



Programa de Hamdbol 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)
- ◆ Test sobre Técnicas específicas, de acuerdo a la especialidad atlética.
- ◆ Aplicación de las técnicas y reglas en la realización de un prueba.
- ◆ Evaluación de la participación en competencias de carácter interno y externo.

TODOS LOS ALUMNOS DEBERÁN RENDIR LOS TESTS DE APTITUD FÍSICA CONSIDERANDO LOS PUNTAJES PREESTABLECIDOS EN EL CICLO LECTIVO, CONSIDERANDOSE 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 FISICA.

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: MARIA JULIA ALVAREZ  
MELINA ASOREY  
PATRICIA GATTI  
AÑO 2009**