



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física.**

**Asignatura: Educación Física.**

**Ciclo lectivo 2023**

**Año de cursada: 1º a 5º año.**

Hockey sobre césped.

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales.

### **1. Presentación:**

La práctica deportiva del Hockey intenta fomentar su inserción en el ámbito escolar público, dentro de un espacio recreativo y cordial, cuyo entorno se encuentre capacitado para cumplir con las actividades necesarias en el aprendizaje de dicho deporte, donde las adolescentes se expresen con libertad y respeto disfrutando del deporte a través del juego.

### **2. Objetivos:**

Aspectos positivos que pueden generar la práctica del hockey:

#### **Desarrollo físico:**

- Desarrollo de un cuerpo sano y armónico.
- Adquisición de hábitos saludables de higiene y alimentación.
- Disfrutar de las actividades al aire libre.
- Desarrollo motor.
- Mejora la coordinación motriz y el óculo manual.

#### **Maduración psicológica:**

- Sensación gratificante frente a la actividad física y satisfacción.
- Adquisición de autocontrol y autodisciplina.
- Asimilación de éxitos y aceptación de resultados adversos haciendo frente a las frustraciones.
- Asumir responsabilidades. Aceptación de los límites

#### **Desarrollo social:**

- Integración de un grupo de pertenencia.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Integración social.
- Adaptación al juego y aceptación del grupo.
- Adquisición de valores personales.

### **3. Contenidos:**

#### **CAPACIDADES FÍSICAS CORPORALES Y ORGÁNICAS:**

- Fuerza-flexibilidad-coordinación-resistencia-velocidad.
- Reconocimiento de grandes grupos musculares.
- Ejecución correcta de los diferentes ejercicios.
- Trabajo individual, en parejas, grupos; contínuos, fraccionados y/o circuitos.
- La entrada en calor y sus fundamentos.

#### **PRIMER AÑO:**

##### **HABILIDADES CON PELOTA:**

(Derecho y revés).

- Toma de palo correcta.
- Conducción.
- Dribbling.

##### **PASES**

(Derecho y revés)

- Push lateral.
- Push en movimiento.
- Barrido manos separadas.
- Pegada al arco (definición).

##### **RECEPCIONES**

(Derecho y revés).

- Recepción frontal + desplazamientos. Diagonales.
- Recepción al espacio.

##### **TÁCTICA:**

- Salidas.
- (3vs1)
- Terminación de jugada (definición).
- Ruta de pelota por derecha.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Juego frontal.
- Ataques por derecha.

#### **HABILIDADES PARA RECUPERAR LA PELOTA**

- Aproximación frontal al rival.
- Aproximación lateral al rival.
- Atacar con el palo a la bocha.

#### **SEGUNDO y TERCER AÑO:**

##### **HABILIDADES CON PELOTA:**

(Derecho y revés).

- Conducción con una mano.
- Dribbling arrítmico.
- Amagues.
- Giros.
- Habilidades para eludir **frontal**.
- Fantasías.

##### **PASES:**

(Derecho y revés).

- Push en movimiento.
- Barrido manos juntas.
- Pegada.
- Iniciación juego aéreo.

##### **RECEPCIONES:**

(Derecho y revés).

- Recepción con fantasía (1 toque)
- Recepción con marca.

##### **TACTICAS:**

- Defensa en 23 metros.
- Ataque en  $\frac{3}{4}$  cancha.
- Contraataque.
- Inicio de ataques frontal.
- Recuperar la pelota + contraataque.
- Salidas.
- Cortos.
- (2vs1)



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- (1vs1)
- Terminación de jugada (definición).
- Ruta de pelota por derecha.

### **HABILIDADES PARA RECUPERAR LA PELOTA**

- Aproximación frontal al rival.
- Aproximación lateral al rival.
- Atacar con el palo a la bocha.

#### **JUEGO:**

- (2vs1) - (2vs2) - (3vs3).
- Terminación de jugada (definición).
- Terminación de jugadas. Posiciones.

### **CUARTO y QUINTO AÑO:**

#### **HABILIDADES CON PELOTA:**

(Derecho y revés).

- Conducción delante del cuerpo.
- Habilidades para eludir frontal.
- Cambios de velocidad.
- Amagues.
- (1 vs 1) ofensivo fuera del radio de acción.
- (1 vs 1) ofensivo dentro del radio de acción.
- Fantasías.

#### **PASES:**

(Derecho y revés).

- Push levantado.
- Barridas.
- Pegadas.
- Pase y recepción aéreo.
- Amagues de pase.

#### **RECEPCIONES:**

(Derecho y revés).

- Recepción con marca dinámica.
- Recepción con marca al espacio.
- Recepción x espalda rival.
- Recepción con fantasía.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

### **PASES Y RECEPCIONES DINAMICAS:**

- Pegada + pase c/ marca
- Barrido + pase al espacio largo.
- Push + pase al espacio.

### **TÁCTICAS:**

- Salidas de mitad de cancha.
- Salidas de 23 metros.
- Responsable de la defensa.
- Responsable de la salida.
- Responsable del ataque.
- Ataques por derecha.
- Cambio de peso/contraataque.

### **JUGADAS FIJAS:**

- Salidas.
- Tiros libres.
- Laterales.
- Cortos.

### **TÁCTICA PARTIDOS**

- Juego ancho + frontal
- Responsable de la defensa.
- Recuperación de bochas.
- Responsable de la salida.
- Responsable del ataque.
- Ataques por derecha.
- Resoluciones individuales.
- Salidas = control
- Bloqueos.

### **HABILIDADES PARA RECUPERAR LA PELOTA:**

- Acompañar + aproximación + atacar al rival.
- Aproximación + atacar al rival.
- Atacar con el palo a la bocha.
- Doblaje.

### **JUEGO:**

- Terminación de jugada (definición).
- Terminación de jugadas. Posiciones.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Pase salteo.
- Rotaciones – Acoples.

#### **4. Bibliografía y otros recursos:**

Los alumnos deberán concurrir con Indumentaria deportiva escolar, protector bucal y canilleras. La Institución les proveerá los palos de hockey y demás elementos necesarios para las prácticas.

Reglamento internacional de Hockey sobre césped vigente.

#### **5. Instrumentos de Evaluación**

- Test de Capacidades físicas.
- Registro de Asistencia y participación en clase.
- Observación y registro continuo del desempeño general.

#### **6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura:**

Asistencia y participación activa. Buena disposición hacia el trabajo, puntualidad, compañerismo y compromiso.

Prof. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física