# PROGRAMA

## EDUCACIÓN FÍSICA

quinto grado

# PROGRAMA

## EDUCACIÓN FÍSICA
### quinto grado

M. Sc. Mario López Palma
M. Sc. José Lago Pla
M. Sc. Arnaldo González Artola
M. Sc. Eros Bernal Morales
M. Sc. Juan Tomás Fonseca Milián
M. Sc. Oliet Rodríguez Méndez
M. Sc. Humberto Linares Santa Cruz

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN

Este material forma parte del conjunto de trabajos dirigidos al Tercer Perfeccionamiento Continuo del Sistema Nacional de la Educación General. En su elaboración participaron maestros, metodólogos y especialistas a partir de concepciones teóricas y metodológicas precedentes, adecuadas y enriquecidas en correspondencia con el fin y los objetivos propios de cada nivel educativo, de las exigencias de la sociedad cubana actual y sus perspectivas.

Ha sido revisado por la subcomisión responsable de la asignatura perteneciente a la Comisión Nacional Permanente para la revisión de planes, programas y textos de estudio del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas del Ministerio de Educación.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del ***copyright*** y bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como su incorporación a un sistema informático.

**Material de distribución gratuita. Prohibida su venta**

**Colaboradores:**

- M. Sc. Heriberto Corvea Bravo
- M. Sc. Raúl González Toledo
- M. Sc. Luis Ferreiro Armenteros
- M. Sc. Fernando Hernández Márquez

**Edición y corrección:**

- Lic. Yaimí Mora Flores

**Diseño:**

- Instituto Superior de Diseño (ISDi)

**Emplane:**

- José Raúl Rabeiro Salgado

© Ministerio de Educación, Cuba, 2024
© Editorial Pueblo y Educación, 2024

ISBN 978-959-13-4546-2 (Versión impresa)
ISBN 978-959-13-4653-7 (Versión digital)

EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN
Ave. 3.ª A No. 4601 entre 46 y 60,
Playa, La Habana, Cuba. CP 11300.
epueblo@epe.gemined.cu

# ÍNDICE

**Caracterización de la disciplina en la Educación Primaria** / 1

**Objetivos generales** / 4

Objetivos generales de la disciplina en la Educación Primaria / 4

Objetivos generales de la asignatura en el grado / 5

**Plan temático** / 6

Objetivos, contenidos y orientaciones generales por unidades / 6

Unidad *Condición Física* / 6

Unidad *Atletismo* / 8

Unidad *Baloncesto* / 11

Unidad *Balonmano* / 13

Unidad *Béisbol* 5 / 16

Unidad *Fútbol* / 19

Unidad *Voleibol* / 21

Exigencias para la evaluación de los educandos en la asignatura / 23

**Bibliografía para el docente** / 27

# Caracterización de la disciplina en la Educación Primaria

En el presente grado inicia el tercer momento del desarrollo, donde el educando ha afianzado las habilidades iniciadas anteriormente e inicia la introducción de nuevos conocimientos, habilidades motrices deportivas e incremento progresivo de las capacidades físicas.

Se inicia una etapa de experimentación y ampliación de los conocimientos relacionados con las capacidades físicas, las habilidades motrices básicas y las deportivas.

Los educandos de diez a doce años que estudian en quinto y sexto grados han ampliado considerablemente el campo de la acción social y comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad, tienen formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general.

Además, participan en actividades de grupo organizadas por los propios educandos y muestran un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta, lo que se manifiesta sobre todo en situaciones como el juego.

Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos y en cuanto al desarrollo anatomofisiológico respecta, se aprecia un aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, y comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.

Por su parte, los juegos predeportivos que se trabajaron en cuarto grado garantizarán principalmente el desarrollo de habilidades antecedentes de los deportes con el objetivo fundamental de los juegos con pelotas, con la finalidad de que el educando aprenda a jugar aplicando de forma sencilla las habilidades deportivas; por lo tanto la enseñanza debe realizarse en condiciones de juegos fundamentalmente.

El atletismo tiene como objetivo principal el desarrollo de las habilidades motrices propias del deporte.

Teniendo en cuenta que en estas edades se presenta una mayor aceleración en el proceso de aprendizaje motriz de los educandos, el maestro debe prestar una mayor atención a ello de manera que, por una parte, no se altere la lógica metodológica del aprendizaje y, por otra, no se frenen las posibilidades de desarrollo que manifiesten los educandos.

Las tareas docentes en las clases toman una mayor complejidad, el educando comienza hacerse más independiente respecto al profesor y a compartir diferentes puntos de vista en el trabajo en equipos.

La facilidad de captación que poseen los educandos en estas edades posibilita que se reduzca el tiempo de explicación y de demostración, por lo que pasarán rápidamente a la etapa de ejercitación.

Los contenidos en el plano procedimental se orientan al mejoramiento de las habilidades motrices básicas, las motrices deportivas del Atletismo e iniciar el desarrollo de las motrices deportivas de los juegos con pelotas, preferiblemente Baloncesto, Balonmano, Béisbol 5, Fútbol y Voleibol.

El profesor debe lograr un incremento en el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad, de manera que junto con la consolidación de las habilidades motrices básicas y los conocimientos adquiridos puedan cumplir con éxito las exigencias para su edad y sexo.

En el orden conductual, el respeto a las normas y reglas del juego, el esfuerzo por lograr el máximo de rendimiento y el trabajo en grupo constituyen contenidos esenciales para el logro de los objetivos de cada una de las unidades que se programan.

Continuar el trabajo desde el grado anterior con la formación de hábitos de higiene corporal y postural presentes en las actividades del calentamiento y vuelta a la calma, economía y regulación del esfuerzo, uso correcto de espacios, materiales y adopción de medidas de seguridad como elementos que inciden el cuidado del propio cuerpo y desarrollo personal. El reconocimiento de los beneficios de las actividades físicas en un estilo de vida saludable

constituyen contenidos a desarrollar desde la experimentación en cada una de las actividades físicas.

