compuesto por 12 estaciones, "Círculo aeróbico". El mismo será en formato video. • Trabajo N° 10 Trabajo en circuito, de fuerza con globo, pelota o almohadón. Deberás realizar un video, similar al que se encuentra en este vínculo https://youtu.be/i7NaV2EHMiw • Trabajo N°11 MARATÓN. Será en forma práctica en clase y conectada en línea, Categoría menor 12 minutos de trote continuo, y categoría juvenil y cadete, será de 15 minutos. Elegir con tiempo tu número para llevarlo en el evento puesto con alfileres en la remera. Será en tu misma casa y deberás tener conexión segura. • Trabajo N°11 Realizar un tutorial explicativo con todas las partes de la PLANILLA DE JUEGO de Handball, en él es importante escuchar tu voz en cada explicación. • Trabajo N°12 Realizar un video con dribling ver este vínculo https://youtu.be/JfRa6HLM8KE • Trabajo N°13 Realizar un video que incluya los 8 pases o lanzamientos que tratamos como FUNDAMENTOS del deporte en clase. Te ayudara mucho si ingresas a este vínculo https://youtu.be/5YDFIAjyiQs
---	--	--

- Capacidades claves.

Aprender a aprender

Compromiso y responsabilidad

Pensamiento crítico.

Resolución de problemas

- Criterios de evaluación

El estudiante es capaz de:

Participar activamente tanto en clases presenciales como en la entrega de trabajos prácticos.

Identificar las capacidades físicas: Fuerza, resistencia y coordinación, a través de las actividades planteadas

Articular la teoría y la práctica, en función de los contenidos planteados. Reconocer el origen y las reglas básicas del Deporte.

Valorar los beneficios que aporta la actividad física a la Salud.

Conocer las técnicas campamentales básicas

- Recursos:

Todos los Documentos fueron subidos en plataforma. En formato videos de youtube, y presentación de diapositivas formato power point,

Si al momento de la misma fuera de manera virtual, se deberá contar con computadora u otro dispositivo tecnológico apto para las clases y que pueda funcionar la cámara, Plataforma Meet.

Si son presenciales; asistir con el uniforme correspondiente, y con su kit sanitario personal.

C.A. EDUCACIÓN FÍSICA 2020
- HANDBALL- MASCULINO MENOR CADETE JUVENIL TURNO MAÑANA-TARDE

- Fundamentación

El coronavirus es un rival invisible que genera mucha incertidumbre alrededor del mundo, porque es algo de lo que no hay demasiado conocimiento. Debido a su exponencial y gran número de contagios, una de las primeras medidas que se tomó fue el aislamiento. Los deportes, evidentemente fueron los primeros en sufrir las consecuencias. Las medidas de precaución para evitar la expansión del virus han obligado a los organizadores a posponer, cancelar o limitar la participación por la gran cantidad de personas que asisten a estos eventos deportivos, con el fin de evitar grandes aglomeraciones, y de este modo, disminuir el índice de contagio en los países donde se llevarían a cabo estos.

De esta manera, a través de la directiva de marzo de 2020, se establecieron las medidas para atender la contingencia generada por el COVID-19, a partir del uso de las tecnologías de la información y la comunicación – TIC, tales como el trabajo en casa por medio de ellas y de herramientas colaborativas. Medida que se ha implementado en nuestra institución para generar propuestas de rutinas de entrenamientos basados en las nuevas tecnologías de la comunicación y la información, con canales de comunicación en plataformas y videollamadas para ejercitar de manera colectiva a los alumnos.

Ante semejante escenario, y la preocupación reinante, el Departamento de Educación Física, se plantea como ¿Cómo poder llevar a cabo la Educación física pautada para este año?.

Sin perder el objetivo de motivar e inspirar a los alumnos promoviendo un estilo de vida activo y saludable incluso en tiempos difíciles, y respetando en todo momento la seguridad y todos los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias provinciales y nacionales. Se propone hacer una organización de contenidos en unidades.

