



Programa de Handbol Femenino

**ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

- ◆ Observación directa y continua de las capacidades físicas y motoras
- ◆ Test de Aptitud Física.
- ◆ Medición directa en las clases diarias (participación, espíritu de superación)
- ◆ Drills sobre Técnicas específicas.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en situaciones de juego.
- ◆ Driles evaluativos del deporte que practican.

Todos los alumnos deberán rendir los tests de aptitud física considerando los puntajes preestablecidos en el ciclo lectivo, considerándose una nota del promedio de los test de fuerza y otra de la de resistencia; las cuales a su vez se promediaran, dando la nota final de los test de aptitud física.

Esta nota, conjuntamente con la de las actividades complementarias a evaluar, como las capacidades psicomotoras y la aplicación del reglamento del atletismo. El puntaje final será el promedio de estas notas.

**UNIDAD 1:**

- ◆ Gestos técnicos del pase y recepción por delante, por detrás, bajo mano, con pique intermedio.
- ◆ Noción del pase y voy: implicancias en el juego. Dribling.

**UNIDAD 2:**

- ◆ Tiros: a pie firme y suspendido con penetración al área. Cruces, cambios de oponentes, basculaciones.
- ◆ Juego 2 vs. 2, 3 vs. 3, 4vs. 4, 5vs. 5, 7vs. 7.

**UNIDAD 3:**

- ◆ Defensa: Posición básica defensiva. Desplazamientos de basculación.
- ◆ Sistema de juego: Defensivo: personal para pasar paulatinamente a 3-3 ,4-2 y 5-1 .
- ◆ Visualización de la marca individual. Ofensivo: 3:3, transformaciones.

**UNIDAD 4:**

- ◆ Ataque: Circulación del balón.
- ◆ Armado del juego con el compañero colindante.

- ◆ Noción de trabajo en equipo.
- ◆ Movimiento de avance y retroceso en el gesto de ataque continuo en circulación del balón.

### **UNIDAD 5:**

- ◆ El equipo y el grupo. Roles, funciones, puestos y posiciones.
- ◆ La competencia.
- ◆ Aptitud Física: Coordinación. Equilibrio. Velocidad de reacción. Fuerza Potencia. Fuerza resistencia. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Flexibilidad.
- ◆ Reglamento del deporte y señalización del árbitro.

**PROFESORA : GATTI PATRICIA - AÑO 2006**