Se deben realizar acciones en las que el educando manifieste sentimientos de admiración y respeto por las glorias deportivas, figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano y de su localidad para el logro de los objetivos propuestos.

Se asume como estrategia científico-metodológica el enfoque integral físico educativo. Los contenidos fundamentales en su tratamiento didáctico-metodológico se caracterizan por las tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales, grupales, de solución de problemas en situaciones de juego, vinculadas con la vida, en correspondencia con el progreso y desarrollo de los educandos, determinada por las relaciones sujeto-sujeto en un marco de comunicación y cooperación cognitivo-afectiva.

Durante el transcurso por el grado, el educando debe demostrar, a través de su participación en las actividades físicas que organizan en la institución educativa y fuera de esta, el desarrollo de habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas, conceptos y actitudes alcanzadas.

# Objetivos generales

## OBJETIVOS GENERALES DE LA DISCIPLINA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

- Manifestar sentimientos patrióticos expresados en la admiración y respeto por las glorias deportivas y las figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano.
- Demostrar con su participación en las actividades físicas y deportivas, con independencia del desarrollo de las habilidades y capacidades alcanzadas, el respeto a las reglas del juego, el juego colectivo, su esfuerzo por lograr un máximo rendimiento, para evitar comportamientos agresivos, de rivalidad, actitudes discriminatorias y de exclusión de cualquier tipo.
- Demostrar los niveles de apropiación y sistematización de los conocimientos, capacidades físicas y habilidades motrices deportivas, con autonomía, regulación del esfuerzo y control de los movimientos, de acuerdo con las actividades físicas o de la vida diaria que realiza, de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias para su edad.
- Adoptar una actitud responsable hacia el cuidado del rol, manifestado en hábitos higiénicos, una postura correcta y la práctica de ejercicios físicos y deportivos que se relacionen con la prevención de enfermedades y la seguridad alimentaria para lograr un estilo de vida saludable.
- Expresar con el cuerpo emoción, sentimientos y creatividad en diferentes actividades físicas, rítmicas y juegos tradicionales, que contribuyan a la coordinación motriz en correspondencia con sus posibilidades motrices y de acuerdo con su edad.
- Valorar la significación de los acontecimientos físico-deportivos y recreativos que se desarrollan a nivel local, nacional, regional, mundial, y su influencia en el desarrollo de su personalidad.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas que organiza la institución educativa e incorporar estas como recursos para organizar su tiempo libre en el entorno social que se desarrolla y en una convivencia positiva contra la contaminación del medio ambiente como expresión de una vida activa y saludable.

## OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA EN EL GRADO

- Manifestar sentimientos patrióticos expresados en la admiración de las glorias deportivas y figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano y de su localidad.
- Participar en las actividades físicas y deportivas con independencia respetando las reglas del juego, esforzándose por lograr un máximo rendimiento; asumir el papel que le corresponde desempeñar como jugador; sentirse a gusto consigo mismo y con los demás; divertirse, evitando los comportamientos agresivos, de rivalidad y actitudes discriminatorias y exclusión de cualquier tipo, sobre la base de sus deberes y derechos constitucionales y otros compromisos jurídicos y ciudadanos.
- Mostrar hábitos de higiene corporal y postural durante toda la clase, como elementos que inciden en el cuidado del propio cuerpo, el desarrollo personal, y reconozca los beneficios de las actividades físicas en un estilo de vida saludable.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la institución educativa, mostrar los conocimientos, habilidades motrices deportivas y capacidades físicas adquiridas en correspondencia con su edad e incorporar estas a su tiempo libre en las actividades de la recreación física, en un marco de respeto en las interacciones grupales, en el entorno donde se desarrolla y en el resto de la sociedad.
- Mostrar niveles cualitativos de salud y de bienestar físico y psíquico, así como de comunicación, satisfacción, motivación, alegría, placer y diversión; aumentar las exigencias en el trabajo físico, deportivo, educativo y recreativo, de acuerdo con las características del grupo etario, que permita el adecuado fortalecimiento de convicciones, la adquisición de conocimientos y la predisposición psíquica, para la formación de hábitos de práctica sistemática de actividades físicas, de higiene, de alimentación, posturales y estilos de vida saludables.
- Manifestar una actitud responsable ante la conservación de la naturaleza, la preservación de la vida, el entorno y el patrimonio al desarrollar las actividades físicas-deportivas-recreativas al aire libre.

# Plan temático

| Período | Unidades |
|---|---|
| *Primero* | Condición Física y primera unidad seleccionada |
| *Segundo* | Condición Física y segunda unidad seleccionada |
| *Tercero* | Condición Física y tercera unidad seleccionada |
| **Total de horas-clase en el curso: 80** | |

## OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ORIENTACIONES GENERALES POR UNIDADES

**UNIDAD** *Condición Física*

### Objetivos

- Manifestar hábitos de higiene corporal, postural, de respiración, relajación relacionada con las actividades físicas como elementos que inciden en el cuidado del propio cuerpo, desarrollo personal y en un estilo de vida saludable.
- Demostrar de forma progresiva la preparación física general mediante el desarrollo integrado de las capacidades físicas coordinativas y las condicionales: fuerza, rapidez y resistencia sobre la base de su variedad, cantidad y simplicidad y cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la institución educativa, mostrar los conocimientos,

habilidades motrices, deportivas y capacidades físicas adquiridas en correspondencia con su edad e incorporar estas a su tiempo libre en las actividades de la recreación física, en un marco de respeto en las interacciones grupales y en el entorno donde se desarrolla.