UNIDAD	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1	<p>Capacidades físicas básicas Flexibilidad, Fuerza y Resistencia.</p> <p>Flexibilidad.Velocidad, conocimiento y ejecución de las mismas, adaptadas a circuitos de entrenamiento de cada una de ellas</p> <p>Potencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo N° 1 Realizar un video con las partes de la clase. Trabajo N°2 Trabajo de Fuerza y Resistencia, hacer un video con 12 estaciones. Trabajo N°3 Realizar el tutorial de la <u>toma de pulsaciones</u>, el mismo será un video, con información que incluya, dónde se realiza, cómo, cuánto tiempo y sugerencias. Trabajo N°4 Trabajo en circuito. Realizar un circuito creado por ustedes, el mismo será un video que incluye 4 estaciones de saltos y 4 estaciones con ejercicios de fuerza (evitar de piernas) total 8 estaciones. Trabajo N°5 Trabajo en circuito. Realizar un circuito con <u>ejercicios para trabajar solamente zona media del cuerpo</u> El mismo será en formato video. Trabajo N°6 (categoría cadete y juvenil solamente) Realizar un video explicando qué se entiende por <u>POTENCIA</u> y en él realizar también, el circuito de 6 estaciones de 1 minuto cada una con esta capacidad física.

<p>2</p>	<p>Historia y Reglamento</p> <p>Fundamentos técnicos del deporte: pases y lanzamientos, distintos tipos de pases y de lanzamientos</p> <p>Fundamentos técnicos del deporte ejecución de dribling, distintos tipos.</p> <p>INTEGRADOR 1 Capacidades Físicas Básicas que se emplean el deporte. Entrada en calor específica. Posiciones o puestos que ocupa un jugador. Reglamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo N°7 Trabajo en circuito. Realizar un circuito creado por ustedes, el mismo será un video, con 8 estaciones y usar en su gran mayoría trabajo con <u>botella, o pesas</u>. • Trabajo N°8 Realizar un circuito. Compuesto por 12 estaciones, "Circuito aeróbico". El mismo será en formato video. • Trabajo N°9 Realizar una breve reseña de la historia y reglas básicas del deporte. el mismo será presentado en formato word o power point. • Trabajo N° 10 Realizar un video con los distintos tipos de pases y lanzamientos que tratamos en clases como FUNDAMENTOS del deporte. Te ayudara mucho si ingresas a este vínculo https://youtu.be/5YDFIAjyiQs • Trabajo N°11 Realizar un video con los distintos tipos de dribling ver este vínculo https://youtu.be/JfRa6HLM8KE <p>Trabajo N° 12 Se realizará en formato combinado word y presentación de videos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas? Nombra las 2) Elija dos capacidades y defínirlas 3) Realice una breve reseña sobre que es el handball 4) Describa 5 reglas del deporte. 5) Cuáles son los fundamentos del Handball. 6) ¿Cuáles son las posiciones o puestos que ocupa un jugador de handball? 7) Elija un puesto y describa 4 ejercicios físicos para entrenar. 8) ¿Qué es la entrada en calor y para qué sirve? 9) Realice y describa una entrada en calor para Handball 10) Realizar un video con las actividades 5-7 y 9.
----------	--	--

- Capacidades claves.
- Aprender a aprender
Compromiso y responsabilidad
Pensamiento crítico.

Resolución de problemas

- Criterios de evaluación

El estudiante es capaz de:

Participar activamente tanto en clases presenciales como en la entrega de trabajos prácticos.

Identificar las capacidades físicas: Fuerza, resistencia y coordinación, a través de las actividades planteadas

Articular la teoría y la práctica, en función de los contenidos planteados. Reconocer el origen y las reglas básicas del Deporte.

Valorar los beneficios que aporta la actividad física a la Salud.

Conocer las técnicas campamentales básicas

- Recursos:

Si al momento de la misma fuera de manera virtual, se deberá contar con computadora u otro dispositivo tecnológico apto para las clases y que pueda funcionar la cámara, Plataforma Meet.

Si son presenciales; asistir con el uniforme correspondiente, y con su kit sanitario personal.

Profesor Sergio Esteban Scalisi