

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor: Gadban, Hugo David

Cursos: 5º "B"

Año: 2025

Unidad Nº 1: Básquet

EJES

- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo
- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices en interacción con otros.

OBJETIVOS GENERALES

- ❖ Conocer la lógica de los deportes
- ❖ Experimentar una variedad motriz.
- ❖ Conocer y distinguir las diferentes funciones en cada deporte y su regla.
- ❖ Diferenciar capacidades motoras en la aplicación del juego.
- ❖ Utilización de las habilidades en la resolución de problemas, que impliquen una adecuada percepción espaciotemporal.
- ❖ Experimentar la resolución de diferentes problemas en situaciones de juego y sus acciones.
- ❖ Reconocer las posibilidades motoras de nuestro cuerpo y reconocer la seguridad en sí mismo.
- ❖ Promover la autonomía de los alumnos al tomar decisiones, y su responsabilidad en estas acciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Conocer la lógica del Básquet y juegos deportivos.
- ❖ Diferenciar los componentes, elementos constitutivos del Básquetbol de los diferentes deportes.
- ❖ Vivenciar los gestos técnicos del Básquet
- ❖ Reconocer la utilización de las habilidades motrices según la situación de juego, a través de la variedad de situaciones problema.
- ❖ Identificar las posibilidades corporales a través de la diferenciación de las variantes de movimiento.
- ❖ Mejorar el análisis de la situación de juego a través de la búsqueda de espacios libres.

CONTENIDOS

Posición Básica

- ❖ Arrancadas
- ❖ Paradas
- ❖ Pivote

Cambios de dirección.

El pase

- ❖ A dos manos de pecho
- ❖ Pase picado con dos manos.
- ❖ Pase por encima de la cabeza.

Dribbling/pique/bote

- ❖ Protección.
- ❖ Progresión.
- ❖ Velocidad.
- ❖ Con dos manos.
- ❖ Cambios combinados.

Lanzamiento / tiro

- ❖ Tiro libre
- ❖ Tiro estático
- ❖ Lanzamiento tras parada.
- ❖ Lanzamiento en suspensión.

Bandeja

- ❖ Entrada con ambos perfiles.



Unidad Nº 2: Softball

Fundamentación: Esta asignatura aborda la formación pedagógico-didáctica de nuestros alumnos/as valiéndose del deporte como agente educador y transformador de realidades. Se orienta el deporte con el objetivo de formar profesionales creativos, críticos y reflexivos. La selección de contenidos específicos en la asignatura esta minuciosamente pensada para formar docentes en la práctica y en la teoría que puedan desempeñarse en los distintos ámbitos de aplicación. Se considera a los deportes de bate y campo y similares a la dinámica, inclusivos e integradores. Son deportes colectivos, de equipo, cooperación-oposición, participación alternada, interactúan en un espacio en común por momentos, acíclicos y explosivos, que posee una serie de características que lo distingue de otros deportes de conjunto, en donde la pelota no marca los “puntos” sino que son marcados por el jugador recorriendo espacios determinados denominados Bases.

Esta diferenciado por momentos determinados el equipo que ataca del que defiende y es este último quien tiene posesión de la bola. Desde su iniciación es de fácil aprendizaje porque se comienza a partir de habilidades motoras básicas como son correr, arrojar, atrapar y golpear que son conocimientos previos o experiencias motrices que provocan de inmediato el paso a una situación real de juego y luego se podrán desarrollar habilidades específicas a lo largo de maduración en la práctica como lo son los bateos, aperturas de base, fildeos, recepciones y asistencias. La gran riqueza de este deporte reside en su dinámica, su lógica interna deportes hegemónicos y/o masivos instalados en la sociedad. distinta a los Una de ellas es la marcada desproporción numérica entre los que atacan y los que defienden. Se los conoce como el ajedrez de los deportes porque ofrece la oportunidad de poder prever las jugadas, tanto propias como del otro, lo convierte en un ejercicio constante del pensamiento anticipador, la reflexión, la concentración y ejercita la toma de decisiones, estimulando una gran fortaleza mental en los momentos de determinar una jugada, desarrollando así, las cualidades personales como el valor, la audacia, la superación ante situación límites, la imaginación y la creatividad. Al ser deportes colectivos y en equipo, educa la personalidad y la socialización con su grupo, exige la cooperación de todos sus integrantes ante la oposición de un rival, estimula la cohesión grupal, la comunicación e interacción con los pares. Promueve la aceptación de las normas, por qué y para qué, la solidaridad, el compromiso, la responsabilidad y el respeto por uno mismo, por el otro y el grupo. Ofrece la ventaja de ser deportes practicados por niños/as, jóvenes, adultos de distintos géneros, con y sin discapacidad y equipos conformados mixtos en su práctica jugada. Con respecto a personas con discapacidad, la competencia está regulada para jugadoras/es que presentan discapacidad motora, donde utilizan las sillas de rueda para su desplazamiento y aquellos con discapacidad visual y auditiva valiéndose de otros jugadores/as sin discapacidad para llevar a cabo el juego. Sus prácticas se adaptan a en un campo de juego al aire libre, un salón cubierto, en distintas superficies y se utilizan distintos materiales con algunas reglas modificadas. Sobre la base dinámica del softbol rápido o Fast pitch y el beisbol se desprenden softbol en sillas de ruedas, Beep baseball, Indoor o arena Softbol, Over the line o softbol de playa, slow pitch o softbol lento, softbol modificado y otros deportes similares a sus dinámicas como el Kickball o kickingball y Baseball 5. Todas las disciplinas, en sus distintas ramas y categorías estas organizadas a por la Confederación Mundial de Beisbol y Softbol (WBSC). nivel mundial El Softbol y el Beisbol son deportes