- Sentir admiración por los grandes atletas cubanos y reconocer los logros del deporte cubano.
- Participar de forma entusiasta en las actividades con organización, respeto y solidaridad con sus compañeros al trabajar en colectivo.

**Contenidos**

- Ejercicios de organización y control
  - Formaciones: filas, hileras, círculos (orientación interior y exterior), libre o dispersos
  - Numeraciones
  - Alineaciones: alineación, doble alineación y tomar distancia
  - Giros hacia diferentes direcciones
  - Despliegues y repliegues
    9, 6, 3, lugar
    Transformación de una fila en dos,
    Transformación de una hilera en dos.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza
  - Brazos, tronco y piernas sin implementos
- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez
  - Reacción
  - Traslación
- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia
  - Correr y caminar de forma continua seis minutos
  - Correr seis minutos y aumentar la intensidad de la carrera
- Ejercicios y juegos en condiciones variables
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas
  - Combinaciones de habilidades motrices básicas y deportivas
  - Ejercicios para el desarrollo de la agilidad
- Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad
  - Extremidades superiores, inferiores y tronco (activa)

## Orientaciones generales de la unidad

Este momento del desarrollo (de 10 a 12 años, se corresponde con las edades más apropiadas para el aprendizaje motor, por lo que el trabajo con las capacidades coordinativas debe realizarse sobre la base de variedad de ejercicios con diferentes finalidades y organización.

Continuar trabajando las capacidades físicas condicionales de resistencia aerobia, e iniciar prudentemente con la fuerza, sin un gran volumen de trabajo en comparación con las posibilidades reales de los educandos, específicamente las hembras.

En el caso de la rapidez de reacción y traslación, estas se manifiestan con una elevada frecuencia de movimientos y de pasos.

Lo esencial del contenido a desarrollar en este grado es la interrelación de las capacidades coordinativas, las condicionales y habilidades motrices por medio de las unidades de atletismo y los juegos deportivos con pelotas. En relación con la flexibilidad, se deben trabajar ejercicios dinámicos y estáticos de forma activa.

En el orden cualitativo, lo esencial se relaciona con la participación activa del educando en cada una de las actividades en las que expresen las normas de convivencia del trabajo en grupo.

En el orden cuantitativo, las exigencias generales planteadas para la unidad son las relacionadas con las capacidades físicas condicionales, que le permitan cumplir con éxito las exigencias físicas en correspondencia con su edad y sexo, a partir del progreso y desarrollo del educando como principal criterio de valoración.

## **UNIDAD** *Atletismo*

### Objetivos

- Ejecutar acciones motrices deportivas, a un nivel de desarrollo grueso: las habilidades de carrera de distancias medias, salto de longitud con carrera de impulso y lanzamiento de la pelota.
- Mostrar un bienestar físico y psíquico en relación con los niveles de salud que permita el adecuado fortalecimiento de convicciones, adquisición de conocimientos, un estilo de vida saludable y formación de hábitos de práctica sistemática de actividades físicas.
- Demostrar de forma progresiva un mejoramiento físico general mediante el desarrollo integrado de las capacidades

físicas coordinativas de orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, y regulación de los movimientos, coordinación dinámica, anticipación, aprendizaje motor y agilidad, así como las condicionales básicas, fuerza, rapidez y resistencia.

- Conocer el lenguaje especializado que se utiliza en cada una de las disciplinas y en general en el deporte, que le permita su comprensión y aplicación en las competencias.
- Mostrar un clima favorable en el proceso de formación de valores éticos, morales y estéticos, con respecto a sus compañeros de equipo, adversarios, profesores, la comunidad y la familia, relacionados con el patriotismo, cubanía, sentido de pertenencia, colectivismo, perseverancia, voluntad, rechazo a manifestaciones de discriminación, de adicciones y violencia, para lograr una cultura de paz con sus coetáneos en el desarrollo de las actividades físicas y deportivas.

## Contenidos

- Carreras de distancias medias
  - Arrancada alta
  - Pasos normales
  - Pasos transitorios
  - Final
- Lanzamiento de la pelota
  - Ángulo de salida de la pelota
  - Lanzamiento con pocos pasos de impulso
- Carreras de relevo:
  - Pases del batón por abajo con control visual

## Orientaciones generales para la unidad

El atletismo reúne los ejercicios más difundidos y a la vez necesarios para el hombre, como son: las carreras, los saltos y los lanzamientos.

Acorde con la duración del período, el profesor puede escoger dos o tres disciplinas a impartir de acuerdo con las posibilidades o habilidades de los educandos.

El atletismo mantiene una estrecha vinculación con las demás unidades del grado, ya que en él se ejercitan una serie de

habilidades que van a estar presentes en la Condición Física y en la de deportes con pelotas. Atendiendo a esto, el docente aprovechará que una unidad se puede valer del desarrollo de habilidades y capacidades alcanzadas por otras para hacer más factible el proceso de aprendizaje y ejercitación, y, a su vez, obtener mejores resultados teniendo en cuenta el principio del aumento gradual y progresivo de las cargas (volumen e intensidad); además, el profesor tendrá presente que en sus clases debe transmitir conocimientos teóricos a sus educandos basados en los reglamentos.

Se introduce la carrera de distancias medias, el lanzamiento de la pelota con pasos de impulso y nociones del relevo y, dentro de este, el cambio del batón con control visual, para ampliar las posibilidades físicomotrices del educando, de acuerdo con su progreso y desarrollo.

El Atletismo en este grado fortalece los niveles de desarrollo alcanzado en el grado anterior. Todos los ejercicios de este deporte posibilitan regular las cargas con un aumento gradual de las exigencias que fortalecen y mejoran las funciones de los sistemas respiratorio y cardiovascular y de los órganos internos en general que intervienen en las diferentes carreras, en dependencia de su intensidad.

