

INSTITUTO DE EDUCACION FISICA "PROFESOR FEDERICO W. DICKENS"

ASIGNATURA: HOCKEY SOBRE CESPED

HORAS SEMANALES: 2 (dos)

PROFESORA: OTERO CLAUDIA SUSANA

AÑO LECTIVO: 2010

PRESUPUESTO DE TIEMPO:

1° Cuatrimestre: Unidad 1, 2, 3, 4 y 5

2° Cuatrimestre: Unidad 6, 7 y 8

CONTENIDOS:

Unidad 1

Técnicas básicas, por que se consideran así.

Conducción. Descripción técnica, proceso metodológico. Errores más comunes, cómo detectar los errores, ejercicios correctivos, ejercicios, juego ejercicio, juegos. Características de la técnica, y él por qué se considera una técnica básica. Transferencia a otras técnicas.

Unidad 2

Giros. Descripción técnica, proceso metodológico, errores más comunes, cómo detectar los errores, ejercicios correctivos, ejercicios, juego ejercicio, juegos. Características de la técnica, y él por qué se considera una técnica básica. Transferencia a otras técnicas.

Slalom (técnica derivada) Descripción técnica, errores más comunes, cómo detectar los errores, ejercicios correctivos, juego ejercicio, juegos.

Unidad 3

Golpe de manos separadas, Parada frontal, descripción técnica, proceso metodológico, errores más comunes, cómo detectar los errores, ejercicios correctivos, ejercicios, juego ejercicio, juegos. Características de la técnica y por qué se considera técnica básica. Transferencia a otras técnicas.

Unidad 4

Push. Descripción técnica, proceso metodológico, errores más comunes, cómo detectar los errores, ejercicios correctivos, ejercicios, juego ejercicio, juegos.

Características de la técnica y por qué se considera técnica básica. Transferencia a otras técnicas.

Unidad 5

Transferencias de las técnicas básicas a otras técnicas. Técnica básica de arquero.

Ejercicios técnico-tácticos básicos. Punta cuadrado, pase paralelo, definición, puntería. Punta cuadrado en avance.

Unidad 6

Reglamento, Función y posición de los jugadores.
Sistema defensivo. Bloqueo, salidas, jugadas pre-establecidas en ataque y defensa.
Desarrollo táctico, táctica individual, colectiva y general.

Unidad 7

Evolución del juego. Clasificación. Espacio utilizado, jugadores que se incorporan en cada etapa.
3 vs 3, 4vs 4, 5 vs 5, 6vs 6, 7 vs 7, 9 vs 9, 11 vs 11.
Táctica individual, táctica colectiva y grupal.

Unidad 8

Golpe de manos juntas. Descripción técnica, errores, ejercicios correctivos, ejercicio.
Quites. Corredizo, acompañado, jab.
Parada laterales y sus variantes. Clasificación.
Golpes y sus variantes, clasificación.

METODOLOGIA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO

- Llegar al conocimiento y la correcta ejecución desde "el sentir, pensar y el hacer".
- Conocimiento de las técnicas básicas, pudiendo reconocer los errores, y su posterior corrección. Se generarán ejercicios para facilitar la corrección de los mismos, partiendo de la causa – error.
- Observación de entrenamientos y clases de menores. Planificación y su aplicación.
- Planificación anual, para las divisiones menores.

BIBLIOGRAFIA:

- a) OTERO Claudia. (1999), Conocimientos de técnicas y tácticas básicas. Apunte de Cátedra
OTERO Claudia. (1999), Evolución del juego. Reglamento. Apunte de Cátedra
OTERO Claudia. (2000), Técnicas y Tácticas del Hockey sobre césped. Apunte de Cátedra
- b) HORST WEIN (1997), La clave del éxito en el HOCKEY, Editorial >e.p. ediciones pre-escolar, s.a.

TRABAJOS PRACTICOS:

TEMAS:

- Medición cualitativa y cuantitativa de las técnicas aplicadas por el jugador a clasificar y observar.
- Medición de la performance física del jugador a clasificar y observar.

OBJETIVOS:

Determinar por medio de la observación y análisis de los resultados obtenidos, las técnicas más usadas por el jugador en el desarrollo del juego, movimientos que realiza en el campo y que cualidades físicas desarrolla.

METODOLOGIA:

La cátedra facilitará las planillas para la evaluación técnica y física del jugador.

El trabajo práctico será realizado por el conjunto de 2 (dos) alumnas.

Serán observados todos los integrantes del equipo dentro del campo de juego, obteniendo así el porcentaje de efectividad, individual y por equipo.

FECHA DE PRESENTACION:

A partir del 26/ 9/ 2010 teniendo como fecha final el 31/ 10/ 2010

EVALUACION:

Teórica por medio de parciales cuatrimestrales escritos.

Práctica de las técnicas por medio de driles y táctica a partir del juego.

- ❖ Para la evaluación se tendrá en cuenta no sólo la correcta ejecución sino también la capacidad de evaluar y corregir sus propios errores si los tuviese, y/o de sus compañeras.

CLAUDIA OTERO
Profesora Nacional de Educación Física