Olímpicos, fueron incluidos para formar parte de los juegos Olímpicos de Tokio 2020 y Los Ángeles 2028.

EJES

- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo
- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices en interacción con otros.

OBJETIVOS GENERALES

- ❖ Conocer la lógica del deporte
- ❖ Adquirir distintas herramientas para desempeñarse en los distintos ámbitos de enseñanza.
- ❖ Vivenciar y practicar los diferentes sistemas de juego y analizar su implementación en el juego.
- ❖ Experimentar una variedad motriz.
- ❖ Conocer y distinguir las diferentes funciones del deporte y su regla.
- ❖ Experimentar la resolución de diferentes problemas en situaciones de juego.
- ❖ Generar espacios para la reflexión respecto de los campos en los que intervendrán como futuros profesionales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Conocer de las bases necesarias para introducirlos al medio deportivo a nivel elemental
- ❖ Adquirir de distintas herramientas para el propio proceso de enseñanza-aprendizaje y el que van a desarrollar como formadores en los distintos ámbitos del deporte formal y no formal.
- ❖ Teorizar, realizar la técnica práctica, observar y evaluar de la ejecución técnica en aspectos individuales de los defensores y atacantes
- ❖ Transferir de los distintos procesos metodológicos en diferentes ámbitos de enseñanza.
- ❖ Comprender, comparar y evaluar las distintas tácticas y estrategias individuales y de conjunto del juego.
- ❖ Desarrollar básicamente las funciones de anotadores y umpires dentro del ámbito escolar u otras instituciones.
- ❖ Desarrollar otras herramientas de deportes con dinámica similares a los deportes de bate y campo.

CONTENIDOS

- ❖ Origen, historia y desarrollo de los deportes de campo y bate en el mundo y especialmente en Argentina.
- ❖ Organismos reguladores del deporte.
- ❖ Instalaciones y elementos de juego.
- ❖ Fundamentos y reglamentaciones básicas del juego para su inicio en la práctica.

- ❖ Prevenciones o medidas de seguridad a tener en cuenta durante el desarrollo del deporte (autodisciplina) para evitar lesiones y accidentes.
- ❖ Atrape de la bola. (manejo del guante).
- ❖ Recepción.
- ❖ Lanzamientos en distintos planos en los diferentes deportes de bate y campo y similares a su dinámica.
- ❖ Bateo-golpeo-pateo: de poder (lado hábil y no hábil)
- ❖ Apertura y robo de bases en los distintos juegos deportes de bate y campo y similares a su dinámica



Unidad Nº 3: Handball

EJES

- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo
- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices en interacción con otros.