Esta unidad favorece las potencialidades educativas de sus contenidos se constituyen en una oportunidad para que el educando exprese constancia, voluntad, esfuerzo por lograr el máximo de rendimiento, cooperación, saber regular y autorregular el ritmo de la carrera y adquirir habilidades para su trabajo independiente.

Las exigencias generales de la unidad y con un nivel de desarrollo grueso:

Arrancada alta: se colocan con las piernas en forma de paso y semiflexionadas, con una ligera inclinación del tronco.

Lanzamiento de la pelota: se realiza por encima del hombro, donde el peso del cuerpo estará en el pie de tiro y se hace girar el cuerpo de manera que el hombro izquierdo quede al frente.

Pase del batón con control visual: el recibidor extenderá el brazo hacia atrás con la palma de la mano atrás-abajo, el pulgar extendido hacia dentro y los demás dedos unidos y extendidos en dirección opuesta, girará la cabeza hacia el lado por donde se producirá el cambio para observar al pasador y recibirá el batón. La entrega se realizará de abajo hacia arriba con el brazo extendido.

**UNIDAD** *Baloncesto*

## Objetivos

- Mostrar un bienestar físico y psíquico en relación con los niveles de salud que permita el adecuado fortalecimiento de convicciones, adquisición de conocimientos, un estilo de vida saludable y formación de hábitos de práctica sistemática de actividades físicas.
- Demostrar a través de ejercicios y en situaciones de juego las posturas, desplazamientos ofensivos y defensivos, la parada por paso, el agarre, la recepción y pase de pecho, el tiro básico con dos manos desde el pecho, y el drible en el lugar y en movimiento a un nivel de desarrollo grueso.
- Mostrar respeto a las reglas básicas del juego y conocer el código de comunicación gestual que utilizan los árbitros para señalar determinada violación o falta.
- Demostrar de forma progresiva el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices deportivas de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la institución educativa y demuestren los conocimientos, habilidades motrices deportivas y capacidades físicas adquiridas.
- Expresar conocimiento sobre las glorias deportivas y figuras relevantes del baloncesto y el deporte cubano en general.

## Contenidos

- Posturas ofensivas
  - Con y sin balón
- Posturas defensivas
  - Baja, media
- Desplazamientos defensivos
  - Al frente
  - Atrás
  - A los laterales
- Desplazamientos ofensivos
  - Normal de frente

  - Con cambio de dirección
  - De espalda
  - Parada por pasos
- Pase y recepción
  - Recepción y pase directo de pecho con dos manos
- Tiro
  - Básico con dos manos desde el pecho
- Drible
  - En el lugar con y sin control visual
  - En movimiento en línea recta (caminando y trote)
- Juegos

**Orientaciones generales para la unidad**

Los juegos predeportivos son antecedentes de contenidos del grado y tienen como punto de referencia el drible, el pase, la recepción y el tiro. En tal sentido, los contenidos van dirigidos a lograr las posturas y desplazamientos ofensivos y defensivos, parada por pasos, agarre, tiro básico con dos manos desde el pecho, la recepción y pase de pecho y el drible en el lugar y en movimiento, aplicando en el juego reglas, conocimientos y habilidades aprendidas.

Teniendo en cuenta que en las edades de 10 a 12 años se presenta una mayor aceleración en el proceso de aprendizaje motriz del educando, se prestará mayor atención para que no se altere la lógica metodológica del aprendizaje y, por otra, no se frenen las posibilidades de desarrollo que potencialmente posee el educando.

La enseñanza del baloncesto se llevará a cabo teniendo en cuenta las orientaciones del minibaloncesto, basada fundamentalmente en juegos y ejercicios de enseñanza de las habilidades planteadas en los contenidos.

En el proceso educativo se tendrá presente el principio de lo sencillo a lo complejo para incrementar la complejidad de las actividades, la introducción de variantes y seguir un orden lógico de aparición.

El profesor, en el transcurso de la enseñanza, irá vinculando los contenidos con las reglas que se relacionen, para aplicarlas con posterioridad en las actividades de juego. Ejemplo: mediante el

descubrimiento o la indagación, el educando podría ir conociendo los límites del terreno, sus líneas, áreas, etcétera.

En los calentamientos se podrán incluir movimientos de las técnicas de los desplazamientos ofensivos y defensivos, aprovechando el tiempo de la parte principal para la enseñanza de las habilidades con balón. Ejemplo: sobre la marcha o carrera a una señal adoptar posturas, realizar paradas y giros, saltos, imitar la entrada al aro, desplazamientos defensivos y otras variantes.

Dentro de las exigencias de la unidad y con un nivel de desarrollo grueso se encuentran:

Tiro básico con dos manos desde el pecho: velar por que se tengan los pies en paralelos y el movimiento se realice con flexión y extensión de piernas simultáneamente con el movimiento de los brazos.

Drible en movimiento: se realiza con empuje del balón con las falanges de los dedos, para llevar la pelota al frente/al lado de la mano que lo ejecuta.

Recepción y pase directo de pecho con dos manos: que el pase se realice con una correcta extensión de brazos y el rompimiento de las muñecas y la recepción con una posición equilibrada y la amortiguación de la velocidad del balón.

## **UNIDAD** *Balonmano*

### Objetivos

- Demostrar, a través de ejercicios y en situaciones de juego, las posturas ofensivas y defensivas, los desplazamientos, el drible múltiple, las recepciones, la parada por paso, el pase clásico y el lanzamiento con apoyo, la postura del portero, así como la posición defensiva y el marcaje con un nivel de desarrollo grueso.
- Mostrar respeto a las reglas básicas del juego y conocer el código de comunicación gestual que utilizan los árbitros para señalar determinada violación o falta.
- Demostrar de forma progresiva el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices deportivas de manera que puedan cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la institución educativa y muestren los

conocimientos, habilidades motrices deportivas y capacidades físicas adquiridas.
- Expresar conocimiento sobre las glorias deportivas y figuras relevantes del balonmano.

