

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor: Gadban, Hugo David

Cursos: 5º "B"

Año: 2026

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 ESPECÍFICOS

- ❖ 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: Vóley

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
- ❖ Diferenciar las lógicas de los diferentes deportes.
- ❖ Conocer los sistemas de juegos que hacen al deporte y sus gestos técnicos.
- ❖ 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.
- ❖ 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 pre-deportivos
- ❖ Diferenciar los componentes, elementos constitutivos del vóley de los diferentes deportes
- ❖ Vivenciar y conocer los gestos técnicos y sistemas de juego del vóley
- ❖ Distinguir y poner en práctica las variaciones de los sistemas.
- ❖ 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.
- ❖ Mejorar el análisis de la situación de juego, a través de la búsqueda de espacios libres.
- ❖ 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.

CONTENIDOS

- ❖ Saque:
 - De abajo con precisión
 - De arriba vivencia

❖ Sistemas de juego

Ataque remate

Defensa conocimiento y vivencia

“sist. W” y sist. C”

❖ Bloqueo:

Estático

Dinámico

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-dribbling-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 las 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