OBJETIVOS GENERALES

- ❖ Conocer la lógica del handball
- ❖ Diferenciar las lógicas del handball de los diferentes deportes
- ❖ Conocer los sistemas de juegos que hacen al deporte.
- ❖ Vivenciar y practicar los diferentes sistemas de juego y analizar su implementación en el juego.
- ❖ Experimentar una variedad motriz.
- ❖ Conocer y distinguir las diferentes funciones en cada deporte y su regla.
- ❖ Experimentar la resolución de diferentes problemas en situaciones de juego.
- ❖ Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir al desarrollo de hábitos de salud y bienestar, valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.
- ❖ Utilización de las habilidades en la resolución de problemas que impliquen una adecuada percepción espaciotemporal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Conocer la lógica del vóley a través de los juegos predeportivos
- ❖ Diferenciar los componentes, elementos constitutivos del handball de los diferentes deportes.
- ❖ Distinguir y poner en práctica las variaciones de los sistemas.
- ❖ Vivenciar los gestos técnicos del hándbol y los sistemas de juego.
- ❖ Experimentar y vivenciar los diferentes roles y funciones del deporte
- ❖ Mejorar la toma de decisión identificando el espacio total y parcial en la situación de juego, para mejorar la toma de decisiones.
- ❖ Reconocer la utilización de las habilidades motrices según la situación de juego, a través de la variedad de situaciones problema.
- ❖ Identificar las posibilidades corporales a través de la diferenciación de las variantes de movimiento.
- ❖ Conocer los sistemas de juego, para alcanzar la práctica cognoscente, a través de las explicaciones en situaciones de juego real.

CONTENIDOS

- ❖ Lanzamiento:
 - Lanzamiento en suspensión.
 - Coordinación salto y lanzamiento

❖ Relación:

Combinaciones peses-lanzamientos

Combinaciones pases-dribling-lanzamiento

❖ Sistemas de juego:

Ataque básico

Defensa básica

Unidad de ataque-defensa.



Unidad Nº 4: CONDICIÓN FÍSICA - RESISTENCIA

EJES

- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices referidas a la disponibilidad de sí mismo
- ❖ En relación con prácticas corporales, motrices y ludo motrices en el ambiente natural y otros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Mejorar la capacidad de resistencia aeróbica- anaeróbica.
- ❖ Conocer los características y componentes, elementos constitutivos de las diferentes de la resistencia.
- ❖ Vivenciar trabajos aeróbicos- anaeróbicos variados.
- ❖ Experimentar y vivenciar actividad de las capacidades.
- ❖ Mejorar el análisis de la situación de seguridad a la hora de realizar trabajos de resistencia.
- ❖ Identificar las posibilidades corporales a través de la diferenciación de las variantes de movimiento.

CONTENIDOS

- ❖ Resistencia
 - Aeróbica
 - Anaeróbica

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ❖ Asimilación, interpretación, análisis, claridad y transferencia de conceptos y contenidos.
- ❖ Coherencia y claridad en las respuestas
- ❖ Desarrollo de pensamiento crítico
- ❖ Capacidad de reflexión y de relación entre contenidos y conceptos
- ❖ Elaboración de opinión y fundamentación
- ❖ Reproducción de habilidades propias de cada deporte, respetando principios básicos en cada ejecución.
- ❖ Evolución en el desarrollo de las habilidades y las capacidades.
- ❖ Capacidad de ajuste motor al juego.
- ❖ Rendimiento en los test de evaluación
- ❖ Predisposición, compromiso, participación y responsabilidad para con la asignatura.
- ❖ Esfuerzo por vencer las dificultades, demostrando interés y dedicación.
- ❖ Actitud de respeto e integración con docente y compañeros.
- ❖ Cumplimiento de las pautas de trabajo.

BIBLIOGRAFIA:

La bibliografía presentada fue utilizada para formular los diferentes apuntes de la currícula. Esta recopilación de material está hecha por el profesor de acuerdo a su criterio, para llegar a una mejor comprensión de los movimientos y conceptos (de carácter metodológicos).

Para la confección del material, se trabajó acentuando en cuestiones metodológicas para la enseñanza y la comprensión, tomando como base las siguientes bibliografías:

- ❖ “Atletismo para todos” Emilio y Edgardo Mazzeo. Editorial IPEF. Este libro especifica la forma de realizar los diferentes movimientos atléticos y su implementación en la escuela.
- ❖ Reglamento de handball. En este aparecen las normas y medidas reglamentarias del deporte.
- ❖ “Técnica del balonmano” J Antón García. Ed. Stadium. Figuran explicitados los gestos, intenciones y principios de balonmano, con intervenciones pedagógicas.
- ❖ “Teoría del movimiento. Motricidad deportiva” Kart Meinel y Günter Schnabel. Ed. Stadium
- ❖ “Iniciación al voley” Contreras. Ed IPEF. Este libro especifica las formas correctas de realizar los diferentes movimientos predeportivos/gestos técnicos del vóley y su implementación en la escuela.
- ❖ “Basquetbol: metodología de la enseñanza” Moacyr Daiuto.
- ❖ “Juegos para el entrenamiento” Bertheld Frohner. Ed. Stadium.
- ❖ “Coordinación” Bernstein.
- ❖ “Entrenamiento total” Jürgen Weineck