**Contenidos**

- Posturas ofensivas y defensivas
- Desplazamientos
  Ofensivos
  – Al frente
  – Con cambio de dirección
  – Parada por paso
- Adaptación y manejo del balón
  – Drible
  – Drible o bote múltiple del balón
- Pase
  – Pase clásico
- Recepción
  – Recepción media y alta con dos manos
- Lanzamiento
  – Lanzamiento clásico o con apoyo
  – Portero
- Posición básica
  – Defensa
  – Posición y marcaje
- Juegos

**Orientaciones generales para la unidad**

La concepción desarrollada en los Juegos Predeportivos del grado anterior garantiza el nivel de desarrollo de los conocimientos, las habilidades motrices y las aptitudes a las que se aspiran en la unidad de Balonmano.

En este grado nos encontramos con educandos en plena fase de iniciación y aprendizaje global básico de los diferentes deportes con pelotas y el balonmano constituye un deporte ideal para entrar en contacto con los juegos de colaboración-oposición, así como para desarrollar los mecanismos perceptivos como la

percepción de uno mismo, de sus posibilidades de movimiento, orientación espacial, apreciación de trayectorias, etcétera.

El balonmano es uno de los deportes de equipo más rápidos. Coordinación, técnicas creativas, interacción táctica y variable, combinada con un buen espíritu de equipo son las características de este atractivo deporte.

Esta unidad está basada en un programa creado por la Federación Internacional de Balonmano para la educación y capacitación de profesores en las instituciones educativas para impartir clases atractivas y conseguir especialmente que los educandos se interesen por el balonmano.

En la enseñanza del balonmano en la institución educativa debemos tener en cuenta que se aprende más rápido si modificamos y simplificamos las reglas de juego y se adaptan al nivel de los educandos.

El objetivo del profesor es iniciar al educando en los deportes colectivos, pero a partir de una propuesta de situaciones que estimulen la necesidad de diversión utilizando como herramienta fundamental el juego e ir introduciendo las técnicas ofensivas y defensivas del balonmano, es decir, nuestros educandos deben aprender, pero, sobre todo, divertirse practicando el deporte.

El proceso de aprendizaje del balonmano parte de las orientaciones del minibalonmano, sobre la base de juegos, ejercicios juegos y ejercicios de enseñanza de las habilidades planteadas en los contenidos, que son desarrolladas en las orientaciones metodológicas, respondiendo en todos los casos a las individualidades del educando.

Nuestra propuesta metodológica va orientada al juego, mediante su implementación se asegura la participación de todos los educandos y el aprendizaje de la técnica se adapta a la propia evolución del juego, a las condiciones de espacio, tiempo y situaciones.

Las exigencias de la unidad y con un nivel de desarrollo grueso son:

Drible múltiple en movimiento: se realiza el empuje del balón con la yema de los dedos, llevando la pelota al frente/al lado de la mano que lo ejecuta.

Pase clásico: el brazo y antebrazo forman un ángulo de 90°, el balón sale por sobre el hombro a la altura de la oreja, se realiza una flexión ventral del tronco para darle mayor fortaleza, los dedos deben quedar dirigidos hacia el lugar donde se pasa y la palma de la mano vuelta hacia abajo.

Recepción media: se realiza entre la cintura y el pecho con ambas manos, los brazos deben de estar extendidos en busca del balón, las manos abiertas y se recibirá con los dedos. Al hacer contacto con el balón, los brazos se flexionan para amortiguar su velocidad.

Marcaje: desde una posición con los pies separados a la altura de los hombros, usar pasos cortos y rápidos para defenderse, nunca cruzar los pies mientras se mueve, agitar los brazos mientras mira al atacante y mantener la adecuada distancia entre el defensor y el atacante.

**UNIDAD** *Béisbol 5*

**Objetivos**

- Demostrar, mediante su participación en los juegos, su concepción básica, los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, como golpeo de la bola, corrido de las bases, fildeo de *rolling*, los tiros a las bases y las combinaciones de habilidades.
- Manifestar responsabilidad en el cumplimiento de las tareas motrices en un marco de relaciones equilibradas, solidarias y constructivas en el grupo.
- Expresar alegría, esfuerzo por el máximo rendimiento y aceptación de diferentes niveles de desarrollo de las habilidades, tanto de sí mismo como en los otros en la práctica del juego.
- Mostrar respeto a las normas y reglas básicas del juego y conocer el código de comunicación gestual que utilizan los árbitros en este deporte.
- Demostrar de forma progresiva el desarrollo de la preparación física general mediante las habilidades motrices deportivas y las capacidades físicas, de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Expresar conocimiento sobre las glorias deportivas y figuras relevantes del béisbol en Cuba.

**Contenidos**

- Fundamentos defensivos
  - Posición Básica
  - Agarre de la pelota
  - Tiro a las bases y recibo
  - Fildeo de *rolling*

  - De frente
  - A los lados con dos manos
- Fundamentos ofensivos
  - Golpeo de la bola
  - Golpeo con carrera de impulso
  - Tipos de golpeo
  - Forma de golpeo

  Corrido de las bases
  - Carrera *Home*-1ra base
- Combinaciones de habilidades
- Juegos

## Orientaciones generales de la unidad

Los contenidos del Béisbol 5 (B5) en este grado tienen como antecedentes los Juegos Predeportivos y las vivencias del educando que garantizan el aprendizaje de los fundamentos básicos del béisbol a través de ejercicios imitativos, posiciones básicas y los conocimientos teóricos elementales.

