



Programa de Handbol Femenino

FUNDAMENTACIÓN

La práctica de los deportes colectivos benefician, el desarrollo de los mecanismos de percepción, de decisión y de ejecución ofreciendo una multitud de posibilidades técnico-tácticas, donde la creatividad del alumno juega un papel fundamental.

Además, contribuyen, a través de su aplicación al juego, a la mejora de la condición física, especialmente de la resistencia anaeróbica, velocidad, coordinación y de la fuerza dinámico general, favoreciendo el desarrollo personal, mejorando la salud y la calidad de vida.

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.

-TODOS LOS ALUMNOS DEBERÁN TENER UN PRESENTISMO MAYOR AL 70% DE LAS CLASES POR TRIMESTRE.

ESTAS NOTAS, CONJUNTAMENTE CON LAS NOTAS DEL TRABAJO DIARIO EN CADA CLASE DARÁN EL PUNTAJE FINAL POR TRIMESTRE.

UNIDADES DIDÁCTICAS AÑO 2010

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: ILEANA HERNÁNDEZ
AÑO 2010**