

**INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES EDUCACIÓN FÍSICA
Y RECREACIÓN**

**FORMACIÓN DE EDUCADORAS DE PREESCOLAR
MAESTROS PRIMARIOS
EDUCACIÓN ESPECIAL**

Programa de Educación Física

Total de horas clase: 144

Años y semestres que abarca:

Primero y segundo año (4 semestres)

Autores:

- **MSC. Armando Pascual Liermo. INDER.**
- **MSC. Yoel Blanco Pérez. INDER.**
- **Lic. Pedro Pérez Sosa. INDER.**
- **Dr. Jesús Cornejo López. MINED.**

Año de elaboración. 2010.

FUNDAMENTACIÓN:

La educación física es un proceso pedagógico, encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo del hombre a la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices vitalmente importantes, a la elevación de los conocimientos y al desarrollo de cualidades morales individuales y sociales de la personalidad. Este proceso es fisiológico por la naturaleza de sus ejercicios, biológico por sus efectos pedagógico por sus métodos y social por su organización y actuación en cuyo centro se encuentra el hombre.

En correspondencia con la influencia que ejerce la educación física en la formación de los docentes que tendrán una relación directa en el desarrollo armónico de la personalidad y de la cultura integral de las niñas, niños, resulta imprescindible, con independencia de las exigencias que se establecen en el nivel educacional media superior el desarrollo de las habilidades motrices deportivas, de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad utilizando como medios fundamentales los deportes motivo de estudios, en su doble carácter de fin y medio dirigiendo el trabajo hacia dos direcciones principales. La primera está relacionada con el desarrollo de capacidades físicas profesionales, o sea, en función de la especialidad o carrera de estudio y por otra parte como sistema de habilidades, conocimientos y conceptos que le permita al estudiante adquirir determinado nivel de preparación para enfrentar su futura actividad docente con niñas y niños como educador en estas edades.

Los Programas de Educación Física de la Formación Media Superior de los futuros maestros de la educación primaria, adquieren una especial característica y responsabilidad ya que en esta etapa normalmente, se inicia la profundización y generalización de los conocimientos, habilidades y capacidades físicas de educaciones y grados precedentes, preparatorio para la continuidad de sus estudios en la Educación Superior, pero que en este caso por continuar sus estudios superiores en cursos para trabajadores, no tienen concebidos en su plan de estudios la educación física, lo cual significa que esta es la etapa prácticamente final programada de la educación física, aunque, los estudiantes continúen desarrollando actividades físicas, deportivas y recreativas, en horarios complementarios o extracurriculares.

La asignatura educación física para estudiantes de la educación media superior, tiene una influencia directa en la creación de hábitos de práctica sistemática y consciente de actividades físico deportivas, así como la apropiación de métodos y formas de autocontrol que contribuyen al mantenimiento y mejoramiento de la salud y calidad de vida, así como, la correcta utilización del tiempo libre en actividades que tienen una relación directa con la formación de valores y respondan a las necesidades físicas del futuro egresado en lo deportivo-recreativo y en su vida laboral.

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico, y se organiza de la forma siguiente:

Tiene un total de 216 horas clases distribuidas en los tres primeros años de la carrera y 6 semestres, o sea, en cada año 72 horas (36 horas en cada semestre), durante 18

semanas con 2 frecuencias de 45 minutos de duración organizadas en días alternos y en el horario adecuado para el desarrollo de actividades físicas.

SISTEMA DE CONOCIMIENTOS ESENCIALES.

- Reseña histórica del surgimiento y desarrollo de los deportes motivo de estudios, glorias del deporte cubano, así como de las habilidades motrices deportivas, fundamentos técnicos, tácticos y reglamentación elemental de estas disciplinas deportivas.
- Desarrollo del deporte y la cultura física en Cuba.
- Capacidades físicas condicionales, coordinativas que se priorizan en la educación media superior en estas edades, así como, de forma informativa las que se priorizan en los niñas y niños de la educación primaria, tales como juegos pequeños, predeportivos, el inicio de los juegos deportivos, entre otras.
- Conocimientos esenciales sobre la preparación física profesional acorde a la especialidad o carrera de estudio.
- Elementos esenciales sobre pulsometría y respiración diafragmática.
- Importancia del ejercicio físico como medio de desarrollo, promoción de salud, mejoramiento de calidad de vida e influencia en la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles.
- Relación interdisciplinaria de los conocimientos de la educación física con otras asignaturas y viceversa.
- La importancia de la creación de hábitos posturales adecuados, para niñas, niños, adolescentes y jóvenes.
- Sistema de evaluación vigente de la educación física.

SISTEMA DE HABILIDADES.

- Control de la pulsometría durante el trabajo físico.
- Los mecanismos esenciales de respiración.
- Habilidades motrices deportivas de las unidades motivo de estudios. Acciones ofensivas defensivas programadas, así como, de la reglamentación vigente.
- Capacidades físicas. Preparación física profesional.
- Las posturas adecuadas en diferentes posiciones.
- Relación interdisciplinaria de la educación física con las demás asignaturas y viceversa.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA .

- Realizar con éxito las tareas que desde el punto de vista de su preparación física general y profesional, les plantea la escuela, la familia y la sociedad.
- Aplicar en condiciones de juegos y competencias las habilidades principales de los diferentes deportes motivo de clases programados en cada año de estudio.
- Efectuar la práctica sistemática de actividades físicas para incrementar y conservar la salud y una adecuada utilización del tiempo libre, así como, la calidad y estilos de vida saludables.
- Identificar y seleccionar los diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas, condicionales, coordinativas y la flexibilidad, generales y profesionales, como medio de autoejercitación en su tiempo libre.

- Educar con la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas a la formación y/o consolidación de valores morales, éticos, estéticos y sociales que demanda nuestra sociedad.
- Consolidar mediante el desarrollo de las actividades físicas, una adecuada relación interdisciplinaria de los contenidos, conocimientos teóricos y prácticos de la educación física, con el resto de las asignaturas del currículo del primer, segundo y tercer año de la carrera, así como, de forma informativa, conceptos y contenidos relacionados con el desarrollo de la educación física de la educación primaria.
- Incentivar a los estudiantes de la carrera de maestros primarios, la consolidación de su formación vocacional de la carrera pedagógica motivo de estudio, a través de las actividades de carácter físico, deportivas y recreativas, priorizando como vías principales, el trabajo en los Círculos de Interés Pedagógicos de la asignatura, el Movimiento de Monitores, y otras actividades que tributen a mantener el interés y las motivaciones de la especialidad de forma efectiva y conciente.

PLAN TEMÁTICO.

PRIMER AÑO.		
SEMESTRES	UNIDADES O TEMAS	HORAS CLASES.
Primero.	Gimnasia Básica, Atletismo, y evaluación.	18
Primero.	Gimnasia Básica, Fútbol y evaluación.	18
Segundo.	Gimnasia Básica, Baloncesto y evaluación	18
Segundo	Gimnasia básica, Voleibol y evaluación.	18
Total de horas clases segundo año.		72
SEGUNDO AÑO.		
Primero.	Gimnasia básica, atletismo, baloncesto, beisbol, fútbol, voleibol y gimnasia aerobia.	36
Segundo.	Gimnasia básica, atletismo, baloncesto, beisbol, fútbol, voleibol y gimnasia aerobia.	36
Total de horas clases tercer año.		72
TOTAL GENERAL DE HORAS CLASES.		144

PRIMER AÑO.

UNIDAD GIMNASIA BÁSICA.

OBJETIVOS:

1. Continuar el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas condicionales básicas y complejas de grados antecedentes, así como, las coordinativas y la flexibilidad relacionándolas con los contenidos de los deportes programados y las profesionales o la especialidad de estudio.
2. Cumplimentar las exigencias que les plantea las normativas del Plan Nacional de Eficiencia Física, acorde con la edad y el sexo de los estudiantes.
3. Realizar con éxito una carrera de trabajo continuo durante de 13 minutos para primer año, 14 minutos para segundo año y 15 minutos de duración para tercer año, a un ritmo estable.
4. Aprender la utilidad en su tiempo libre de los ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas, las formas de su autoejercitación, medir sus resultados, así como, el desarrollo de valores morales, éticos y estéticos propios de una sociedad socialista.

CONTENIDOS:

Tipos de capacidades:

Capacidades condicionales.

Capacidades Coordinativas.
Básicas y Complejas.

Flexibilidad.
Juegos.

Temáticas:

Rapidez: de reacción, de traslación y resistencia de la rapidez.

Fuerza: Rápida, explosiva, máxima,
Resistencia de la fuerza.

Resistencia: Corta, media y larga duración.

Anticipación, acoplamiento, ritmo,
Diferenciación, Agilidad,

Pasiva y activa.

Menores y predeportivos.

UNIDAD. ATLETISMO.

INVARIANTES EVALUATIVAS:

- Las carreras de velocidad y resistencia, de forma semipulida, así como, los relevos cortos y largos de forma gruesa.
- El salto de longitud Técnica Pecho de forma semipulida y de forma gruesa el salto de altura Técnica Tijeras.
- La impulsión de la bala de espalda al área de forma semipulida.

OBJETIVOS:

1. Realizar de forma semipulida las carreras de velocidad y resistencia así como de forma gruesa, los relevos cortos y largos.
2. Ejecutar de forma gruesa el salto de longitud técnica pecho y el salto de altura técnica tijera.
3. Realizar de forma gruesa la impulsión de espalda al área.
4. Aplicar las habilidades aprendidas a través de juegos y actividades competitivas, de igual forma, la formación de valores morales, éticos y estéticos.
5. Contribuir a los conocimientos que permitan la autoejercitación de los estudiantes.

CONTENIDOS:

Carreras. Rapidez: 60 a 100 metros, Relevos cortos: 4 x 60 a 100 metros, Relevos largos: 4 x 200 a 400 metros, Resistencia: 1 000 metros.

Salto. Salto de longitud técnica pecho, Salto de altura técnica tijeras.

Lanzamientos. Impulsión de la bala con movimiento completo.

UNIDAD. FÚTBOL.

INVARIANTES EVALUATIVAS:

- De forma semipulida los complejos de habilidades que contemplen golpes y recepciones, conducción, tiros a puerta, acciones tácticas individuales y de forma gruesa las acciones de grupo.

Objetivos:

1. Desarrollar de forma semipulida los complejos de habilidades que contemplan: golpes y recepciones, conducción, tiros a puertas, cabeceos, acciones tácticas individuales y de forma gruesa las acciones de grupo.
2. Aplicar las habilidades aprendidas a través de situaciones de juegos y competitivas.
3. Incrementar el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas específicas del deporte y de la especialidad motivo de estudio.
4. Continuar con los conocimientos del reglamento del deporte y las señalizaciones de los árbitros.
5. Desarrollar a través de las clases, juegos y competencias la formación y/o consolidación de valores morales, éticos y estéticos.

Contenidos:

Subunidades:

Temáticas:

Golpeos.	Interior del pie, Empeine interior.
Recepciones.	Interior del pie, Planta del pie.
Conducción.	Interior del pie, Empeine interior.
Tiros.	Empeine interior.
Cabeceo.	De frente, en el lugar y con saltos.
Portero.	Recogida de balones rasos, medios y altos. Entrega con la mano.
Fintas y regates.	Con desplazamiento con y sin balón.
Táctica.	Cambio de posición.
Juegos.	Con tareas. Condiciones especiales y Oficiales.

SEGUNDO AÑO.

UNIDAD: BALONCESTO.

INVARIANTES EVALUATIVAS.

- . Los complejos de habilidades de forma semipulida, de los elementos técnicos impartidos en educaciones anteriores y los concebidos para este año de la carrera.
- . Las acciones defensivas a medio y todo terreno de forma semipulida y de los sistemas defensivos de forma gruesa.

Objetivos.

- Realizar de forma semipulida a través de un complejo de habilidades principales programadas para el año de la carrera.
- Ejecutar de forma semipulida las acciones defensivas a medio terreno y de forma gruesa los sistemas defensivos.
- Desarrollar las capacidades físicas, condicionales y coordinativas inherentes a los deportes programados y las profesionales o específicas de la especialidad motivo de estudio.
- Contribuir a la formación y consolidación de los valores morales, éticos y estéticos a través de los juegos y competencias.

Contenidos:

Subunidades.

Drible.
 Pase y recepción.
 Tiros al aro.
 Táctica defensiva.
 Complejo de habilidades.
 Juegos.

Temáticas.

Con cambios de manos y de dirección.
 Con dos manos en movimiento.
 Básico. Después de drible y pase en movimiento.
 A medio y todo terreno. Sistemas defensivos 2-1-2 y 3-2.
 Condiciones variables e invariables.
 Con tareas, Reglas especiales y Normal.

UNIDAD: VOLEIBOL**INVARIANTES EVALUATIVAS.**

- . El saque que más domine el alumno y el bloqueo individual, de forma semipulida.
- . La defensa del saque desde diferentes posiciones del terreno de forma gruesa.
- . De forma gruesa el pase desde posición 3 a posiciones 2 o 4 y el remate frontal.

Objetivos.

- Ejecutar de forma semipulida el saque que el alumno más domine y el bloqueo individual.
- Ejercitar la defensa del saque desde diferentes posiciones del terreno.
- Realizar de forma gruesa el pase desde la posición 3 a las posiciones 2 o 4 y el remate frontal.
- Propiciar el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas inherentes al deporte y las profesionales o específicas de la especialidad motivo de estudio.
- Continuar la labor de formación y consolidación de los valores morales, éticos y estéticos de nuestra sociedad.

Contenidos:**Subunidad.****Temáticas.**

Saques.	Por abajo de frente, Por abajo lateral y Por arriba de frente.
Defensa del saque.	Desde diferentes posiciones del terreno.
Voleos-pase.	Por arriba y por abajo, desde posición 3 a posiciones 2 y 4.
Remate.	Frontal.
Bloqueo.	Individual.
Táctica.	Complejo 1
Juegos.	Con tareas, reglas especiales y normal

TERCER AÑO.

UNIDAD: ATLETISMO.

INVARIANTES EVALUATIVAS

- De forma semipulida el relevo corto y uno de los dos saltos de longitud.
- De forma gruesa el lanzamiento del disco de lado-espalda al área.
- Carrera de rendimiento de 1000 metros.

Objetivos.

- o Realizar de forma semipulida el relevo corto y el salto de longitud técnica pecho o natural.
- o De forma gruesa el lanzamiento del disco desde la posición lado-espalda al área.
- o Ejecutar la prueba de rendimiento a la distancia de 1000 metros.
- o Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y la flexibilidad relacionadas con los deportes seleccionados y las profesionales de la especialidad motivo de estudio.
- o Contribuir a través de las clases y competencias a la formación y consolidación de valores morales, éticos y estéticos acordes con nuestra sociedad socialista.

Contenidos.

Sub unidades

Temáticas.

Carrera de rapidez.

100 metros.

.

Relevo 4 x 100. Sin control visual y con marcas.

Resistencia.

1000 metros. Relevo 4 x 400.

Salto.

Longitud Técnica Pecho,
Longitud Técnica Natural.

Lanzamiento del Disco.

Lado-espalda al área.

Juegos.

De carreras, saltos y lanzamientos.

UNIDAD: BALONCESTO.

INVARIANTES EVALUATIVAS

- Los complejos de habilidades de los elementos técnicos aprendidos en cursos anteriores y los concebidos para el año, de forma semipulida.
- Las acciones defensivas a todo terreno y los sistemas defensivos de forma semipulida.
- El tiro en suspensión de forma gruesa.

Objetivos.

- o Realizar de forma semipulida a través de un complejo de habilidades los elementos técnicos concebidos para el grado y de forma gruesa el tiro al aro suspensión.
- o Ejecutar las acciones defensivas a todo terreno y los sistemas defensivos de forma semipulida.

Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y la flexibilidad relacionada con el deporte baloncesto y las profesionales de la especialidad motivo de estudio.

° Contribuir a la formación y consolidación de los valores morales, éticos y estéticos de nuestra sociedad socialista, a través de los juegos y competencias.

Contenidos:

Subunidades.

Drible.
Pase y recepción.
Tiros al aro.
Táctica defensiva.
Complejo de habilidades.
Juegos.

Temáticas.

Con cambios de manos y de dirección.
Con dos manos en movimiento.
En suspensión. Después de drible y pase.
A todo terreno. Sistemas defensivos 2-1-2 y 3-2.
Condiciones variables e invariables.
Con tareas. Reglas especiales. Normal.

UNIDAD: BÉISBOL.

INVARIANTES EVALUATIVAS.

- De forma gruesa los fundamentos básicos de los jugadores de cuadro y los jardineros en condiciones variables.
- Las acciones del lanzador, receptor y el bateo de forma gruesa.

Objetivos.

- ° Ejecutar de forma gruesa en condiciones variables los fundamentos básicos de los jugadores de cuadro y los jardineros.
- ° Realizar de forma gruesa los movimientos del lanzador, el receptor, el bateo y el corrido de bases.
- ° Propiciar el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas propias del deporte y las profesionales acorde a la especialidad motivo de estudio.
- ° Coadyuvar a la formación y consolidación de los valores morales, éticos y estéticos acorde a nuestra sociedad socialista, a través de las clases, juegos y actividades competitivas.

Contenidos:

Subunidades.

Fundamentos de jugadores de cuadro.

Fundamentos de los jardineros.

Temáticas.

Fildeo de rollings.
Fildeo de toques de bola.
Tiros a primera base.
Doble play, torpedero y 2da base, 3ra y 2da Base, torpedero y 1ra base.

Fildeos de fly.
Tiros a las bases.
Bloqueo y semibloqueo de las bolas de

Bateo.	rolling. Agarre del bate. El swing y su terminación. Toques de bola.
Corrido de bases. Lanzador.	Home a primera y a segunda base. Posición de frente y lateral. Virajes a las bases.
Receptor.	Colocación con y sin corredores en bases. Las señas.
Juegos.	Tiros a las bases. Con reglas especiales. Normal.

UNIDAD: FÚTBOL.

INVARIANTES EVALUATIVAS.

- De forma semipulida en complejos de habilidades y en el juego, golpeos, recepciones, conducciones y tiro a portería y acciones tácticas individuales, así como, los saques de banda.

De forma gruesa la recepción con el muslo, el cabeceo lateral y el tiro de esquina.

Objetivos.

- ° Ejecutar de forma semipulida el complejo de habilidades de los elementos de golpeo, recepción, conducción, saque de banda y tiros a portería, así como, acciones tácticas individuales.
- ° Ejecutar de forma gruesa la recepción con el muslo, el cabeceo lateral y el tiro de esquina.
- ° Incrementar el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas, condicionales, coordinativas y la flexibilidad, inherentes al deporte y las profesionales, acorde a la especialidad motivo de estudio.
- ° Desarrollar en las clases a través de juegos y competencias el perfeccionamiento de habilidades motrices deportivas aprendidas en años anteriores, las que se introducen en este año, así como la formación de valores morales, éticos y estéticos, acordes con nuestra sociedad socialista,

Contenidos:

Subunidades.

Golpeos.
Recepciones.
Conducciones.
Saques.
Tiros.
Cabeceo.
Portero.
Táctica.
Juegos.

Temáticas.

Interior del pie. Empeine interior.
Interior del pie. Con el muslo.
Interior del pie. Empeine interior.
De banda.
De esquina. Penal.
Lateral, en el lugar y con salto.
Recogida balones aéreos. Saque de meta.
Cambio de posición.
Con tareas. Condiciones especiales. Normal.

UNIDAD: GIMNASIA MUSICAL AEROBIA.

INVARIANTES EVALUATIVAS

- Una coreografía que contenga de 8 a 12 elementos en el semestre que se imparta.

Objetivos.

- ° Aumentar la capacidad de trabajo del organismo.
- ° Mejorar la coordinación, movilidad articular, fuerza, rapidez y la memoria motriz.
- ° Mejoramiento de la salud y estética corporal.
- ° Conocer elementos teóricos y prácticos que permitan la autoejercitación en horario complementario o extracurricular, así como en su vida social y laboral.
- ° Continuar la labor de formación y consolidación de los valores morales éticos y estéticos acordes a nuestra sociedad socialista.

Contenidos:

Subunidades.

Temáticas.

Pasos de bajo impacto.

Marcha	Subiendo rodillas semiflexionadas, brazos alternos.
Hop	Desde semiflexión de piernas, elevación de hombros.
Piernas separadas.	Parados, piernas separadas al ancho de los hombros, balancear el cuerpo cambiando el peso del cuerpo de un pie a otro.
Paso de toque.	Paso con la pierna derecha lateral y la izquierda vendrá a unirse a ella, alternar el movimiento.
Lange.	Parada, sacar pierna derecha puntuada y extendida lateral la pierna de apoyo semiflexionada, alternar movimiento.
Paso cruzado.	Paso derecho al lateral y pie izquierdo cruza por detrás, derecho nuevamente al lateral y pie izquierdo una al derecho. Alternar el movimiento.
Rodillas al pecho.	Paso derecho y flexionar pierna izquierda a la altura de la cadera, plantar el pie izquierdo y elevar la pierna derecha a la altura de la cadera.

Pasos de alto impacto.

Jumping Jack.	Es el paso más característico de los aerobios. desde parada, con la punta de los pies hacia afuera, realizar semiflexión de piernas y saltillo a caer con piernas separadas al ancho de los hombros, rodillas semiflexionadas, punta de pies para afuera, volver a la posición inicial.
Pataditas al frente, al lado y atrás.	Parada, saltillos sacando pierna derecha a 45 grados extendida y punteada al frente, luego caer con piernas semiflexionadas. Alternar el movimiento. Estas patadas se hacen también al lado y atrás.

Rodillas al pecho.	Igual que como se explica en los movimientos de bajo impacto, pero ahora saltadito.
Patadas o chutes.	Movimientos fuertes y amplios de elevaciones de Piernas (piernas extendidas) que se realizan al frente y lateral.
Lange aéreo.	Elevación lateral de la pierna derecha extendida y punteada a la altura de la cadera mientras que la otra pierna hace un pequeño salto o despegue.

UNIDAD: VOLEIBOL.

INVARIANTES EVALUATIVAS.

- La defensa del campo con el 6 atrás, la defensa del campo y el complejo II en forma gruesa.
- El bloqueo en parejas a nivel semipulido.

Objetivos.

- ° Ejecutar de forma gruesa la defensa del campo con el 6 atrás y las acciones del complejo II.
- ° Realizar de forma semipulida el bloqueo en parejas.
- ° Continuar ejercitando las acciones del complejo I.
- ° Propiciar el desarrollo de capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad, inherentes al deporte y profesional acorde con la especialidad motivo de estudio.
- ° Continuar la labor de formación y consolidación de los valores morales, éticos y estéticos acorde con nuestra sociedad socialista.

Contenidos:

Subunidad.	Temáticas.
Saques.	Por abajo de frente. Por abajo lateral. Por arriba de frente.
Defensa del saque.	Desde diferentes posiciones del terreno.
Voleos-pase.	Por arriba y por abajo. Desde posición 3 a posiciones 2 y 4.
Remate.	Frontal.
Bloqueo.	Parejas
Defensa del campo.	6 atrás.
Táctica.	Complejo 1y 2
Juegos.	Con tareas. Reglas especiales. Normal.

. INDICACIONES PARA LOS PROFESORES.

- Los objetivos y contenidos que se plantean en los programas son de obligatorio cumplimiento y se desarrollarán con ambos sexo, hembras y varones.

- En tercer año se programan 6 unidades o deportes, de los cuales a opción de estudiantes y profesores se seleccionarán 2, uno en cada semestre y una tercera que es la gimnasia básica, que se impartirá paralela a cada deporte, o sea, en ambos semestres o curso escolar.
- El profesor podrá hacer adecuaciones al programa solo cuando no cuente con las condiciones mínimas necesarias para impartir algún contenido (dificultades materiales o de áreas deportivas). En este caso se podrá adaptar el contenido a las condiciones reales de trabajo, tratando siempre de cumplir con los objetivos de las unidades, elaborando los medios de enseñanza necesarios.
- Los objetivos y contenidos del programa tienen un enfoque general permitiendo que los maestros en correspondencia con las características de los grupos, elaboren sus propias actividades, propiciando además posibilidades de creación e independencia en los alumnos.
- Las Orientaciones Metodológicas brindan un tratamiento a los contenidos del programa y ofrece sugerencias de ejercicios y juegos que contribuyen a cumplir los objetivos de las diferentes unidades, por lo que recomendamos su consulta tanto a los maestros noveles como a los más experimentados.
- El orden para impartir las temáticas lo establece el profesor en correspondencia con sus intereses, aunque, siempre debemos comenzar con las actividades de menos complejidad.
- Las unidades motivo de estudio tienen un tiempo asignado para cada etapa. El profesor deberá hacer los ajustes necesarios, en correspondencia con las afectaciones que puedan surgir durante el curso (días feriados, lluvias, etc.)..
- Los objetivos y contenidos del Plan de Estudio están dirigidos a la profundización y generalización de los conocimientos, las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la flexibilidad, dirigidas a la especialidad motivo de estudio, las habilidades motrices deportivas, las cualidades psíquicas así como los valores morales, éticos y estéticos formados en grados y años anteriores.
- Estas características de profundización y generalización establecen la necesidad de desarrollar los contenidos en la medida de las posibilidades a partir de situaciones de juegos e ir complejizándolos gradualmente en correspondencia con el nivel de conocimientos y desarrollo de habilidades que posean y vayan adquiriendo los alumnos.
- Se ha de tener en cuenta la edad de los estudiantes y sus características biológicas, fisiológicas y psíquicas de acuerdo al año que cursan para alcanzar los niveles requeridos y por tanto mejores resultados.
- Es indispensable tener en cuenta los intereses y motivaciones que manifiestan los estudiantes de estas edades y que cada vez más necesitan ser objeto y sujeto activo dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, elementos que el profesor debe tener presente para una mejor atención a las diferencias individuales y lograr su independencia y creatividad.
- La profundización en este nivel, presupone una elevada posibilidad de aplicación de los conocimientos, esto no quiere decir que se excluyan etapas

de aprendizaje o de reactivación de los conocimientos según el nivel de desarrollo de los estudiantes.

UNIDAD. GIMNASIA BÁSICA.

Las pruebas de diagnóstico de inicio del curso escolar son de vital importancia para el trabajo que posteriormente realizará el profesor en sus clases, ya que a partir de esos resultados se planificarán las mismas teniendo en cuenta las diferencias individuales y la dosificación de las cargas según sea la capacidad a ejercitar.

Por tal motivo la selección adecuada de los métodos y procedimientos de enseñanza, los procedimientos organizativos, la selección de ejercicios y las características de cada capacidad (relación trabajo - descanso) posibilitarán un mejor resultado en el desarrollo anátomo funcional de los estudiantes.

Métodos.

Repetición o de carga estandar.

Intervalo o regulación de la pausa.

Resistencia o sin pausa.

Capacidades.

Fuerza máxima y rápida
Rapidez.

Resistencia de la fuerza.
Resistencia de la rapidez.
Resistencia de corta duración.

Resistencia de corta, media y larga duración.

En el proceso de planificación de los contenidos, el profesor debe vincular las actividades o ejercicios físicos acordes a las características de la especialidad motivo de estudio, que estimularán el aumento gradual de sus potencialidades físicas, que permitan la realización de sus actividades docentes con mayor economía de esfuerzo y por tanto con mayor rendimiento.

Para el desarrollo de las capacidades coordinativas, es necesario el empleo de movimientos cíclicos, acíclicos y sus combinaciones, cambios repentinos de situaciones con diferentes y variadas soluciones y el ritmo relacionado al movimiento, espacio y el tiempo.

Para la flexibilidad se deben aplicar ejercicios en que se vaya aumentando gradualmente la posibilidad de movimiento de la articulación y movimientos mantenidos al máximo de amplitud. Estos pueden hacerse individuales o en parejas, con y sin implementos.

La aplicación de juegos para el desarrollo de las diferentes capacidades, posibilitará que el alumno en su confrontación con otros compañeros, realice los ejercicios con mayor intensidad trayendo por consecuencia un mayor desarrollo.

Ejemplo: Juegos de carreras entre obstáculos, con saltos sobre obstáculos, transportando objetos pesados o algún compañero, de persecución y otros que considere el profesor.

En estas instituciones educacionales, se recomienda la adecuada vinculación de los ejercicios físicos, con las especialidades que se desarrollan en los diferentes centros, que influirá en el aumento de sus potencialidades físicas, las que permitirán la realización de las actividades docentes, con mayor economía de esfuerzo y por tanto con un mayor rendimiento.

Para poder realizar con mayor eficiencia la preparación física profesional, se propone la instrumentación de siete tareas básica que posibilite un ordenamiento metodológico de la misma:

- Coordinación con los jefes de asignaturas y especialistas.
- Identificar y controlar las asignaturas prácticas que contiene cada especialidad así como en las etapas en que se desarrollan.
- Caracterización de la especialidad. Actividades docentes que la integran.
- Conjunto de acciones u operaciones de las actividades docentes.

- Determinar las situaciones posturales y los movimientos rectores que intervienen en las acciones de las actividades docentes.
- Determinar los planos musculares y capacidades físicas que intervienen en las acciones u operaciones de las actividades docentes.
- Instrumentar los ejercicios requeridos para lograr el desarrollo de las capacidades físicas que den respuesta a las necesidades de la formación profesional de los estudiantes.

La toma del pulso con regularidad permitirá al profesor y al alumno saber cual es el momento adecuado para comenzar nuevamente la tanda o series de ejercicios a realizar según la capacidad física, por lo que debe dedicarse un tiempo de las clases iniciales del curso para que los estudiantes aprendan como tomarlo y de esta forma, influir en los conocimientos para su autoejercitación en el tiempo libre y sepa controlar las cargas físicas que el mismo se proporciona. Estas acciones tendrán el mismo tratamiento con la respiración diafragmática, así como hábitos posturales de los estudiantes.

PRIMER AÑO.

UNIDAD ATLETISMO.

El Atletismo en este año, posee exigencias superiores para el desarrollo de las habilidades motrices de este deporte que ya han adquirido en grados anteriores.

El diagnóstico inicial del curso, es de gran importancia para que el profesor pueda planificar sus clases, teniendo en cuenta el nivel mostrado por sus alumnos y brindar una adecuada atención diferenciada a los mismos.

Aunque en este Programa aparecen distribuidas las temáticas en cada subunidad, el profesor a partir de los resultados del diagnóstico, puede aumentar o disminuir las distancias en las carreras o acometer la enseñanza de los saltos o lanzamientos, hasta cumplir con los objetivos propuestos. De no poder impartir alguna de las temáticas por dificultades materiales, puede sustituirla por otra en correspondencia con las condiciones reales de trabajo y con las subunidades establecidas.

Los juegos con sus diferentes tipos y variantes son de importancia para el cumplimiento del Programa ya que de por sí, la propia actividad de los mismos propiciará la confrontación y competencias entre los estudiantes, dando por resultado una mayor motivación y participación en las clases.

Carreras.

Aplicar ejercicios específicos para las diferentes fases de la carrera antes de pasar a su ejecución completa. La carrera en las curvas, al ejercitar los relevos, se hará sobre la explicación previa de la fuerza actuante en la misma, enfatizando en el movimiento de los brazos y la posición del tronco.

En los relevos se recomienda comenzar con los cambios entre postas a distancias cortas, las que se irán aumentando gradualmente hasta las zonas de cambios oficiales.

Para la resistencia y el relevo largo deben comenzar por distancias que el alumno pueda vencer objetivamente e ir las aumentando gradualmente. En los centros que posean condiciones pueden ejercitar esta capacidad aplicando los cross country (carreras a campo traviesa), lo que motiva al estudiante pues sale del marco de las instalaciones del centro, aprovechando dentro de las posibilidades todos los obstáculos naturales de la escuela o los alrededores.

Saltos

Deben ejercitarse sobre una superficie blanda, brindando especial atención a la fase de caída para evitar lesiones en los estudiantes.

El salto de altura técnica tijera está contemplado desde el 5to grado de la enseñanza primaria, por lo que se debe tener presente el resultado del diagnóstico para proyectar el trabajo metodológico. Cuando uno de estos eventos no se puedan cumplimentar por cualquier motivo, se le otorgará el tiempo y la evaluación a otra de las temáticas programadas. Ejemplo. Carreras y relevos.

Lanzamientos.

Se plantea la impulsión de la bala con movimiento completo, no obstante, de no poseer el implemento puede sustituirse por el lanzamiento de la jabalina, del disco o de la pelota de beisbol, con las características siguientes:

Disco: Desde la posición de lado - espalda al área.

Jabalina: Desde la fase de preparación al esfuerzo final y el esfuerzo final.

Pelota de beisbol con y sin impulso. Cuando de estos eventos no se puedan cumplimentar por cualquier motivo, se le otorgará el tiempo y la evaluación, a otra de las temáticas programadas. Ejemplo. Carreras y relevos.

UNIDAD. FÚTBOL.

Este deporte comienza a practicarse por los estudiantes de ambos sexos desde la enseñanza primaria, por lo que el profesor debe tener en cuenta las características de sus alumnos en cuanto a conocimientos anteriores, nivel de desarrollo de habilidades y capacidades físicas, sexo y condiciones materiales con que cuentan. Por tal motivo el diagnóstico inicial será de gran importancia a la hora de planificar las actividades y tareas para la clase.

Se debe comenzar por la aplicación de ejercicios estándares y otros que considere necesarios, partiendo siempre de situaciones simplificadas de juegos o sea, llevar desde un inicio al alumno a ejercitar los diferentes elementos técnicos, en condiciones similares a las que se efectúan en el juego normal.

En la medida que vayan adquiriendo un nivel satisfactorio de desarrollo de las habilidades independientes, deben irse combinando con otros elementos, hasta llegar a poder ejercitarlas en complejos de habilidades.

El profesor tanto en las clases como en la evaluación, debe dar oportunidad de que sean los alumnos quienes elaboren sus propios complejos de habilidades, con el fin de poder desarrollar en ellos su creatividad y formen parte activa del proceso docente educativo. La ejercitación de estos complejos de habilidades se debe realizar en condiciones invariables y luego variables, con el fin de desarrollar el pensamiento táctico individual y de equipos.

El profesor está facultado para determinar el nivel de mayor o menor complejidad de las actividades o tareas que impartirá en sus clases, teniendo también la posibilidad de desarrollar su pensamiento creador. Existe la posibilidad real de que en los diferentes centros no se cuente con condiciones para desarrollar el Programa de Fútbol 11, por lo que le ofrecemos las reglas para el Fútbol 7, para primer y tercer años, a fin de que puedan aplicar la práctica de este deporte sin tener que sustituirlo por otro.

Reglamento del Fútbol 7.

Medidas del terreno.

<u>Medidas</u>	<u>Máxima</u>	<u>Mínima</u>
Largo.	45 m	40 m
Ancho.	25 m	20 m

Radio de círculo.	3 m	3 m
Ancho de portería.	3 m	3 m
Alto de portería.	2 m	2 m
Ancho de área penal.	9 m	9 m
Largo de área penal.	6 m	6 m
Puntos de penal.	6 pasos	6 pasos

1. El equipo estará integrado por 12 jugadores con siete en el campo de juego.
2. Los equipos para comenzar el encuentro, deben contar con cuatro jugadores como mínimo, pudiendo completar el plantel siempre que no haya finalizado el primer tiempo.
3. Los cambios serán rotativos, el jugador podrá entrar y salir del campo de juego, cuantas veces sea necesario, previa autorización del árbitro.
4. El portero debe lanzar el balón con las manos, el mismo no podrá pasar el medio del campo de juego, si sobrepasa esta línea se sancionará con un saque lateral desde ese punto favorable al equipo contrario.
5. Los tiros libres serán indirectos y las barreras deberán ser ubicadas a un mínimo de tres pasos.
6. Los goles efectuados desde los tiros de esquina serán válidos.
- 7- Los tiros de penalty serán ejecutados desde los seis pasos con carreras de impulso.
- 8- Las faltas serán amonestadas de acuerdo a la gravedad de los hechos: retiro del campo de juego por cinco minutos con cambio o retiro definitivo del campo de juego con cambio.
- 9- El tiempo de juego es de dos períodos de 25 minutos cada uno con 10 minutos de descanso.

SEGUNDO AÑO.

UNIDAD. BALONCESTO.

En grados anteriores los alumnos deben haber aprendido aquellas habilidades fundamentales que le permiten jugar, por lo que antes de aplicar la ejercitación aislada, combinada o en complejo de habilidades, se recomienda dedicar una o dos clases al diagnóstico de habilidades, el cual, puede ser de la forma que el profesor determine.

De acuerdo al nivel de desarrollo mostrado por sus alumnos en el resultado del diagnóstico, los complejos de habilidades se comenzarán a aplicar en las clases de formas invariables o variables, planificando una u otra para los grupos clases según criterio del profesor.

Es importante el trabajo de la bilateralidad, o sea, ejercitar el drible con las dos manos y los tiros al aro, por los dos lados.

La defensa personal en medio y todo terreno, así como, los sistemas defensivos se deben aplicar exigiendo la postura defensiva correcta, también los desplazamientos para oponerse a los jugadores con y sin balón, la colocación entre el aro y los jugadores ofensivos, los cuales harán sus desplazamientos por los cinco carriles.

La aplicación de las habilidades combinadas o complejos de habilidades debe ejercitarse desde un inicio en situaciones de juego con el fin de que el alumno vaya desarrollando sus capacidades creativas, junto al pensamiento táctico individual y colectivo.

Los juegos deben abarcar la mayor parte del tiempo en las clases, ya que estos permitirán que el alumno vaya consolidando y combinando los diferentes elementos técnicos, además de ir fijando los conocimientos sobre el reglamento.

Es importante que el profesor de la oportunidad de que los mismos estudiantes puedan planificar sus complejos de habilidades para las clases y para ser evaluados. La aplicación de las habilidades combinadas y los complejos de habilidades, pueden tener la premisa de ser ofensiva o defensivamente medio activa, con el fin de poder ejercitarlas e ir las consolidando hasta que se obtenga un nivel que puedan realizarse de forma activa en condiciones variables o situaciones de juego.

UNIDAD VOLEIBOL

El voleibol es uno de los deportes que requieren de grandes reflejos y coordinación, por lo que se necesita del dominio de sus elementos técnicos. Uno de los aspectos más importantes es la interrelación de sus elementos técnicos, es decir, que a pesar de su ejercitación aislada, estos deben combinarse progresivamente ya que la acción exitosa de uno depende de la eficacia del anterior.

Es de suma importancia que el alumno domine el reglamento vigente para que pueda comprender con más precisión y exactitud la ejecución de los diferentes elementos técnicos, ya que toda acción es válida y un error podría traer por consecuencia la pérdida de un punto para su equipo.

Dedicar mayor parte del tiempo de las clases a los juegos con sus diversas variantes dará mayor posibilidad de aplicación en condiciones variables de los elementos aprendidos.

Saques.

Se propiciarán las oportunidades prácticas de los diferentes tipos de saques, dándole oportunidad al estudiante de asumir la ejercitación y combinación con otro elemento técnico el de mayor dominio por su parte.

Aunque el reglamento permite el roce de la bola con la net y continuar el juego, esta no debe ser la tónica predominante en la ejecución satisfactoria del mismo. Las reglas solo permiten realizar el saque en un solo intento, lo cual debe tener muy claro el alumno al ejercitarlo y el profesor darle oportunidad de realizar varios intentos de práctica.

Defensa del saque.

Este elemento es el primer contacto que se realiza con el balón después del saque contrario, por lo que su incorrecta ejecución o deficiencias en el logro de sus propósitos puede llevar a la pérdida directa de un punto o dificultar las acciones ofensivas que le continúan (pase y remate).

La aplicación de ejercicios que propicien el desplazamiento y la coordinación del movimiento son fundamentales, al igual que realizarlos desde diferentes posiciones del terreno que cubre el alumno en un juego normal.

Este fundamento debe tenerse en cuenta al ejercitarse combinado al pase y los sistemas de juego. Aunque el alumno debe dominar la regla del jugador libero, no debe aplicarse en las clases, para no limitar en el juego la participación integral de los estudiantes en todas las acciones.

Voleo-pase.

Para los voleos por arriba y por abajo, es necesaria la aplicación de ejercicios de coordinación del movimiento entre piernas y brazos que propicien la colocación correcta debajo del balón y el desplazamiento hacia diferentes direcciones.

Como paso previo a la ejercitación del pase la realización de ejercicios en parejas, tríos o cuartetos, coadyuvarán al desarrollo exitoso de esta habilidad realizando

ejercicios que provoquen el desplazamiento al frente, atrás y laterales entre la net y la línea de ataque.

Remate.

En los primeros ejercicios se debe dar mayor peso a la ejecución correcta del movimiento y no a la fuerza, por lo que se debe comenzar con la net a baja altura, la cual se irá subiendo gradualmente de acuerdo al nivel de desarrollo que vayan obteniendo los estudiantes.

Deben realizarse ejercicios de movimientos con pelotas pequeñas o balón aguantado, separado de la net, e irlos acercando a medida que dominen el movimiento. Su vinculación al pase se hará según el criterio del profesor de acuerdo al nivel de habilidades que en ambos elementos observe en los alumnos.

Bloqueo.

Se ejercitará de forma individual. Debe comenzar con la net a baja altura e ir subiendo gradualmente según el dominio de los estudiantes. Se ejercitará por las tres zonas delanteras.

Táctica.

Se ejercitará el complejo 1 como colofón de la unión de la defensa del saque, el pase y el remate, los que se deben haber ejercitado como habilidades combinadas con anterioridad.

Su práctica requiere que el saque no sea tan fuerte en un inicio para permitir la realización exitosa del mismo.

TERCER AÑO.

UNIDAD: ATLETISMO.

En el atletismo se ponen de manifiesto un nivel superior de desarrollo de las habilidades motrices básicas, que el alumno ha ido consolidando desde el preescolar hasta el primer año de la carrera. Pero como deporte requiere del cumplimiento de ciertas exigencias técnicas y de reglas establecidas para cada evento, las cuales deben ser dominadas por el estudiante.

Los juegos con sus diversos tipos y variantes que se puedan aplicar son de gran importancia para el cumplimiento del programa, ya que de por sí, la propia actividad de juegos propiciará la confrontación y competencia entre los alumnos dando una mayor motivación y participación.

Carreras.

Se ejercitará la carrera de rapidez a 100 metros cumpliendo todas sus fases técnicas, pudiendo hacerse pruebas de rendimiento para comparar los resultados de las mismas con los tiempos establecidos en las normativas de las pruebas de eficiencia física. Igual ocurre con la prueba de rendimiento en los 1000 metros.

El relevo corto se debe comenzar a ejercitar en tramos cortos hasta llegar a la zona de cambio vigente, todos los alumnos deben ejercitarse en la entrega y el recibo, y dejar que ellos mismos decidan que posta ocupará cada uno al evaluarse o en la competencia intramural. Es necesario que todos ejerciten la carrera en la curva por sus características. El relevo largo es de gran ayuda para la ejercitación de la resistencia a la rapidez y como motivación en el trabajo de la resistencia.

Salto.

Se le dará a los alumnos la posibilidad de practicar las dos técnicas del salto propuestas en el programa quedando por el propio estudiante o con ayuda del profesor cual de las dos ejercitará en las clases y será evaluado.

Es importante prestar especial atención a la fase de caída para evitar lesiones.

De no poder impartirse estos eventos por no existencia de condiciones para las mismas se le otorgará el tiempo y la evaluación de estas, a otras temáticas de este deporte. Ejemplo: Carreras y relevos.

Lanzamientos.

Se debe comenzar por los movimiento de frente al área, enfatizando en el ángulo de salida del implemento, luego se va a la posición lateral y por último la de espalda, al existir dominio del movimiento, se pasa a ejercitar la fase de recuperación.

Queda a opción del profesor, de acuerdo al avance que demuestren los estudiantes, enseñar el movimiento completo. Se debe tener en cuenta que al enseñar este lanzamiento debe hacerse demostraciones lentas y pocas repeticiones en las primeras clases para que se puedan fijar con más calidad los movimientos. De no existir condiciones mínimas para desarrollar este evento, se podrá sustituir por otros que existan posibilidades, inclusive, lanzamiento de la pelota de béisbol o las carreras y relevos, otorgándoseles el tiempo y la evaluación a estas.

UNIDAD: BALONCESTO.

En el segundo año, los alumnos deben haber aprendido o consolidado aquellas habilidades fundamentales que le permiten jugar, por lo que antes de aplicar la ejercitación combinada o en complejo de habilidades, se recomienda dedicar una o dos clases al diagnóstico de habilidades, el cual puede ser de la forma que el profesor determine.

De acuerdo al nivel de desarrollo mostrado por sus alumnos en el resultado del diagnóstico, los complejos de habilidades se comenzarán a aplicar en las clases de formas invariables o variables, planificando una u otra para los grupos clases según criterio del profesor.

La aplicación de las habilidades combinadas o complejos de habilidades debe ejercitarse desde un inicio en situaciones de juego con el fin de que el alumno vaya desarrollando sus capacidades creativas, junto al pensamiento táctico individual y colectivo.

Pueden tener la premisa de ser ofensiva o defensivamente medio activa con el fin de poder ejercitarlas e ir las consolidando hasta que se obtenga un nivel que puedan realizarse de forma activa en condiciones variables o situaciones de juego.

Es importante el trabajo de la bilateralidad, o sea, ejercitar el drible con las dos manos y los tiros al aro por los dos lados.

La defensa personal en todo terreno, así como, los sistemas defensivos se deben aplicar exigiendo la postura defensiva correcta, también los desplazamientos para oponerse a los jugadores con y sin balón, la colocación entre el aro y los jugadores ofensivos, los cuales harán sus desplazamientos por los cinco carriles.

El tiro al aro en suspensión dada la coordinación y fuerza que se requiere para el mismo, se debe comenzar por ejercicios específicos con imitación del movimiento sobre una soga situada a una altura determinada, en la medida que dominen el movimiento, llevarlos al aro, primero cerca e irlos alejando gradualmente, combinándolo con los pases y el drible.

Los juegos deben abarcar la mayor parte del tiempo en las clases, ya que estos permitirán que el alumno vaya consolidando y combinando los diferentes elementos técnicos, además de ir fijando los conocimientos sobre el reglamento.

Es importante que el profesor de la oportunidad de que los mismos estudiantes puedan planificar sus complejos de habilidades para las clases y para ser evaluados.

UNIDAD: BÉISBOL.

El béisbol es nuestro deporte nacional, pero esto no quiere decir que todos los alumnos, hembras y varones, tengan dominio de los elementos técnicos que lo componen y sepan desempeñarse en cada una de las posiciones. Por tal motivo el diagnóstico inicial que haga el profesor sobre el nivel de habilidades y capacidades que posean sus alumnos le permitirá llevar a cabo una correcta planificación de los contenidos.

Los fundamentos básicos de los jugadores de cuadro deben comenzar a ejercitarse sobre pelotas lanzadas para ir fijando la colocación correcta del cuerpo al momento de fildear pasando luego a pelotas bateadas y en condiciones variables, al frente y los laterales. Es requisito que los estudiantes se ejerciten en las cuatro posiciones.

En igual condición se debe ejercitar el fildeo de fly por los jugadores de cuadro, aunque no es un elemento previsto en los contenidos del programa, quedando a opción del profesor.

La jugada de doble play se ejercitará teniendo en cuenta el lugar del fildeo, ya sea por detrás o por delante de la base, pues el pivoteo de la 2da base o el torpedero mucho tiene que ver con lo expuesto. Los fundamentos de los jardineros se ejercitarán con el mismo procedimiento de los jugadores de cuadro.

En ambos casos es conveniente unir estas habilidades con las del corrido de bases, lo que propiciará una mayor motivación y de paso ir cumpliendo con esa sub unidad del programa.

Las técnicas del lanzador y receptor se trabajarán al unísono, dada la estrecha relación entre ambos. Es recomendable al ejercitar los movimientos del lanzador que se empleen lanzamientos de la recta y dejar la curva para aquellos estudiantes con posibilidades de ejecutarlo.

Para la técnica del bateo, el profesor determinará el número de clases y podrá auxiliarse de medios como pantallas, bateador estático y otros que considere. Esta unidad puede desarrollarse con más efectividad a través de los juegos.

El juego reviste la importancia necesaria pues es donde los estudiantes podrán aplicar los conocimientos y mostrar el nivel de desarrollo que va adquiriendo en sus habilidades, por tal motivo esta unidad debe tener el mayor tiempo, realizando juegos con reglas especiales, el bateador con un strike en la cuenta o a seis outs.

Por último el profesor puede introducir otras actividades como la explicación de las características de los jugadores por cada posición y también las acciones tácticas de este deporte.

UNIDAD: FÚTBOL.

En este programa se parte de los contenidos tratados en el primer año, los cuales son esenciales para el desarrollo de habilidades de este.

Se mantienen los golpes con el interior del pie, empeine interior, las recepciones, y la conducción las cuales deben ejercitarse a través de habilidades combinadas o complejos de habilidades en situaciones de juego.

El cabeceo es un gran elemento de gran utilidad en el juego aéreo lo mismo en función ofensiva o defensiva, en este curso al tratarse del cabeceo lateral, debe

comenzar su ejercitación en el lugar y estático, sobre balones lanzados cerca y a poca altura, que permitan coordinar el movimiento de cabeza, tronco y piernas, en la medida que se domine se incorpora el movimiento de salto. Realizarlo contra la portería será de gran motivación para los estudiantes.

En la recepción con el muslo se deben seguir los pasos igual que el cabeceo y en la medida que se domine irlo combinando al pase y la conducción.

En los golpeos se tratarán los tiros a balón parado, penal y de esquina, este último se debe ejercitar comenzando desde la mitad de la distancia entre la portería y la esquina del terreno, en la línea final e irlo llevando a la zona según muestren dominio. Se debe tener en cuenta el trabajo y ejercitación por ambos lados del terreno, así como la bilateralidad en todos los elementos.

El juego debe ocupar una buena parte del tiempo asignado a las clases para que los estudiantes vayan aplicando lo aprendido en condiciones variables y desarrollen su pensamiento táctico individual, colectivo, creatividad e independencia.

El profesor debe brindar la posibilidad de los alumnos creen sus complejos de habilidades tanto para la ejercitación, como su evaluación.

De no tener condiciones de área para ejercitar este deporte con 11 jugadores, podrá hacerlo con el Fútbol 7, cuyo reglamento está en el programa primer año.

UNIDAD: GIMNASIA MUSICAL AEROBIA.

En la parte principal se emplean ejercicios encaminados al desarrollo del trabajo del sistema cardiovascular, mediante la parte aerobia donde se trabajan encadenadamente ejercicios para el desarrollo de la resistencia durante un tiempo aproximado de 25 minutos.

También se trabaja en esta parte en un segundo momento, la gimnasia localizada, encaminada al trabajo específico de segmentos corporales por ejemplo, el abdomen, las piernas o al desarrollo de capacidades físicas como la fuerza o la movilidad articular.

Esta parte puede durar entre 8 y 10 minutos, antes de comenzar el mismo se realizan ejercicios de recuperación para bajar las pulsaciones.

La clase es de preparación física, en ella no se detiene al grupo para la enseñanza de elementos técnicos, los movimientos que se usan se aprenden por medio de las repeticiones, no son difíciles, lo que hace que se ejerciten de una manera continua e ininterrumpida con ejercicios de locomoción y desplazamiento, se desarrolla la resistencia sustituyendo los elementos tradicionales para el desarrollo de la misma; por pasos, combinaciones de elementos y saltillos que hacen más amena y creativa la actividad. Toda esta parte aerobia o cardiovascular se realiza de pie.

El procedimiento organizativo que más se utiliza es el frontal.

Los ejercicios se explican y demuestran a la vez mientras que los alumnos lo imitan.

No se realizan pausas entre ejercicios.

Durante la clase se utilizan ejercicios de bajo impacto que son aquellos donde siempre uno de los dos pies esta en contacto con el piso (no se salta) y donde las pulsaciones suben aproximadamente a un 60 % del puso en reposo.

También se utilizan ejercicios de alto impacto en algún momento del movimiento, los dos pies están en el aire (saltillos) y el pulso cubre aproximadamente el 75 % del pulso en reposo.

Existen otros pasos, llamados auxiliares como son el Paso del Merengue (igual al baile) el que se hace al frente, atrás y con giros. También el de Cha Cha Cha, que se realiza con la misma mecánica del baile al conteo de 1-2 cha cha cha. Paso de Salsa,

todos estos provenientes del baile, así como otros pasos con la “V”, donde los pies en los dos primeros tiempos abren al frente y en los dos último cierran atrás, el “Cuadrado” que como su nombre lo indica se realiza un cuadrado haciendo pasos laterales, así como otros pasos que pueden crear los profesores y los alumnos en el desarrollo de la clase.

Luego que los alumnos dominan estos elementos se puede empezar con ellos a hacer pequeñas coreografías, enlazando un movimiento con el otro, de 8 a 12 movimientos como mínimo, buscando que los alumnos trabajen con soltura y técnica. Para lograr un trabajo aerobio no se debe esforzar fuertemente a los practicantes, se trabaja con cargas moderadas con momentos más o menos intensos, pero siempre buscando que el practicante pueda llevar una respiración acompasada sin llegar a la sofocación.

La parte aerobia de la clase se puede trabajar de diferentes maneras.

- Forma libre: Se realiza un movimiento o paso y se repite.
- Coreografía: Se realiza un primer paso, se repite, se agrega otro paso, se realiza, se repiten ambos y así sucesivamente.

Toma del pulso en la clase.

° En la parte principal, al concluir los ejercicios de bajo impacto y los de alto impacto

° Al concluir la clase.

UNIDAD VOLEIBOL.

El voleibol es uno de los deportes que requieren de grandes reflejos y coordinación, por lo que se necesita del dominio de sus elementos técnicos. Uno de los aspectos más importantes es la interrelación de sus elementos técnicos, es decir, que a pesar de su ejercitación aislada, estos deben combinarse progresivamente ya que la acción exitosa de uno depende de la eficacia del anterior.

Es de suma importancia que el alumno domine el reglamento vigente para que pueda comprender con más precisión y exactitud la ejecución de los diferentes elementos técnicos, ya que toda acción es válida y un error podría traer por consecuencia la pérdida de un punto para su equipo.

Dedicar mayor parte del tiempo de las clases a los juegos con sus diversas variantes, dará mayor posibilidad de aplicación en condiciones variables de los elementos aprendidos.

Saques.

Se propiciarán las oportunidades prácticas de los diferentes tipos de saques, dándole oportunidad al estudiante de asumir la ejercitación y combinación con otro elemento técnico, que sea de mayor dominio.

En este año se priorizará en situaciones de juego, en juegos predeportivos y deportivos, la ejercitación de los complejos I y II.

Es importante profundizar en el reglamento del deporte, así como las modificaciones que últimamente se han introducido en el deporte, así como su aplicación en los juegos que se efectúen.

Defensa del saque.

Este elemento es el primer contacto que se realiza con el balón después del saque contrario por lo que su incorrecta ejecución o deficiencias en el logro de sus

propósitos puede llevar a la pérdida directa de un punto o dificultar las acciones ofensivas que le continúan (pase y remate).

La aplicación de ejercicios que propicien el desplazamiento y la coordinación del movimiento son fundamentales, al igual que realizarlos desde diferentes posiciones del terreno que cubre el alumno en un juego normal.

Este fundamento debe tenerse en cuenta al ejercitarse combinado al pase y los sistemas de juego. Aunque el alumno debe dominar la regla del jugador libero, no debe aplicarse en las clases para no limitar en el juego la participación integral de los estudiantes en todas las acciones.

Voleo-pase.

Por complejo y difícil de dominar este elemento técnico, es necesario insistir en las orientaciones metodológicas del año anterior, que en los voleos por arriba y por abajo, se refuercen la aplicación de ejercicios de coordinación del movimiento entre piernas y brazos, que propicien la colocación correcta debajo del balón y el desplazamiento hacia diferentes direcciones.

Como paso previo a la ejercitación del pase desde la posición 3 a las 2 y 4, se priorizará la realización de ejercicios en parejas, tríos cuartetos, estáticos, en movimiento, en situaciones reales de juego y en juegos de voleibol, que coadyuvarán al desarrollo exitoso de esta habilidad, realizando además. ejercicios que provoquen el desplazamiento al frente, atrás y laterales entre la net y la línea de ataque.

Remate.

En los primeros ejercicios se debe dar mayor peso a la ejecución correcta del movimiento y no a la fuerza, por lo que se debe comenzar con la net a baja altura y en las mismas condiciones que se ejercitaron en 2do año y posteriormente ir aumentando el grado de complejidad y ejercitarlos como parte de los complejos I y II previstos para el tercer año.

Deben mantenerse la realización de ejercicios de movimientos con pelotas pequeñas o balón aguantado, colgantes, separado de la net, e irlos acercando a medida que dominen el movimiento. Su vinculación al pase se hará según el criterio del profesor de acuerdo al nivel de habilidades que en ambos elementos observe en los alumnos.

Bloqueo.

Primero se ejercitará de forma individual y en las mismas condiciones del curso anterior, para consolidar el dominio de este complejo elemento técnico, base del bloqueo en pareja, que tendrá similar tratamiento general, con la net a baja altura e ir la subiendo gradualmente según el dominio de los estudiantes. Se ejercitará por las tres zonas delanteras.

Defensa del campo.

Para su ejercitación se deben aplicar ejercicios de ataque y defensa en parejas, tríos sobre bolas lanzadas o golpeadas con poca fuerza inicialmente. En la medida que se observe dominio por los estudiantes se unirá al bloqueo y remate. Teniendo siempre presente la colocación de cada jugador de acuerdo a la acción ofensiva del equipo contrario.

Táctica.

Se ejercitará el complejo 1 y 2 como colofón de la unión de la defensa del saque, el pase y el remate, los que se deben haber ejercitado como habilidades combinadas con anterioridad.

Su práctica requiere que el saque no sea tan fuerte en un inicio para permitir la realización exitosa del mismo.

EVALUACIÓN.

La evaluación de los estudiantes se realizará a través de actividades práctico-evaluativas, o sea, evaluaciones sistemáticas de habilidades motrices deportivas y capacidades físicas con un valor de 10 puntos, controles parciales de habilidades motrices deportivas con un valor de 40 puntos al finalizar cada semestre o deporte motivo de estudios y la prueba de desarrollo físico motor 50 puntos, compuesta por las pruebas de eficiencia física, 30 puntos y la resistencia de larga duración, 20 puntos para un total general de 100 puntos tal y como se establece en la Resolución Ministerial 120/09 de la Educación Preuniversitaria e Indicaciones Metodológicas del INDER, para el Sistema de Evaluación de la Educación Física de este nivel educacional.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Alabina, U.G. *Atletismo. Ejercicios especiales*. Editorial Moscú. 1991.
2. Chibás Ortiz, Felipe. *Creatividad + Dinámica de grupo = EUREKA*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1984.
3. Colectivo de autores. *Diferentes formas de ejercicios para los juegos deportivos*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1984.
4. Colectivo de autores. *Gimnasia básica*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1981.
5. Colectivo de autores. *Manual del profesor de Educación Física I*. Imprenta José A. Huelga. INDER. 1996.
6. De la Paz Rodríguez, Pedro L. *Baloncesto. La ofensiva*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985.
7. _____ . *Baloncesto. La defensa*. Editorial 'Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985.
8. Forteza, Armando y Alfredo Ranzola. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1988.
9. Harre, Dietrich. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1987.
10. Ivloilov, A.V. *Voleibol. Ensayos de biomecánica y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1988.
11. Kleschov, Y.V. Tiurin, Y. Furaev. *Preparación táctica de los voleibolistas*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1986.
12. Mahlo, Dr Friedich. *La acción táctica en el juego*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1969.
13. Navarro Eng, Dalia. *Manual de gimnasia básica para la mujer*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1983.

14. Rubalcaba Ordaz, Luis y Santos Canetti Fernández. *Salud vs. Sedentarismo*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1989.
15. Ruiz Aguilera, Ariel y col, *Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985
16. _____, *Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo II*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985.
17. Zhelezniak, Y, D.-Y.N. Klesshev y O.S. Chejov. *La preparación de los voleibolistas jóvenes*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1984
18. Navarro Eng, Dalia. *Manual de gimnasia básica para la mujer*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1983.
19. Rubalcaba Ordaz, Luis y Santos Canetti Fernández. *Salud vs. Sedentarismo*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1989.
20. Ruiz Aguilera, Ariel y col, *Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo I*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985
21. _____, *Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo II*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1985.
22. Zhelezniak, Y,D.-Y.N. Klesshev y O.S. Chejov. *La preparación de los voleibolistas jóvenes*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1984