Los contenidos a adquirir por los educandos se relacionan con las posiciones básicas defensivas de los jugadores de cuadro, agarre de la pelota, tiro, recibo, golpeo de la pelota independientemente del nivel de habilidad motriz alcanzado, las que se expresarán mediante su participación en los juegos que se seleccionen.

La propuesta metodológica de esta unidad no va orientada al aprendizaje de la técnica, sino se debe adaptar a la evolución de los juegos predeportivos propuestos y al desarrollo de la modalidad de B5, la cual debe asegurar la participación de todos los educandos y las condiciones de espacio, tiempo y situaciones.

El proceso de aprendizaje del B5 se desarrolla sobre la base de juegos, ejercicios juegos y ejercicios de enseñanza de las habilidades planteadas en los contenidos, que responde en todos los casos al desarrollo del educando.

En Cuba la pelota a la mano o las cuatro esquinas son modalidades callejeras de este deporte, además, muy populares dentro de los educandos. El B5 es una modalidad nueva dentro del Béisbol, pero con reglas específicas.

El profesor puede utilizar el B5 ya que como modalidad no necesita de los implementos oficiales del deporte y en las instituciones educativas donde no haya terreno de béisbol o los espacios

sean muy reducidos, se puede practicar en cualquier parte y requiere el uso tan solo de una pelota de goma.

Temáticas como la posición defensiva de los jugadores de cuadro, el agarre de la pelota, el tiro por encima del brazo y el recibo en el proceso educativo se adaptan perfectamente al B5 y el maestro durante el juego debe ir introduciéndole las reglas oficiales de esta modalidad para que el educando las vaya asimilando.

Se recomienda que a través del calentamiento se realicen ejercicios de imitación de los elementos técnicos impartidos en las clases precedentes.

Las exigencias de la unidad y con un nivel de desarrollo grueso:

Fildeo *rolling* de frente: el fildeador sigue la pelota desde que la tiene el golpeador en la mano, hasta que hace contacto con la pelota. Se debe colocar de frente a la pelota, las piernas al ancho de los hombros en forma de paso, con el peso del cuerpo sobre el metatarso, las rodillas flexionadas, pero no rígidas, el centro de gravedad se mantiene bajo y las manos relajadas al frente para amortiguar la pelota al realizar el agarre.

Golpeo de la bola: en los movimientos iniciales es muy importante la coordinación de movimientos de la carrera de impulso, que comienza desde el final de la caja del bateador con una coordinación de pasos para no realizar ningún contacto con las líneas de la caja de golpeo, tan pronto como el pie delantero haya completado el paso; el golpeo comienza cuando la cadera trasera rota para mover las manos, el peso del jugador se debe transferir del pie trasero al centro del cuerpo o ligeramente hacia la pierna delantera, se realiza la liberación de la bola y el brazo de golpeo se debe mover hacia atrás, buscando la máxima abducción del hombro; el punto de contacto es aproximadamente a la altura de la rodilla y cerca del pie delantero; después de haber realizado el golpeo, la mano debe continuar alrededor de la parte frontal del cuerpo.

Carrera *Home* a 1.ª base: se inicia con una aceleración al salir de la caja de bateo, recobrando el balance del cuerpo y nunca mirando la pelota; la vista debe ir enfocada a la doble almohadilla, realizando la carrera por fuera de la línea que delimita la zona *foul* de la zona *fair,* debe hacer contacto con la almohadilla ubicada en el lado externo del terreno, pasando al máximo de su velocidad y disminuirla rápidamente con un frenaje para no sobrepasar la zona de protección.

**UNIDAD** *Fútbol*

## Objetivos

- Demostrar, mediante su participación en el juego, las carreras de diferentes formas, el golpeo con el interior del pie, las recepciones con la planta del pie y el interior del pie, y la conducción con el empeine exterior así como la postura del portero a un nivel de desarrollo grueso.
- Mostrar respeto a las reglas básicas del juego y conocer el código de comunicación gestual que utilizan los árbitros para señalar determinada violación o falta.
- Demostrar de forma progresiva el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices deportivas de manera que puedan cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la institución educativa y que demuestren los conocimientos, habilidades motrices y capacidades físicas adquiridas.
- Expresar conocimiento sobre las glorias deportivas y figuras relevantes del fútbol.

## Contenidos

- Carreras
  - Al frente
  - Atrás
  - Lateral
  - Con giros
  - Con cambios de dirección
- Golpeo y pases
  - Con el interior del pie
- Recepciones
  - Con la planta del pie
  - Con el interior del pie
- Conducción
  - Empeine exterior
- Portero
  - Posturas del portero

- Juegos
  - Espacios reducidos
  - Con reglas especiales
  - Con tareas

## Orientaciones generales de la unidad

La popularidad alcanzada por el fútbol en la actualidad constituye para los educandos una de las unidades de mayor atracción.

Sus contenidos para el grado lo preceden las habilidades motrices y capacidades físicas desarrolladas en los grados anteriores relacionadas con la conducción, pase, recepción y juegos de tiro a la portería.

En el grado se introducen contenidos relacionados con las habilidades deportivas de golpeo y pases con el interior del pie, las recepciones, posición del portero, así mismo los juegos en espacios reducidos, con reglas especiales y tareas.

Con el desarrollo de este programa se trata de dar las nociones elementales del juego, sin atiborrar de conocimientos técnicos, ni tácticos a los educandos. Los docentes deben tener en cuenta que el Fútbol como unidad didáctica se propone por primera vez para su enseñanza en este grado, por lo que se debe adaptar a las características e individualidades del grupo.

El proceso educativo está basado en interacciones productivas entre educandos, mediante situaciones y juegos, en la búsqueda de una armonía entre el conocimiento, la cooperación y un mejoramiento competitivo. Para elevar la calidad en el aprendizaje se requiere de la influencia en los educandos de los métodos activos contemporáneos, con la finalidad de un proceso educativo más eficiente, motivador y participativo.

Desde el desarrollo de sus contenidos, el fútbol potencia las capacidades físicas condicionales básicas, las coordinativas y la apropiación de conceptos, normas y valores que contribuyen a la formación integral del educando.

Las exigencias de la unidad y con un nivel de desarrollo grueso:

Golpeo con el interior del pie: el pie de apoyo se debe situar de 10 cm a 15 cm paralelo al balón, con semiflexión de la pierna por

la articulación de la rodilla, la pierna de golpeo gira hacia fuera desde la cadera y la planta del pie paralela a la tierra.

Recepción con el interior del pie: teniendo en cuenta que el pie que hace contacto con el balón, se lleva hacia atrás desde la cadera hasta formar un ángulo recto con el pie de apoyo, el pie que recibe debe estar blando a la hora de hacer contacto con el balón.

Recepción con la planta del pie: la pierna de apoyo debe estar semiflexionada por la articulación de la rodilla, el pie de la recepción se mantiene relajado y la planta del pie la colocamos delante del balón hacia el suelo, rebotado en tal ángulo que este sea obligado a pararse rápidamente.

## **UNIDAD** *Voleibol*

### Objetivos

- Demostrar mediante su participación en el juego las posiciones, los desplazamientos, el voleo por arriba por abajo y hacia el frente, el saque por abajo de frente, y la defensa saque independientemente del nivel de desarrollo alcanzado de las habilidades motrices.
- Manifestar responsabilidad en el cumplimiento de las tareas motrices en que exprese espontaneidad y alegría en la práctica del juego.
- Mostrar respeto a las normas y reglas básicas del juego.
- Conocer algunos de los efectos de la práctica del voleibol en la salud.
- Identificar las glorias deportivas y figuras relevantes del voleibol.

### Contenidos

- Posiciones
  - Altas
  - Media
  - Baja
- Desplazamientos
  - Hacia el frente
  - Hacia el lateral
  - Hacia atrás

- Voleo
  - Voleo por arriba hacia el frente
  - Voleo por abajo hacia el frente
- Saque
  - Saque por abajo de frente
- Defensa
  - Del saque por abajo
- Juego
  - Juegos predeportivos de voleibol
  - Juego de voleibol (Sistema 6-0)

**Orientaciones generales de la unidad**

El voleibol, como objetivo y contenido de los programas de Educación Física, inicia este grado con el aprendizaje de algunos de los elementos fundamentales que le permiten al educando jugar y aprender jugando.

El voleibol es considerado un deporte colectivo dentro del grupo de los deportes con pelota, elementos que lo hacen de gran motivación e interés para su ejercitación y el mantenimiento de la salud de los educandos de estas edades.

En las primeras clases del tratamiento de la unidad, los objetivos se proyectarán al aprendizaje de algunos de los elementos fundamentales que permitan a todos los educandos jugar y aprender jugando, en un marco de colaboración y comunicación afectiva, en la misma medida que se desarrolla la responsabilidad en el cumplimiento de las normas del juego.

El tratamiento de la unidad en este grado, desde sus primeras clases, se dirigirá a que los educandos paulatinamente conozcan las características generales del juego, e identifiquen y respeten sus reglas básicas.

Las exigencias de la unidad y con un nivel de desarrollo grueso:

Saque por debajo de frente: los educandos se colocan con los pies en forma de pasos, en el lanzamiento hacia arriba, que el balón no exceda la altura de la cara y que el golpeo del balón se realice con la mano abierta o cerrada (el puño).

Defensa del saque por debajo de frente: al realizar el contacto con el balón, colocar los pies en forma de pasos, y las manos, golpear con la parte más ancha de los antebrazos y mantener los brazos extendidos, con un trabajo activo de las piernas.

## EXIGENCIAS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS EDUCANDOS EN LA ASIGNATURA

En este ciclo, al igual que en el anterior, los conocimientos, habilidades y hábitos que deben adquirir los educandos se evalúan de forma continua y sistemática. En el segundo ciclo la Educación Física se utiliza la escala de evaluación cuantitativa.

La evaluación implica al proceso docente-educativo, por lo que las actividades deben incluirse dentro de él.

Se debe comenzar por la realización del diagnóstico para conocer el nivel cognoscitivo de los educandos en el tránsito de los ciclos. El diagnóstico inicial del educando no constituye una evaluación sistemática.

Para los maestros que transitan por los ciclos con los mismos educandos va a ser de vital importancia, en el diagnóstico, el conocimiento y las evaluaciones otorgadas en el último grado, para conocer cómo llegan y poder comenzar a impartir técnicas del deporte escogido para el período.

Para la Evaluación Sistemática el maestro seleccionará algunas actividades que considere tienen significación, en correspondencia con los objetivos del grado y de la asignatura y las calificará; estas deben ser anotadas en el Registro de Asistencia y Evaluación.

Estas actividades le irán aportando elementos que le permitirán analizar periódicamente con los educandos en qué estado se encuentra su aprendizaje.

Los Trabajos de Control Parcial serán otro tipo de evaluación y se aplicará para comprobar el nivel de asimilación alcanzado por los educandos en los objetivos (exigencias generales) para los que han estado trabajando durante cierto tiempo y que representan, parcialmente, los objetivos del período. Estos se elaboran mediante una o varias actividades prácticas, donde los educandos profundizan en los conocimientos adquiridos en una unidad y lo realizan de forma individual o colectiva.

En estas evaluaciones lo más importante es el análisis con los educandos de los errores cometidos, las imprecisiones que tuvieron, si lograron aplicar los conocimientos, la reflexión crítica y autocrítica de lo que aprenden, así como los elementos que determinan la calificación otorgada. Es importante que el maestro comunique a sus educandos o al grupo la valoración de las dificultades y los aciertos que posean.

En la Educación Primaria comienzan los deportes con pelotas y el Atletismo como motivo de estudio, es decir, como asignaturas curriculares.

El método más efectivo para trabajar las unidades de deportes con pelotas es el de juegos ya que los educandos aprenden a desarrollar las diferentes técnicas y tácticas de forma amena y motivada.

Para la aplicación de la evaluación de las unidades de deportes con pelotas, el profesor hará el análisis de los objetivos propuestos para el grado y seleccionarán, en cada unidad motivo de evaluación, las actividades que se utilizarán para comprobar su cumplimiento. Luego, se determinarán en cada caso los errores técnicos más comunes (para hacer la clave de calificación) que se pueden cometer, los que se tendrán en cuenta para otorgar la puntuación correspondiente.

Dentro del control parcial para comprobar las habilidades combinadas o complejo, se tendrá en cuenta los parámetros, de valoración cualitativa y efectividad, que formarán parte de la puntuación otorgada de forma general en el control.

En la valoración cualitativa del movimiento, el profesor analizará individualmente los avances del educando en la ejecución de los movimientos en las clases, así como la ejecución integral de la habilidad combinada o complejo de habilidades.

El profesor valorará la efectividad del movimiento, si este culmina con precisión, que puede lograrse por el grado de consecución del educando.

El atletismo, como deporte, se comienza a impartir en el cuarto grado de la Educación Primaria, por lo que en este grado se evalúa de forma cualitativa y puede constituir, para los maestros que transitan por el ciclo con sus educandos, como diagnóstico para el comienzo de este deporte en el quinto grado.

Para conocer el nivel de desarrollo físico alcanzado por los educandos, se utilizarán las tablas de las normativas nacionales para la evaluación de las capacidades físicas y se realizarán sobre la base de la edad y el sexo.

La revalorización se realizará después de concluida cada unidad y en la fecha que se programe. Esta se realiza en aquellos elementos en los cuales el educando presentó dificultades, ya sea en las habilidades, o en la competencia interna del grupo. En el caso de las pruebas de eficiencia física, el educando tendrá derecho a

revalorizar aquellas pruebas donde no obtuvo el primer nivel (realizando la batería completa).

Para los educandos insertados en áreas o aulas terapéuticas, al finalizar cada período los profesores de esas áreas emitirán e informarán a los profesores de Educación Física y la Secretaría Docente una calificación que incluya los resultados de la evaluación obtenida hasta la fecha de cada uno de sus educandos.

Un educando se considera excluido total de la Educación Física cuando el certificado médico que así lo acredita lo excluye de su participación en más del 50 % de las clases del curso.

Cuando el certificado médico exprese que los problemas de salud permiten que el educando participe por lo menos en un 50 % de las actividades programadas, la evaluación se realiza teniendo en cuenta los objetivos cumplidos durante el tiempo en que el profesor trabaja con el educando.

# Bibliografía para el docente


Barca, Juan de la: *ABC del minibalonmano de sala,* Ed. Deportes, La Habana, 2009.

Cercel, Paul: *Balonmano. Ejercicios para las fases del juego,* GB, Bucarest, 2009.

Colectivo de autores: *Orientaciones metodológicas de quinto grado. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, 1976.

Colectivo de autores: *Programa y Orientaciones metodológicas de segundo ciclo. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2001.

_____: *Orientaciones metodológicas de quinto grado. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1989.

_____: *Manual del profesor de Educación Física I Dpto. Nacional de Educación Física,* INDER, 1996.

_____: *Universalización de la Cultura Física,* ISCF "Manuel Fajardo", 2003, [CD]

_____: *Voleibol I,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1992.

Csanádi, A.: *El Fútbol,* t. I, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1974.

Daza Sobrino G. y C. González Arévalo: *Unidades didácticas para la primaria. El minibalonmano,* Publicaciones INDE, Barcelona, 1999.

Ealo de la Herrán, Juan: *Béisbol*. Ed. Deportes, La Habana, Cuba, 2005.

_____: *Baloncesto, la ofensiva,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

Dirección Nacional de Béisbol: *Reglas Oficiales de Béisbol Cuba,* Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación, La Habana, 2013.

Fleitas, Isabel: *Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices s.n., La Habana, 2000.*

INDER: *Béisbol. Programa de Preparación Integral del Deportista.* Imprenta José A. Huelga, La Habana, 2015.

López Palma, Mario: *Manual de juegos predeportivos para aprender el béisbol,* INDER, 2006.

López Rodríguez, Alejandro y César Vega Portillo: *La clase de Educación Física, actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana,* Ed. LYUC, Argentina, 1997.

MINED: Bases generales para el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación, La Habana, 2016.

_____: Concepción del Plan de Estudio de la Educación Primaria, La Habana, 2015.

_____: Concepción del fin y objetivos generales para la Educación Primaria, La Habana, 2016.

Mora Ayllón, F.: *Minibaloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje,* Ed. Deportes, La Habana, 2008.

Paz Rodríguez, Pedro Luis de la: *Baloncesto: la defensa,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

Rodríguez Terrón, Juan José: *Expresión Corporal en la clase de Educación Física,* s.n., 2011.

Rubalcaba Ordaz, Luis: *Programa didáctico de Voleibol para las escuelas de iniciación y desarrollo deportivo,* Impreso por Rodríguez Litografía S. A. (Rolica), Maracaibo, Venezuela, 1997.

Ruiz Aguilera, Ariel y otros: *Metodología de la enseñanza de la Educación Física,* t.I - II, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986.

Tous Fajardo, Julio: *Reglamento de Baloncesto Comentado,* Paidotribo, Barcelona, [199 - ?].

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN