PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA

onceno grado

PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA
onceno grado

M. Sc. José Lago Pla
M. Sc. Armando Pascual Liermo
M. Sc. Ramón Domínguez Alfaro
M. Sc. Dania L. García Fernández
M. Sc. Luis Ferreiro Armenteros
M. Sc. Luis Felipe Sánchez Torres
M. Sc. José Manuel Hernández Imbert

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

Edición y corrección:

• Mónica Gómez López

Diseño:

• Instituto Superior de Diseño (ISDi)

Emplane:

• Alberto Alejandro Ribalta González

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

ISBN 978-959-13-4787-9 (Versión impresa)
ISBN 978-959-13-4788-6 (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 asignatura en el grado / 1

Objetivos generales / 11

Objetivos generales de la asignatura en la Educación Preuniversitaria / 11

Objetivos generales de la asignatura en el grado / 12

Contenidos generales / 14

Contenidos de la asignatura en el grado / 14

Contenidos conceptuales / 14

Contenidos procedimentales / 15

Contenidos actitudinales (formación de valores) / 15

Plan temático / 17

Objetivos, contenidos y orientaciones generales por unidades / 17

Unidad Condición Física / 17

Unidad Atletismo / 21

Unidad Baloncesto / 25

Unidad Balonmano / 27

Unidad Béisbol / 30

Unidad Fútbol / 32

Unidad Gimnasia Aerobia Escolar / 34

Unidad Voleibol / 37

Exigencias para la evaluaciónde los educandos en la asignatura / 39

Bibliografía para el docente / 41

Caracterización de la asignatura en el grado

La Educación Física en el onceno grado se orienta a profundizar en los contenidos a partir de sus potencialidades instructivo-educativas. De esta manera se consolidarán los contenidos trabajados en grados anteriores y se propondrán nuevos aprendizajes que contribuirán a desarrollar y perfeccionar los ya adquiridos.

Las exigencias metodológicas de la selección de los contenidos apuntan hacia el requerimiento de la multilateralidad, es decir, contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, por lo que su abordaje se fundamenta en criterios de totalidad, y su tratamiento se realiza desde la interdisciplinariedad. La interrelación entre ellos consolida en el educando el razonamiento o lógica motriz. Es evidente que en las actividades no se pueda referir a un solo tipo de contenido, sino a la vinculación entre todos. El trabajo entre los tres es el que permite el logro de los objetivos generales declarados en la unidad didáctica, el grado y el tipo de enseñanza.

En casos específicos se pueden trabajar dos tipos de contenidos. La relación entre los conceptos y la adquisición de procedimientos brinda al educando la posibilidad de reflexionar sobre su acción motriz, el desarrollo de sus capacidades y le concede el significado a ese aprendizaje.

La secuencia organizativa de los contenidos se realiza desde la perspectiva de una organización lineal-concéntrica-en espiral y cíclica. Según A. Aguilera Ruiz, hay etapas en que el proceso transcurre lineal (operaciones tras operaciones, acciones tras acciones, habilidades tras habilidades), concéntrico (en la reiteración de las habilidades de forma estandarizada y variada), en espiral (en la integración de una habilidad aislada con otras, formando una habilidad combinada, o una aislada y otra combinada formando un complejo de habilidades, constituyendo cada nueva formación un estadio cualitativamente superior

en el desarrollo sicomotor del educando), y cíclica, al retomarse, ejercitarse y aplicarse las habilidades adquiridas (aisladas, combinadas o complejas), para lograr una adecuada solidez de los conocimientos, las capacidades y habilidades, en el transcurso de la unidad o del curso –ciclos cortos– y dentro de un nivel a otro –ciclos largos–, y estos se transfieran hacia la elevación de la capacidad de rendimiento físico óptimo.

El aprendizaje se orienta desde una óptica desarrolladora, de manera que se establezcan los vínculos entre la teoría y la práctica en la concepción de la Educación Física, propiciando al educando la adquisición de los procedimientos necesarios que le permitan planificar, organizar, dirigir y autocontrolar sus propias actividades.

En relación con lo anteriormente planteado, el proceso educativo debe adoptar un enfoque integral físico-educativo a partir de la necesaria organización de los contenidos, con una estructura que facilite el aprendizaje significativo del educando e integre el nuevo conocimiento a los que le anteceden para imprimirle un nuevo significado y sentido personal a partir de sus experiencias, en conexión con la lógica de las diferentes ciencias que integran las demás áreas del conocimiento.

En el caso de la Educación Física se establecen en un plano intraprocedimental, dado en la interrelación de sus propios contenidos (conceptos, hechos, habilidades motrices, capacidades físicas, medios, actitudes, normas y valores), lo que consolida en el educando la capacidad de razonamiento motor y lógica motriz. En un plano temático a partir de la determinación de los nodos de conexión entre las diferentes áreas del conocimiento en el grado (relaciones horizontales).

Los objetivos se dirigen hacia la mejora de la salud y la responsabilidad individual que asume el educando en el cuidado del cuerpo, el aumento progresivo de los componentes de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente sobre la salud. Por eso se elabora un plan de autoejercitación para el desarrollo de las capacidades físicas, resistencia aeróbica y anaerobia, resistencia a la fuerza muscular, rapidez, agilidad y flexibilidad, así como el calentamiento, vuelta a la calma (recuperación) y ejercicios de relajación.

En este mismo orden, cabe profundizar en los fundamentos técnico-tácticos del deporte elegido para ejecutarlo con mayor agilidad, rapidez y precisión. Conocer las normas y reglamentación, así como los distintos recursos expresivos y comunicativos a través de actividades de ritmo, baile, danza y aeróbicos.

La adquisición de conceptos, hechos y principios relacionados con los conocimientos teórico-prácticos de la asignatura permitirán conocer las pruebas de evaluación de la condición física saludable, comprender los fundamentos biológicos de las actividades físico-deportivas y los factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas respecto a la salud, e identificar los principios de la autoejercitación deportiva y los factores que lo definen.

Estos argumentos evidencian la necesidad de que el educando evalúe los beneficios y riesgos que comporta la actividad física; analice los hábitos sociales positivos y negativos y sus efectos en la actividad física y la salud; respete las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física, la autoejercitación y realice acciones valorativas relacionadas con la actividad física y el deporte como fenómeno cultural y social. Del mismo modo, elevar el nivel de exigencias en la orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades motrices deportivas –en el deporte elegido, en el medio natural y recreativo–, el ritmo y la expresión, que le permitan su aplicación en las diferentes actividades físico-deportivas, laborales y recreativas, así como incorporarlas como recurso en el diseño, la organización y disfrute activo del tiempo libre.

En la dinámica motriz se acentúa la rapidez (rapidez en la reacción y rapidez en la traslación); aumenta la fuerza (fuerza máxima, fuerza rápida, resistencia a la fuerza), la resistencia aerobia; mejora la coordinación en los movimientos; aumenta la precisión, la fluidez, la economía en los movimientos y esfuerzos; se incrementa la motivación por la estética y la condición física del cuerpo, además de la especialización y la autoejercitación sistemática.

Se brindará tratamiento a las acciones valorativas para consolidar actitudes que favorezcan la autosuperación, el disfrute, el respeto, la solidaridad, la cooperación, la convivencia en paz, la amistad, la responsabilidad, la laboriosidad, la voluntad, la perseverancia, la honestidad y combatividad, según las particularidades de la edad

adaptadas a sus necesidades individuales mediante la participación en actividades físico-deportivas y recreativas.

Resulta oportuno tener en cuenta la relación de las capacidades físicas, edad y sexo con el crecimiento, maduración, desarrollo y las fases sensibles (períodos sensitivos) para la enseñanza de la Educación Física y el entrenamiento del deporte escolar en este nivel educativo.

El tratamiento del contenido requiere de conocimientos teóricos (interdisciplinar) y didácticos, lo que evidencia la necesidad de un trabajo metodológico en colaboración entre las diferentes áreas del conocimiento.

Resulta importante, en el trabajo del docente, el conocimiento del nivel de desarrollo potencial del educando (qué puede hacer con la ayuda de él o de otros educandos) y lo que este ya asimiló y puede realizar solo de forma independiente (nivel de desarrollo real), que constituyen logros en su desarrollo; el conocimiento de estas dos distancias entre estos dos niveles evolutivos de desarrollo (zona de desarrollo próximo), unido a la acción pedagógica del profesor o la de otros educandos permitirá que lo que es potencial en un momento dado se convierta en desarrollo real del educando. De este modo, el docente no solo estará proyectando el aprendizaje del educando en el presente, sino también en el futuro. Se realizará una adecuación curricular a los educandos que presentan discapacidad de índole intelectual, sensorial y físico motor.

En este grado se incrementa su actividad intelectual como resultado de las vivencias, experiencia y riqueza motriz acumulada a través de clases, actividades extradocentes, extraescolares, así como los nuevos conocimientos, conceptos y habilidades motrices deportivas.

La estructuración lógica en que se presentan los contenidos de las unidades didácticas en la Educación Física y la concepción metodológica general que se asume se basa en posiciones dialéctico-materialistas de las ciencias de la educación, los fundamentos pedagógicos y epistemológicos de la Educación Física, de la didáctica en general, la teoría y metodología de la Educación Física en particular y otras áreas del conocimiento, las cuales posibilitan la adquisición de sólidos conocimientos, habilidades, capacidades y modos de actuación que garanticen aprendizajes duraderos y aplicables para el resto de la vida.

El proceso de instrucción y educación se dan en estrecha interrelación. De acuerdo con G. Labarrere y G. Valdivia, un proceso que vincule lo individual con lo colectivo, que sea significativo, reflexivo y regulado, con la participación protagónica del educando en la apropiación de la cultura, bajo la dirección, orientación y control del profesor, que promueva sus potencialidades, utilizando como herramienta el diagnóstico integral; principios didácticos generales de la enseñanza y aquellos definidos para el logro de un proceso educativo desarrollador.

Todo ello debe ser considerado en el diseño de las estrategias metodológicas, educativas y evaluación en la programación docente prevista en las clases.

De acuerdo con el enfoque integral físico-educativo que se asume, los objetivos brindan atención a los ámbitos cognitivo-afectivos, físico-motrices y socioculturales. Como plantea A. López, en una atención integrada en todos sus comportamientos se concretan en términos de habilidades o capacidades a desarrollar a partir del contenido y su valor formativo.

Los contenidos deben ser tratados mediante tareas abiertas significativas en contextos de juegos (táctica). Se recomienda el empleo de estilos de enseñanza de exploración guiada, solución de problemas en situaciones de juego en correspondencia con el progreso y desarrollo del educando, a partir de sus posibilidades.

Los métodos y estilos de enseñanza con carácter reproductivo deben ser seleccionados cuando el proceso de aprendizaje lo requiera.

La evaluación formativa debe orientarse en función de comprobar los objetivos formativos logrados durante el proceso educativo, emitir criterios evaluativos, valorar y tomar las decisiones en correspondencia con el logro del educando y la programación docente, concentrarse en los contenidos esenciales e incrementar gradualmente los niveles de exigencia.

La evaluación debe ser una actividad sistemática, integrada al proceso educativo, que respete las diferencias individuales en la labor colectiva de aprendizaje y posibilite el establecimiento de niveles de ayuda. Se deben usar diferentes medios de evaluación como: los test de condición física, registros de acontecimiento, observación de actividades, entre otros. Se aplicarán en correspondencia con

la temporalización controles de: inicio, sistemáticos, parciales y finales. Resulta importante la autoevaluación del educando como sistema de referencia.

En el diseño del contenido de la asignatura se tuvo en cuenta las características del educando en su tránsito por la Educación Preuniversitaria, cuya edad oscila entre los 15 y los 18 años, etapa en la que tiene lugar una situación social caracterizada por reiterados cambios continuos económicos y sociales, que repercuten en los contextos donde este se desarrolla (la institución educativa, la familia y la comunidad).

En relación con las condiciones internas biológicas, están próximas a concluir las principales transformaciones en el orden anatomofisiológico, marcando su desarrollo biológico, sexual y psicológico. Continúa el crecimiento corporal y el óseo, aumenta la musculatura y fuerza muscular, se normaliza la relación masa del corazón-vaso sanguíneo, se estabiliza la presión arterial y frecuencia del pulso, concluye el desarrollo del sistema nervioso central, aumenta la masa encefálica, mejora la actividad analítico-sintética, y se regulan mejor los procesos de excitación e inhibición.

En el área cognoscitiva se desarrollan los tipos de atención; se refuerza la percepción por la observación, el pensamiento teórico-científico y la motivación hacia la profesión; se regulan las emociones y aumentan las cualidades volitivas. Dentro de las nuevas formaciones psicológicas se asumen puntos de vista propios, aparecen principios, autodeterminación, selección profesional, selección de la pareja, autovaloración y formación de valores.

Las relaciones interpersonales se caracterizan por multiplicar las amistades, se aceptan las responsabilidades en el ámbito académico, laboral y familiar, se amplían las relaciones amorosas con mayor participación en la vida social y política, se expresan volitivamente los intereses cognoscitivos a diferentes esferas de la vida, y aumenta el colectivismo.

En el aspecto externo, la sociedad le asigna una serie de deberes y derechos que debe enfrentar: derechos electorales, puede contraer matrimonio, adquiere responsabilidad penal, se incorpora a la defensa de la patria, incluso puede iniciar su vida laboral.

Todo esto hace que el joven tenga que comportarse con mucha mayor autonomía, madurez y responsabilidad.

En este momento comienzan a definirse las intenciones profesionales y la estructuración de proyectos de vida. Es un período caracterizado por un mayor acceso a diferentes fuentes de información mediante las nuevas tecnologías de la informática y las comunicaciones. El consumo cultural constituye parte esencial de su actividad, asociado a lo recreativo frecuentemente, aspecto que constituye una fortaleza aprovechable en el proceso educativo.

Es evidente la importancia que reviste la formación vocacional y la orientación profesional como actividades que garantizan la preocupación para el futuro y el desarrollo de la personalidad. Con referencia a lo anterior, se brindará información relacionada con las posibilidades de la asignatura desde la perspectiva de la orientación profesional en relación con las carreras universitarias relacionadas con la cultura física y la salud.

En esta etapa del desarrollo se consolida el pensamiento conceptual teórico, adquiriendo un carácter emocional personal que es propio de la adolescencia. De tal manera, es común que se interese por la solución de problemas cognoscitivos generales y la formación de los valores morales e ideológicos, dada su necesidad de autodeterminación y su aspiración de elaborar una concepción del mundo propio, característica que distingue a esta etapa.

Sus principales motivos se forman como tendencias orientadoras, a través de las cuales otorga un sentido personal a todo cuanto hace. Mediante el sistema de relaciones e interrelaciones que establece durante esta etapa y bajo los efectos de las influencias que recibe, se consolidan sus aspiraciones e ideales en correspondencia con la concepción del mundo asimilada; se definen sus intenciones profesionales.

También constituyen actividades significativas para el educando el interés de obtener un trabajo, la participación en agrupaciones, el empleo de su tiempo libre y su recreación.

En esta etapa los educandos pueden acceder a diferentes fuentes de información más allá de las promovidas por la institución educacional, en especial mediante internet y las nuevas tecnologías de la comunicación y la información (TIC). Eso les lleva a actividades que

ocupan su tiempo pero amplían su visión de la sociedad y del mundo, lo que realizan con creciente determinación, educación hacia el trabajo, disciplina laboral, responsabilidad, entre otros. Se deben considerar también sus experiencias hacia el mundo laboral, tanto las propias como las adquiridas en su familia, reconociendo que los jóvenes arriban a la edad laboral con un panorama más complejo.

Sobre la situación social actual del desarrollo, se debe tener en cuenta las polémicas ideológicas actuales de la sociedad cubana, en las cuales el educando debe argumentar con fundamentos, tomar posiciones, implicarse activamente. Sin embargo, las valoraciones que realiza y el compromiso emocional que asume un adolescente ante la sociedad cubana y las principales tareas de la Revolución, serán decisivas para su comportamiento social ulterior, de ahí la importancia de considerar en la educación su compromiso de participación social a la vez que la satisfacción de sus aspiraciones personales.

En sentido general, el desarrollo que tiene lugar durante esta etapa es el resultado de los procesos de actividad y comunicación en los que se involucra el educando, los cuales le permiten alcanzar mayores niveles de autoconciencia, autovaloración y autoevaluación de las capacidades y habilidades adquiridas, en correspondencia con sus principales esferas de actuación, de manera tal que estos se convierten en elementos orientadores en la organización del proceso de formación y desarrollo de la personalidad del educando de preuniversitario. Debe señalarse además que en esta etapa el educando resignifica y reestructura sus vivencias anteriores y las enriquece; su subjetividad se hace más compleja.

El conocimiento profundo de las principales características del desarrollo anatomofisiológico y psicológico de estos educandos permite diseñar los objetivos y el contenido esencial de la asignatura, así como del sistema de actividades de las instituciones educativas.

Los objetivos se orientan al proceso educativo del educando que comprende la formación integral de la personalidad. En ese mismo orden y dirección, el enfoque multilateral formativo en el ámbito pedagógico genérico y social se orienta desde sus objetivos y contenidos a una Educación Física por y para la salud, el movimiento, la expresión o educación estética, el juego (incluye

al deporte), el tiempo libre, el cuidado y conservación del medio ambiente, las personas con discapacidades, la educación vial, y su compromiso contra la discriminación y la exclusión social.

En consecuencia, los objetivos responden al fin y las exigencias sociales (políticas, ideológicas, económicas y científicas), razón por la cual los objetivos educativos no son "neutros", sino que están impregnados de la intencionalidad de la sociedad.

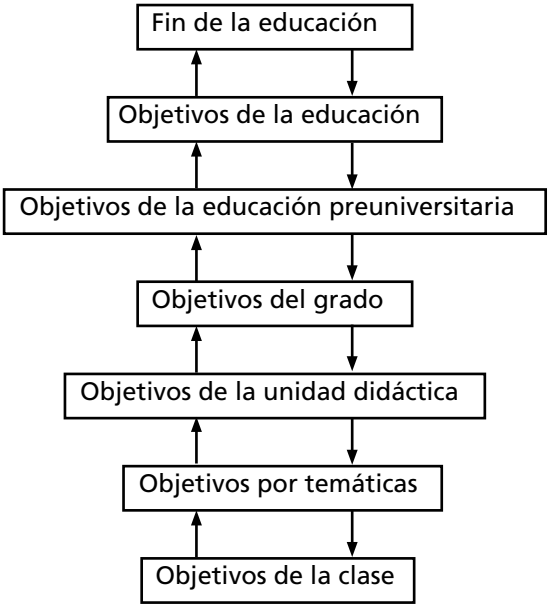
La derivación de los objetivos constituye un procedimiento didáctico cuya esencia se revela en la vinculación de lo general a lo singular. Significa el ajuste y adecuación de los objetivos de un nivel determinado al inmediato inferior, con el propósito de no perder la esencia de su intencionalidad. Esto permite concretar y establecer una dialéctica entre las aspiraciones fundamentales de la sociedad y cada tipo de enseñanza, asignatura, unidad didáctica, temática y clase. La derivación de los objetivos de lo general a lo particular tiene un contrario dialéctico en la integración de lo singular a lo general. En el plano didáctico este movimiento consiste en la potencialidad que tienen los objetivos específicos de cumplimentar exigencias de los objetivos particulares y estos, a su vez, de integrar los generales.

En el caso de la Educación Física, los objetivos se concretan en los niveles de organización del proceso educativo, ya sea en el plano de su diseño o en el desarrollo como las aspiraciones más generales, que contienen los valores, principios e ideología reconocida por la sociedad y se identifica en la política educacional y la concepción curricular que se asume.

Los objetivos generales derivados del fin de la educación, donde se concretan los fines en términos de conductas generales (cognoscitivo-afectivas, procedimentales y actitudinales) que se derivan en aspiraciones del educando al terminar el ciclo de aprendizaje, en nuestro caso son objetivos generales de la enseñanza preuniversitaria.

Los objetivos particulares precisan las aspiraciones del comportamiento del educando y responden a contenidos concretos del proceso educativo, en este caso, objetivos de la asignatura en la educación preuniversitaria y su derivación al grado.

Los objetivos específicos que orientan los aprendizajes se concretan en el sistema de clases de las unidades didácticas en cada una de sus temáticas, como se observa en el cuadro siguiente:



Objetivos generales

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA EN LA EDUCACIÓN PREUNIVERSITARIA

- Valorar los efectos positivos de la práctica sistemática de la actividad física en el desarrollo personal y social, en función de mejorar la salud y como estilo de vida activo y saludable para toda la vida.
- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva, así como los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
- Manifestar un aumento progresivo del nivel funcional de las capacidades físicas a partir de la evaluación de su estado inicial.
- Manifestar dominio de los fundamentos técnico-táctico del deporte elegido, ejecutar los movimientos con mayor calidad, independencia y complejidad a partir de sus posibilidades.
- Incorporar, en el diseño y organización de su tiempo libre, la práctica de actividades de carácter físico-deportivas en el medio natural y recreativo, así como los conocimientos y recursos físico-funcionales adquiridos.
- Conocer distintos recursos expresivos y comunicativos a través de actividades físicas, de ritmo, bailes, danza y *aerobic.*
- Manifestar sentimientos de respeto y admiración hacia los hechos históricos, las glorias deportivas y figuras relevantes del movimiento deportivo cubano.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes relativos a los contenidos de la condición física, el deporte elegido y los beneficios de la actividad física, el deporte y la recreación para la salud.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA EN EL GRADO

- Adoptar una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo manifestado en hábitos higiénico-alimentarios y posturales, tanto estáticos como dinámicos, así como en la práctica de ejercicios físicos relacionados con un estilo de vida activo y saludable.
- Participar en las actividades físico-deportivas y recreativas de forma autorregulada en las que muestre el cumplimiento de las normas y reglamentación del deporte elegido, actitud de cooperación-oposición en condiciones de juego, respeto, autoexigencia, superación y establecimiento de relaciones constructivas con otros.
- Valorar críticamente los aspectos relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, los comportamientos agresivos y discriminatorios en función de características personales, orientación sexual e identidad de género, color de piel, discapacidad y las actitudes de rivalidad o menosprecio.
- Manifestar, mediante la participación en la práctica de actividades físico-deportivas y laborales que organiza la escuela, los conocimientos, capacidades físicas y habilidades motrices y ética deportiva adquiridos, e incorporar estos en el diseño y organización de su tiempo libre a las actividades de la recreación física, en un marco de interacciones grupales que favorezcan la convivencia en paz, la amistad, el disfrute, el cuidado y la conservación del medio ambiente en el entorno comunitario.
- Mostrar un incremento del nivel funcional de las capacidades físicas mediante la práctica de las actividades físicas y autoejercitación para el desarrollo de la resistencia aerobia y anaerobia, la resistencia a la fuerza, rapidez, fuerza, agilidad y flexibilidad para cumplir con éxito las exigencias físicas asignadas según su edad y sexo.
- Comprender los fundamentos biológicos de la conducta físico-motriz.
- Adoptar una actitud responsable en el mantenimiento y mejora de su condición física saludable en función de sus necesidades

y capacidad de rendimiento físico óptimo a partir de sus posibilidades; respetando las normas higiénicas, preventivas y de seguridad.

- Evaluar mediante la aplicación de test su nivel de condición física.
- Profundizar en los fundamentos técnicos y tácticos del deporte elegido, ejecutando los movimientos con mayor calidad (niveles de desarrollo), independencia y complejidad.
- Manifestar distintos recursos expresivos y comunicativos a través de las actividades de ritmo, baile y aeróbicos en las que adopte e improvise habilidades expresivas del gesto y el movimiento.
- Manifestar sentimientos de respeto y admiración hacia las glorias deportivas y figuras relevantes del movimiento deportivo cubano, destacando sus resultados y virtudes.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos de la condición física, el deporte elegido y los beneficios de la actividad física en un estilo de vida activo y saludable.
- Colaborar en la organización y participación en torneos deportivos y recreativos de los diferentes juegos y deportes seleccionados en el centro y las actividades de la comunidad.

Contenidos generales

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA EN EL GRADO

Contenidos conceptuales

Como parte del sistema de conocimientos y los métodos de la actividad intelectual y práctica se analizarán los contenidos relacionados con conceptos, hechos y principios que forman parte del contenido teórico-práctico de la Educación Física. Por tanto, estos se concretan en las capacidades cognitivas que el educando deberá alcanzar al concluir el onceno grado.

- Beneficios y riesgos que se manifiestan en la práctica de las actividades físicas y deportivas.
- Análisis crítico de hábitos sociales positivos y negativos y sus efectos en la actividad física y la salud como: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, *dopping,* entre otros.
- Normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física y la autoejercitación.
- Postura corporal.
- Función social de la actividad física, deportiva y recreativa como fenómeno cultural y de integración social.
- Actitud que se debe adoptar ante posibles lesiones o accidentes deportivos.
- Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionados con la salud y un estilo de vida activo y saludable.
- Pruebas de evaluación de la condición física respecto al Plan Nacional de Eficiencia Física.
- Patrones de creación coreográfica.
- Fundamentos biológicos de la conducta físico-motriz.
- Principios (actividades físicas y ético-morales) y factores que rigen la actividad física a través de la autoejercitación y la práctica.

- Regulación del esfuerzo físico. Toma del pulso personal.
- Conocimientos sobre los elementos técnicos y tácticos del deporte elegido en la modalidad individual y colectiva.
- Conocimientos sobre los elementos que condicionan la ejecución de las acciones motrices (reglas, espacio, tiempo).
- Reglamentación oficial del deporte elegido. Nociones de arbitraje y anotación deportiva.
- Tiempo libre.
- Calentamiento y vuelta a la calma. Ejercicios de relajación.
- Planificación del trabajo para un adecuado acondicionamiento físico personal.
- Olimpismo.

Contenidos procedimentales

Se desarrollan en la instrumentación de las habilidades motrices y exigencias planteadas en las unidades didácticas programadas: Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Béisbol, Fútbol, Voleibol, Gimnasia Aerobia Escolar y la Condición Física que acompaña con carácter obligatorio a todas las unidades didácticas durante el curso escolar.

De acuerdo con las condiciones y el nivel de desarrollo específico alcanzado por cada una de las instituciones escolares en su vínculo con los intereses de la comunidad, así como el criterio de directivos, padres, profesores, educandos y entes comunitarios, se optará por una de las unidades didácticas, además de la Condición Física en cada período lectivo.

Contenidos actitudinales (formación de valores)

Desde las potencialidades educativas de los contenidos.

- Respeto a las reglas oficiales del deporte elegido.
- Respeto hacia sus símbolos patrios.
- Reconocimiento a las glorias deportivas y figuras relevantes del movimiento deportivo cubano.
- Respeto hacia sus profesores, compañeros y adversarios.
- Aceptación de la responsabilidad para el mantenimiento y mejora de la condición física.

- Aceptación de la victoria sin triunfalismo.
- Rechazo firme a ganar a cualquier precio a través de medios ilegales y violentos.
- Actitud de esfuerzo por cooperar con el árbitro.
- Actitud de ayuda hacia la participación de todos los compañeros en el juego.
- Sentido de pertenencia a su escuela, grupo y equipo deportivo.
- Relaciones de interacción grupal en un marco de colaboración y comunicación afectiva.
- Participación y disfrute de las actividades físico-deportivas y recreativas, evitando los comportamientos agresivos de rivalidad y actitudes discriminatorias de color de piel, orientación sexual e identidad de género.
- Aceptación y respeto hacia las diferencias a nivel de eficiencia motriz.
- Manifestación de actitudes de autoexigencia y superación.
- Colaboración en la organización y participación en torneos deportivos y recreativos de los diferentes juegos y deportes seleccionados en el centro y las actividades de la comunidad.
- Aceptación de la derrota y disfrute de la victoria en las competiciones deportivas sin menosprecio al rival.
- Aceptación de retos en correspondencia con sus posibilidades.
- Incremento de las cualidades propias y aceptación de las limitaciones en el desarrollo de la práctica deportiva.
- Respeto hacia las diferencias personales.
- Cooperación en la limpieza, mantenimiento y reparación de las instalaciones deportivas.
- Valoración del trabajo bien realizado.

Plan temático

Unidades	Horas-clase
Condición física y unidad didáctica seleccionada	35
Reserva	2
Evaluación	2
Subtotal	39
Condición física y unidad didáctica seleccionada	31
Reserva	2
Evaluación	6
Subtotal	39
Total	**78**

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ORIENTACIONES GENERALES POR UNIDADES

Unidad Condición Física

Objetivos

- Manifestar de forma progresiva el nivel de desarrollo funcional de las capacidades físicas mediante la práctica de la actividad físico-deportiva y autoejercitación para el desarrollo de la resistencia aerobia y anaerobia, resistencia a la fuerza, rapidez, fuerza, agilidad y flexibilidad, para cumplir con éxito las exigencias físicas correspondientes a su edad y sexo.
- Dosificar la intensidad o esfuerzo en función de sus posibilidades y el tipo de tarea que realiza.
- Reconocer los factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas y relacionar estas con sus fundamentos biológicos y la salud.

- Aplicar varios ejercicios físicos de mantenimiento de la condición física de forma autorregulada y sistemática para autoevaluarse mediante el conocimiento y la aplicación de la batería de test.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la condición física saludable.
- Incorporarse de acuerdo con sus motivaciones e intereses a las actividades de orientación profesional relacionadas con la educación física, el deporte y la recreación, a través de círculos de interés, movimiento de monitores y sociedades científicas.

Contenidos

- Ejercicios posturales.
- Ejercicios para el fortalecimiento de la musculatura de la columna vertebral.
- Ejercicios para evaluar y corregir la postura.
- Ejercicios compensatorios.
- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios para establecer mecanismos correctos de respiración.
- Respiración costo-diafragmática y abdominal.

Capacidad física condicional fuerza

Ejercicios físicos para el desarrollo de la fuerza muscular mediante diferentes formas y procedimientos organizativos, juegos y medios materiales.

- Ejercicios de fuerza rápida.
- Ejercicios de fuerza máxima.
- Ejercicios de resistencia a la fuerza.

Capacidad física rapidez

Ejercicios físicos y ejercitación de la rapidez mediante diferentes formas (individual, juegos).

- Ejercicios de rapidez de traslación (amplitud y frecuencias de pasos).
- Ejercicios de rapidez de reacción.
- Ejercicios de resistencia a la rapidez.

Capacidad física resistencia

- Carrera de rendimiento 1 000 m.
- Resistencia de larga duración (a paso adaptado).
- Ejercicios y juegos en condiciones variables.
- Ejercicios de desarrollo de la resistencia aerobia utilizando las distintas modalidades del *fitness, body pum, body atack.*
- Carrera continua de 12 min.

Capacidades físicas coordinativas

Ejercicios prácticos y desarrollo de la coordinación. Mediante la interrelación de las habilidades motrices del deporte elegido y las capacidades físicas específicas de mayor incidencia para este, atendiendo las necesidades de los educandos (generales básicas, coordinativas especiales y coordinativas complejas).

Capacidad física flexibilidad

- Ejercicios y ejercitación de la flexibilidad mediante diferentes métodos.
- Ejercicios físicos con el método activo para el desarrollo de la flexibilidad.
- Ejercicios físicos con el método pasivo para el desarrollo de la flexibilidad.
- Ejercicios físicos con el método pasivo y de estiramiento para el desarrollo de la flexibilidad.
- Práctica para la evaluación del método activo para el desarrollo de la flexibilidad por el educando.

Orientaciones generales de la unidad

En la condición física se continúa trabajando a partir del diagnóstico, el progreso y desarrollo del educando en relación con el dominio del sistema de conceptos, hechos, las capacidades físicas, así como los modos de actuación éticos alcanzados en el grado anterior, que se constituyen en el estado de partida para esta nueva etapa en el tránsito por la educación preuniversitaria.

La metodología de la enseñanza se corresponderá con el tipo de tarea de aprendizaje que se implementará; además de los

métodos, los medios de enseñanza, las formas y procedimientos organizativos concretos.

Se tendrá en cuenta como idea rectora la concepción integradora del funcionamiento del organismo durante el ejercicio físico, como vía para el desarrollo de la condición física (integridad biopsicosocial).

Se prestará atención al seguimiento del aumento del nivel funcional y mejora de las capacidades físicas mediante la autoexigencia y superación del educando a través de la ficha de control. Del mismo modo, el establecimiento de vínculos significativos entre lo que el educando sabe y el nuevo conocimiento.

Se mantiene la preparación y práctica de sesiones autónomas de ejercicios físicos por el educando, utilizando los valores de frecuencia cardíaca de acuerdo con el tipo de capacidad física, su volumen e intensidad y el establecimiento de relaciones interdisciplinarias.

En el orden de la idea anterior, se debe aumentar el nivel funcional de las capacidades físicas condicionales (fuerza máxima, fuerza rápida, resistencia de la fuerza, resistencia a la rapidez, la resistencia de corta, media y larga duración), así como las coordinativas generales básicas, especial (ritmo) y complejas (agilidad) y la flexibilidad, donde se enfatice en la pasiva. Se profundiza en la interrelación de las habilidades motrices de los deportes elegidos como unidades didácticas y las capacidades físicas específicas de mayor incidencia para este.

Es importante el desarrollo de la resistencia aerobia, donde se mantiene y perfecciona el trabajo con las modalidades del *fitness (body attack, body pum),* los cuales resultan vías novedosas para el desarrollo de las capacidades físicas en general. Se tendrán en cuenta las potencialidades instructivo-educativas de estos contenidos.

Todo lo anterior, a partir de la concepción de la multipotencia instructivo-educativa del contenido y de las actividades docentes que permitan la racionalidad del contenido y el logro de los objetivos.

Es necesario que se utilicen métodos, procedimientos y formas de organización activas, dinámicas y productivas. Se adopta una estrategia científico-metodológica desde un enfoque integral

físico-educativo en función de los objetivos formativos a partir de las tareas de aprendizaje. Estas se centrarán en una mayor exigencia en cuanto a los componentes de la carga física: volumen e intensidad.

Se asignarán tareas de trabajo independiente utilizando las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la condición física, que le permitan valorar los beneficios y riesgos de la actividad física en el orden personal y social.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Al concluir la unidad didáctica, los educandos deben manifestar, a partir de la evaluación inicial, el nivel de desarrollo funcional alcanzado en las capacidades físicas, de acuerdo con sus posibilidades y desarrollo motor, con movimientos coordinados y fluidos, que le permitan cumplir con las exigencias físicas planteadas para cada edad y sexo mediante los test de condición física.

De igual forma, si respeta las diferencias individuales y coopera de forma constructiva en el trabajo en grupo (parejas, tríos, entre otros), si emplea ejercicios de calentamiento, relajación y vuelta a la calma de forma independiente. Se recomienda como referencia que el educando realice una autoevaluación de su desempeño a partir de los resultados obtenidos.

Unidad Atletismo

Objetivos

- Manifestar de forma individual y colectiva las habilidades motrices de: carreras de distancias cortas, resistencia, relevos cortos y largos con cambio del batón visual mediante marcas y entrega por arriba, el salto de longitud variante técnica pecho, y la impulsión de la bala de lado al área.
- Dosificar la intensidad del esfuerzo en función de sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que realiza, manifestando una actitud de autoexigencia y superación personal en el cumplimiento de cada una de las tareas.

- Mostrar, mediante su participación en las tareas de aprendizaje y competiciones del atletismo, actitudes de cooperación, respeto, aceptación de retos, sin manifestaciones de rivalidad, menosprecio, triunfalismo.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a las carreras, saltos y lanzamientos.

Contenidos procedimentales

Carreras

Carreras de velocidad. Carrera en rectas

- Carreras de 60 m a 100 m.
- Relevos cortos de (4 x 50 m), (4 x 60 m), (4 x 75 m), (4 x 100 m).

Carreras de resistencia

- Carreras en rectas y curvas.
- Carrera de 800 m a 1 000 m.
- Relevos largos de 4 x 400 m.

Saltos

Salto de longitud variante técnica pecho

- Despegue, vuelo, caída y carrera de aproximación.

Lanzamientos

- Impulsión de la bala. De lado al área.

Juegos y competencia de rendimiento

- Diversos juegos por equipos a modo de competencia.

Orientaciones generales de la unidad

En el atletismo se continúan consolidando los contenidos conceptuales y las habilidades motrices específicas de cada una de sus temáticas, en una concepción integradora con las capacidades físicas y las actitudes del educando, en la que la multipotencia instructivo-educativa del contenido, como parte de la concepción metodológica, permita la racionalidad de este y la efectividad de los resultados de aprendizaje esperados.

En este grado se realizará una consolidación de la carrera de resistencia, velocidad, relevos, saltos y lanzamiento y conocimiento y aplicación de las reglas oficiales de la IAAF en las actividades y competencias de rendimiento.

Se continuarán consolidando los saltos de longitud, variante técnica, haciendo énfasis en la fase de vuelo y despegue. En el lanzamiento de la bala se priorizará el agarre y la ubicación de la bala en la fosa clavicular, el movimiento de la cadera, así como en el ángulo de salida del implemento.

Se tendrá en cuenta la estructuración de los nuevos contenidos sobre la base de los conocimientos y experiencias previas de los educandos que facilitarán la adquisición de sus aprendizajes.

La planificación, distribución y estructuración de los contenidos se realizará sobre la base del análisis y jerarquización de las tareas motrices, de acuerdo con su complejidad y niveles de exigencia, a partir del progreso y desarrollo que muestre el educando en cada uno de los momentos del proceso docente-educativo.

Se trabajará en función de estimular al educando hacia la práctica del ejercicio físico. Es necesario promover la reflexión sobre la incidencia que estos conocimientos y prácticas tienen en la mejora de su salud y estilo de vida activo y saludable. De esta manera la autonomía del aprendizaje posibilita que en la dirección del proceso educativo el trabajo del profesor sea capaz de facilitar y apoyar la actividad del educando, permitiendo disminuir los niveles de directividad de este.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Se valorará, según las bases del carácter desarrollador, las tareas de aprendizaje, la aplicación de los conceptos impartidos en la unidad didáctica, teniendo en cuenta las exigencias y nivel de desarrollo de las habilidades motrices específicas. A continuación se relacionan los criterios de evaluación.

Evaluar a un nivel de desarrollo pulido:

Carrera de velocidad

- Adopción de la posición de arrancada baja.
- Explosividad en la arrancada.

- Pasos transitorios. Inclinación al frente del tronco en los primeros metros de la carrera.
- Apoyo del metatarso de los pies.

Relevo corto

- Adopción de la posición de arrancada baja.
- Pasos transitorios. Inclinación al frente del tronco en los primeros metros de la carrera.
- Entrega del batón con marcas por arriba con control visual.

Carreras de 800 m y 1 000 m

- Adopción de la posición de arrancada alta.
- Movimientos de coordinación de piernas y brazos.
- Movimiento de los brazos e inclinación del tronco en la carrera en curva.

Relevo largo

- Adopción de la posición de arrancada alta.
- Movimiento de los brazos e inclinación del tronco en la carrera en curva.
- Entrega del batón con control visual dentro de la zona de cambio.

Saltos

- Salto de longitud variante técnica pecho.

Evaluar a un nivel de desarrollo semipulido:

- Carrera progresiva de aproximación. Técnica de la carrera.
- Despegue con su pierna más fuerte y ángulo del despegue.
- Adopción de la postura del vuelo variante técnica pecho.

Impulsión de la bala

Evaluar a un nivel de desarrollo semipulido:

- Colocación del implemento en la fosa clavicular.
- Movimiento de cadera.
- Adopción de la posición correcta de lado al área y esfuerzo final.
- Ángulo de salida del implemento.
- Esfuerzo final.

Otros elementos, como parte de la evaluación formativa, son los relativos a la conducta del estudiante en la clase, disposición para la participación en las actividades, cumplimiento de las normas y reglamentaciones de las disciplinas del deporte, así como respeto a las diferencias individuales, aprovechamiento del tiempo, cooperación, entre otros.

Unidad Baloncesto

Objetivos

- Aplicar, en situaciones de ejercicios juego y juego, las acciones ofensivas de pase y corte hacia el aro, pantalla directa e indirecta y la defensa al corte en acciones de grupo de 2 y 3 jugadores.
- Manifestar dominio de los principales conceptos de los elementos técnico-táctico, reglas fundamentales, así como las señalizaciones de los árbitros.
- Manifestar una actitud de cooperación; acepte y respete las diferencias a nivel de eficiencia motriz y las diferencias personales mediante la participación activa y consciente en las tareas de aprendizaje.
- Valorar críticamente los aspectos relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, los comportamientos agresivos, las actitudes de rivalidad, triunfalismo y menosprecio.
- Manifestar sentimientos de respeto y admiración hacia las glorias deportivas y figuras relevantes del movimiento deportivo cubano en el baloncesto, destacando sus resultados y virtudes.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos del baloncesto.

Contenidos

Habilidades combinadas y complejos de habilidades de técnica ofensiva y defensiva; acciones tácticas ofensivas y defensivas ejercitadas y consolidadas en el grado antecedente.

Técnica ofensiva

- Desplazamientos.

- Manejo del balón.

Técnica defensiva

- Desplazamientos defensivos.

Táctica ofensiva

- Acciones individuales.
- Acciones en equipos.
- Acciones ofensivas de grupo de 2 y 3 jugadores.
- Pase y corte hacia el aro (acercándose y alejándose del balón).
- Pantalla directa e indirecta.

Táctica defensiva

- Acciones individuales.
- Defensa al corte.
- Defensa de grupo de 2 y 3 jugadores.

Juegos de baloncesto

- En equipo, a modo de competencia.

Orientaciones generales de la unidad

En la unidad didáctica Baloncesto se continúan consolidando los contenidos de cada uno de sus elementos técnicos y situaciones tácticas en una concepción que integre los conceptos, las habilidades motrices deportivas, capacidades físicas y las actitudes del educando.

Se ejercitarán las habilidades motrices deportivas interrelacionadas, que se programarán en forma de habilidades combinadas y complejos de habilidades y juegos en los que se consoliden y apliquen: posturas, desplazamientos ofensivos y defensivos, posiciones básicas, agarres del balón y ejercitación alterna de los pases, recepciones, drible, tiros al aro, paradas, pivote; así como introducir como nuevo contenido las acciones ofensivas y defensivas de grupo (2 y 3 jugadores) y el contra ataque de 3 jugadores para que en el contexto de juego se ejerciten e integren con los elementos técnicos ejercitados en clases.

Como medio fundamental se utilizará el juego que permita, a partir de acciones de interacción motriz, la aplicación de las reglas

oficiales y el dominio de las señalizaciones de los árbitros, para garantizar la formación de actitudes ético-deportivas y estéticas en la formación de su personalidad.

Se tratarán los contenidos integrados en una relación intra e interdisciplinar con las asignaturas afines con otras áreas del conocimiento.

El tratamiento de sus contenidos requiere tareas simples, complejas, individuales y grupales para resolver problemas en situaciones de juego, en un contexto de comunicación cognitivo-afectiva en correspondencia con las posibilidades y particularidades de los educandos y el grupo.

Se utilizarán las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos del baloncesto y los beneficios de su práctica para la salud.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Aplicar los elementos técnicos consolidados a un nivel de desarrollo semipulido, de forma interrelacionada a través de complejos de habilidades y en el juego las acciones ofensivas y defensivas de grupo (2 y 3 jugadores).

Evidenciar el cumplimiento de las reglas oficiales del deporte en situaciones de ejercicios juegos y juegos.

Mostrar actitudes de cooperación, respeto hacia sus compañeros, profesores y árbitros, y el establecimiento de relaciones constructivas de rechazo a la violencia y el triunfalismo durante el desarrollo de los juegos.

Unidad Balonmano

Objetivos

- Manifestar dominio de los principales conceptos de los elementos técnico-tácticos y reglamentación del balonmano.
- Aplicar mediante complejos de habilidades y juegos las posturas básicas: pases, drible y lanzamiento a la portería.
- Aplicar las acciones ofensivas de pantalla directa y defensa individual al jugador con y sin balón, la defensa de grupos de

agarres y amagos con el balón y la defensa a la pantalla directa en situaciones de juego.
- Colaborar en la organización y participación de competencias deportivas que se desarrollen en la institución educativa en un marco de interacciones grupales.
- Valorar críticamente los aspectos relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad, menosprecio y triunfalismo.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos del balonmano.

Contenidos procedimentales

Posturas básicas

- Posturas ofensivas.
- Posturas defensivas.

Pases y recibos

- Por encima de la cabeza con una mano. Pase de béisbol.
- Recepción y pases en movimiento.

Drible

- Drible en el lugar y en movimiento.
- Drible, parada y lanzamiento.

Lanzamientos a la portería

- Libre.
- En movimiento.
- Después de drible.
- Después de recibir un balón.
- En suspensión.
- El portero. Desplazamientos (paradas altas, media, baja).

Acciones ofensivas

- Amagos con el balón (de 2 jugadores).
- Pantalla directa.

Defensa individual

- Defensa al jugador con y sin balón (defensa al corte).

Defensa de grupo

- De agarres y amagos con el balón.
- Defensa a la pantalla directa (cerrar).

Juegos

- Juegos de balonmano.

Orientaciones generales de la unidad

Es importante la transferencia de habilidades motrices deportivas entre el balonmano y el baloncesto.

Se ejercitan y consolidan las habilidades motrices deportivas antecedentes y las programadas en el grado, mediante actividades de habilidades combinadas, complejos de habilidades, ejercicios juegos y juegos de aplicación, tales como: posturas y desplazamientos, agarres del balón, ejercitación alterna de los pases, recepciones, drible, lanzamientos a la portería, paradas, pivote, acciones del portero y las tácticas ofensiva y defensiva.

Se introducen en el grado las acciones tácticas ofensivas pantalla directa y las defensas individuales en grupo, al jugador con el balón, de amarres y amagos con el balón y defensa a la pantalla directa combinada con elementos técnicos ejercitados en clases.

Como medio fundamental se utilizará el juego, que en este contexto contribuirá a propiciar un estado motivacional favorable para la adquisición de las habilidades motrices específicas y las reglas oficiales del juego, las señalizaciones del arbitraje y la formación de valores éticos y estéticos de la personalidad de los educandos.

Es necesario orientar trabajos independientes utilizando las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos del balonmano y los beneficios de su práctica para el desarrollo de las capacidades físicas y su integración social.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Es necesario dominar a un nivel de desarrollo semipulido las habilidades principales de lanzamiento a portería en suspensión,

mediante las posturas básicas: drible, lanzamiento a la portería, así como las relacionadas con el portero; interrelacionado en un complejo de habilidades con elementos técnicos del balonmano consolidados durante el desarrollo del proceso docente educativo.

Del mismo modo, a un nivel de desarrollo semipulido las acciones ofensivas de pantalla directa y defensa individual al jugador con y sin balón, la defensa de grupos de agarres y amagos con el balón y la defensa a la pantalla directa en situaciones de juego.

Los elementos técnicos se aplicarán en condiciones de juego o competencia, manifestando el cumplimiento de las reglas oficiales, donde se mostrarán actitudes de cooperación, respeto hacia sus compañeros, profesores y árbitros, además de relaciones constructivas y de rechazo a la violencia.

Unidad Béisbol

Objetivos

- Aplicar, mediante acciones estructuras de ejercicio de juego y juego, el corrido de bases, fildeos de *rolling* y tiro en 2.ª y 3.ª bases, bateo y toque de bola con lanzador y los fildeos del toque de bola y tiro a las bases del receptor.
- Manifestar dominio de los principales conceptos de los elementos técnicos, tácticos y conocimiento del reglamento, así como las señalizaciones de los árbitros.
- Mostrar una actitud de disposición en el cumplimiento de las tareas asignadas como jugador, así como de colaboración con sus compañeros, profesores y árbitros, y respeto a las diferencias motrices y personales.
- Valorar críticamente los aspectos relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad, discriminación y exclusión de cualquier tipo.
- Cooperar en el cuidado y mantenimiento del área deportiva.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos programados.

Contenidos procedimentales

Carreras

Corrido de bases

- Home-1.ª Home-2.ª Home-3.ª Home-Home.

Fildeos

- Cuadro: de *rolling* y tiro en 2.ª base y al torpedero.
- Jardines: fildeo de *rolling* bloqueando.

Tiros

- De los jardines a 2.ª y 3.ª bases.

Bateo

- Con ambas manos con lanzador.
- El toque de bola con lanzador.

El lanzador

- Fildeo de *rolling.*
- Tiro a las bases.

El receptor

- Fildeo del toque de bola.
- Tiro a las bases.

Juego

- Juego de béisbol.

Orientaciones generales de la unidad

El béisbol mantiene la concepción de grados anteriores. Los contenidos se desarrollarán para ambos sexos, los que deben cumplir los objetivos programados.

En el caso del sexo femenino, el profesor debe continuar centrando su atención diferenciada en las clases.

La concepción metodológica consiste en actividades en forma de ejercicios juegos, juegos, acciones estructuradas de sus habilidades ofensivas y defensivas. El terreno es común, pero la participación de los jugadores es simultánea, por tanto, se sugieren ejercicios en función del proceso educativo de acciones estructuradas en la programación educativa que ayuden a la colaboración y oposición dentro del juego.

El tratamiento didáctico de sus contenidos se orienta a posturas y desplazamientos, fildeos de *rolling* y *fly* de jugadores de cuadro y jardineros, acciones de bateo con ambas manos, el toque de bola, el lanzador y receptor en correspondencia con las posibilidades y progresos del educando y las condiciones materiales existentes.

Se introducen como nuevo contenido los fildeos de *rolling* de los jugadores de cuadro y jardines, tiros a 2.ª y 3.ª bases; en el bateo el toque de bola con lanzador; el lanzador ejecutará el fildeo de *rolling* y tiro a las bases, el receptor el fildeo del toque de bola y tiro a las bases. Todo en un ambiente cognitivo-afectivo, físico motriz y contextualizado a las condiciones de cada institución educativa.

Se brindará atención al trabajo con las reglas oficiales del juego, las señalizaciones de los árbitros y la formación de valores éticos y estéticos en los educandos. Resultará oportuno valorar la importancia del béisbol como fenómeno social y cultural en Cuba.

Los docentes orientarán trabajos independientes con el objetivo de profundizar en conocimientos relacionados con este deporte, utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

- Manifestar, a un nivel de desarrollo semipulido en situaciones estructuradas y juego, las habilidades principales de fildeos de *rolling* y tiro a segunda base, así como fildeos *rolling* con bloqueo para los jugadores de los jardines. Conocer y ejercitar el bateo con ambas manos con lanzador, el corrido de *home* a *home,* donde se aplique las reglas oficiales estudiadas, así como su comportamiento colectivo, entusiasta y responsable en el juego.
- Valorar la importancia del béisbol como fenómeno social y cultural en Cuba.

Unidad Fútbol

Objetivos

- Aplicar en situaciones de juego los fundamentos técnicos de carreras, golpeos, pases, recepción, conducción, cabeceo y del portero, ejecutándolos con mayor rapidez, agilidad y precisión.
- Cumplir las normas y reglamentación del deporte en el juego.

- Mostrar una actitud de cooperación en el trabajo en equipo.
- Valorar críticamente los aspectos relacionados con el juego limpio y frente a manifestaciones de violencia, discriminación, rivalidad y triunfalismo.
- Manifestar sentimientos de respeto y admiración hacia las glorias deportivas y figuras relevantes del fútbol en nuestro país, destacando sus resultados y virtudes.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a los contenidos de este deporte y los beneficios de su práctica para el mejoramiento funcional de las capacidades físicas en función de un estilo de vida activo y saludable.
- Colaborar en la organización y participación de torneos deportivos en el centro y el entorno comunitario, así como en el cuidado y mantenimiento del área deportiva.

Contenidos

Habilidades combinadas

- Carreras, golpeos y pases; recepción, conducción y del portero.

Golpeo y pases

- Tiros libres.
- Cabeceo: de frente en el lugar y con salto.

Juegos

- Juegos del deporte para interrelacionar las habilidades principales impartidas en el grado antecedente: carreras, golpeos y pases, recepción, conducción y del portero.

Orientaciones generales de la unidad

Se debe tener en cuenta a la hora de seleccionar esta unidad didáctica la modalidad de fútbol que se programará, de acuerdo con las condiciones y posibilidades de la institución educacional y la comunidad.

Se sugiere que en el transcurso del proceso educativo se consoliden las habilidades motrices deportivas, en forma de ejercicios juegos, habilidades combinadas, complejos de habilidades,

juegos del deporte en la que apliquen: posturas, golpeos del balón, recepciones, conducciones, fintas, saque de banda, cabeceo y técnica del portero, y las acciones tácticas ofensivas y defensivas combinadas.

En el tratamiento didáctico de las tareas de aprendizaje se determinarán los modos de actuación de los estudiantes a partir de las potencialidades educativas del contenido.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Es necesario aplicar en situaciones de juego a un nivel de desarrollo semipulido los fundamentos técnicos de carreras, golpeos, pases, recepción, conducción, cabeceo, tiro a puerta y del portero, ejecutándolos con mayor rapidez, agilidad y precisión.

Cumplir con las reglas oficiales según la modalidad fútbol convencional o reducido, así como con el comportamiento colectivo, entusiasta y responsable, manifestando aceptación y respeto hacia las diferencias individuales.

Valorar críticamente aspectos en relación con el trabajo en equipo, el juego limpio y las actitudes de violencia, discriminatorias y triunfalistas.

Unidad Gimnasia Aerobia Escolar

Objetivos

- Manifestar el empleo de distintos recursos expresivos y comunicativos mediante las actividades de ritmo, baile y aerobio, en las que improvise habilidades expresivas del gesto y movimiento.
- Practicar coreografías que contemplen de 6 a 8 pasos básicos de bajo y alto impacto, ejercicios auxiliares, elementos del *fitness* simulando las técnicas de deportes seleccionados, *body attack* y *body pum,* donde adopten posiciones de brazos simétricos, asimétricos y la bilateralidad, coordinados con rapidez, precisión y acompañamiento musical.
- Elaborar de forma creativa variantes y combinaciones sencillas para las presentaciones coreográficas individuales y grupales en las que cumplan con la reglamentación oficial.

- Practicar actividades físicas de forma autónoma con acompañamiento musical, en las que manifieste sus posibilidades expresivas y comunicativas mediante la realización de desplazamientos sencillos, combinando los movimientos de las distintas partes del cuerpo (saltos, giros y pasos básicos de bailes), que permitan aumentar el nivel funcional de la capacidad de trabajo aerobia, el ritmo y la coordinación, teniendo en cuenta los parámetros de espacio, tiempo e intensidad.
- Mostrar actitudes de cooperación y ayuda.
- Aceptar ser observado y observar respetando las diferencias individuales.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar los conocimientos relativos a la gimnasia musical aerobia y los beneficios de la actividad física para mantener un estilo de vida activo y saludable.
- Colaborar en la organización y participación en eventos de Gimnasia Musical Aerobia en la institución educativa.

Contenidos procedimentales

Pasos

- Pasos básicos de bajo impacto.
- Paso cruzado talón a la cola.
- *Lange.*
- Paso V.

Pasos básicos de alto impacto

- *Lange* aéreo.
- *Jumping Jack.*

Pasos auxiliares

- La L.
- Pasos de bailes.

Coreografía

- Bilateralidad coreográfica.
- Pasos básicos de bajo y alto impacto.
- Combinaciones de brazos y pasos simétricos y asimétricos.

Elementos del* fitness *que simulen técnicas deportivas

- *Body attack,* atletismo, baloncesto, balonmano, béisbol, fútbol, voleibol y otros deportes.

Gimnasia localizada

- Ejercicios de flexibilidad activa y pasiva en las posiciones: parado, sentado y acostado.
- Creación de combinaciones de ejercicios para la tonificación de diferentes planos musculares. Parados, sentados.
- Ejercicios con elementos del *fitness, body pum* y pesos ligeros.
- Ejercicios de estiramientos o de pilates.

Orientaciones generales de la unidad

El propósito es, mediante un trabajo continuo, elevar el nivel funcional de desarrollo de la resistencia aerobia general, las capacidades físicas condicionales, coordinativas, la flexibilidad y la práctica de coreografías que contemplen de 6 a 8 pasos básicos de bajo y alto impacto, ejercicios auxiliares, elementos del *fitness* simulando las técnicas de deportes seleccionados, *body attack* y *body pum,* y que adopte posiciones de brazos simétricos, asimétricos y la bilateralidad en el educando.

Especial atención se brindará al control del esfuerzo, para garantizar que el trabajo físico se realice en condiciones aerobias, perfeccionando así la respiración y concentración.

Se utilizará como medio la música u otros estímulos sonoros ya sean palmadas, claves, conteos.

Se prestará especial énfasis a la autonomía del educando en la creatividad en la conformación y práctica de los patrones durante las coreografías grupales sencillas y la manifestación de actitudes de autoexigencia y superación, cooperación en la limpieza de área de trabajo y la valoración del trabajo bien realizado.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Es necesario dominar los pasos básicos de bajo y alto impacto, pasos auxiliares, bilateralidad, posiciones de los brazos simétricos y asimétricos a un nivel semipulido y *lange* como: paso V, *lange* aéreo,

jumping, auxiliar y de baile, que sirvan de base a la creación y ejecución de las coreografías grupales programadas.

Se sugiere conformar una coreografía grupal que contenga de 6 a 8 pasos básicos y auxiliares con cambios de dirección, combinándolos con brazos simétricos, asimétricos y elementos del *fitness (body attack).* Se emplearán movimientos de simulación de los deportes, coordinados y enlazados para desplazarse siguiendo el ritmo de la música. Se analizará si existe un ajuste espacio-temporal de los movimientos, si controla los giros, expresión corporal y artística de los movimientos a un nivel semipulido.

Requiere analizar los beneficios y riesgos de la actividad física. Si respeta las diferencias individuales y coopera de forma constructiva en el trabajo con los compañeros.

Unidad Voleibol

Objetivos

- Aplicar en situaciones de juego, los fundamentos técnicos de pases por arriba hacia el frente y lateral por abajo hacia el frente; saque por arriba de frente; defensa del saque por abajo, por arriba y del campo; remate frontal, bloqueo, individual y doble.
- Practicar las acciones correspondientes K1 y K2 en situaciones de juego.
- Practicar el sistema de juego 4-2.
- Mostrar dominio de los principales conceptos de los elementos técnico-tácticos y reglas fundamentales del voleibol.
- Colaborar en la organización y participación en competencias deportivas de voleibol que se desarrollen en el centro.
- Valorar críticamente los aspectos relacionados con el trabajo en equipo.
- Manifestar sentimientos de respeto y admiración hacia las glorias deportivas y figuras relevantes del movimiento deportivo cubano en este deporte.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a estos contenidos en correspondencia con las exigencias planteadas.

Contenidos procedimentales

Pases

- Por arriba hacia el frente y lateral.
- Por abajo hacia el frente.

Saque

- Por arriba de frente.

Defensa

- Del saque por abajo.
- Del saque por arriba.
- Del campo.

Remate

- Frontal.

Bloqueo

- Individual.
- Doble.

Combinación de habilidades

- Ofensivas y defensivas del K1 y K2.

Juego

- Juegos con tareas de los diferentes elementos técnicos del voleibol.
- Juego de voleibol (sistema de juego 4-2).

Orientaciones generales de la unidad

Se deben consolidar las habilidades motrices deportivas contenidas en grados anteriores. Las actividades de aprendizaje se realizarán de forma estructurada en situaciones similares al juego.

La estructuración de contenidos se dirigirá a las habilidades desplazamientos, de saque por arriba hacia el frente y lateral y por abajo hacia el frente. Sacar por arriba de frente, realizar la defensa del saque por abajo, por arriba y del campo, el remate frontal, los bloqueos individuales y dobles en combinación de habilidades y se trabajará el sistema de juego 4-2.

Del mismo modo, se enfatizará en las reglas oficiales y las señalizaciones de los árbitros. A partir de las potencialidades instructivas educativas del contenido se les brindará el tratamiento didáctico a los contenidos relacionados con conceptos y los modos de actuación del escolar.

Exigencias para la evaluación de los educandos en la unidad

Ejecutar el remate a un nivel de desarrollo grueso que manifieste coordinación de la carrera de impulso, despegue y pegada, según la trayectoria y dirección del vuelo del balón, así como su efectividad relativa consistente en la colocación del balón en el terreno contrario y lateral opuesto.

Aplicar a un nivel de desarrollo semipulido en ejercicios de situaciones de juegos y juegos las habilidades de saque: por arriba hacia el frente y lateral y por abajo hacia el frente, defensa del saque por abajo, por arriba y del campo, el remate frontal, el bloqueo individual y doble.

EXIGENCIAS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS EDUCANDOS EN LA ASIGNATURA

El sistema de evaluación forma parte del proceso educativo. La evaluación nos dice en qué medida se enseñó y en qué medida se aprendió (se cumplieron los objetivos). La evaluación implica al proceso educativo, por lo que sus actividades deben incluirse dentro de este.

La estructura de la evaluación formativa y sistemática nos permite hacer un seguimiento del educando tanto horizontal como vertical, y todo el proceso converge hacia la evaluación final.

En correspondencia con los niveles de asimilación, la evaluación puede ser reproductiva (situaciones conocidas por el educando) o productivas (son novedosas y se corresponden con el nivel de profundidad y el tipo de problema que ha venido desarrollando en el educando).

Las actividades de evaluación deben contemplar:

El inicio del proceso: para conocer el estado real y las potencialidades de cada educando en función de la adopción de la programación docente a sus necesidades y las del grupo.

Durante el proceso: para la determinación de los errores y su posterior rectificación que debe ocurrir en la programación docente.

Al final del proceso: para comprobar el desarrollo de los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes obtenidos a partir del estado inicial de cada educando como resultado del proceso educativo. Resulta importante la evaluación formativa para conocer el progreso y desarrollo del educando en el logro de los objetivos previstos como resultado del proceso educativo.

Los controles parciales: se realizan al finalizar cada unidad didáctica dirigidos a la aplicación de las habilidades motrices deportivas, teniendo en cuenta las actividades y criterios de evaluación. Se efectuarán sobre la base de una habilidad combinada, complejo de habilidades o competencia, las cuales serán definidas por los profesores y convenidas con los educandos para aplicarla al finalizar la unidad didáctica.

El control final de condición física de la asignatura estará basado en la aplicación de la batería y normativas del Plan Nacional de Eficiencia Física.

La valoración de la evaluación se manifiesta por escrito. Esto supone una calificación que indique el nivel de logro de los objetivos expresados en las categorías establecidas por los documentos normativos del Ministerio de Educación.

Bibliografía para el docente

ALDERETE, J. L.: *Baloncesto, técnica individual defensiva,* Ed. Gymnos, Madrid, 1998.

ÁLVAREZ ZAYAS, C.: *La escuela en la vida. Didáctica,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1999.

ÁRPÁD, CSANÁDI: *El fútbol,* t. 2, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1980.

_____: *El fútbol,* t. 3, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

_____: *El fútbol,* tt. 1 y 2, Ediciones Deportivas, La Habana, 1968.

BARCA, J. DE LA: *ABC del balonmano de sala,* Ed. Deportes, La Habana, 2009.

BÁRCENA GONZÁLEZ, D.: *Balonmano. Técnica y metodología,* [s.n.], Madrid, 1999.

BETANCOURT MELLA, L., V. L. QUINTANA DÍAZ y A. LOMBART HEVIA: *El atletismo en el ámbito escolar,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1991.

BOVÉ, A.: *Medicina del ejercicio. Principios fisiológicos y aplicaciones clínicas,* Ed. El Ateneo, Buenos Aires, 1987.

BRIKIN, A. T. y otros: *Gimnasia,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

CERCEL, P.: *Balonmano. Ejercicios para las fases del juego,* Ed. Bucarest, Gran Bretaña, 2009.

Colectivo de autores: *Folleto de atletismo,* EIEFD, La Habana, 2002.

Colectivo de autores: *Manual de béisbol de las EPEF,* Cátedra de la Escuela Superior de Educación Física Manuel Fajardo, La Habana, 1975.

Colectivo de autores: *Manual del profesor de Educación Física,* t. II, INDER, Ed. José A. Huelga, La Habana, 1996.

Colectivo de autores: *El baloncesto. La defensa,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

Colectivo de autores: *El baloncesto. La ofensiva,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

DELMONICO, R.: *Offensive Baseball Drills. Base Running and Team Drills,* [s. n.], USA, 1986.

Ealo de la Herrán, J.: *El beisbol,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986.

Fleitas, I.: *Teoría y práctica general de la gimnasia,* Ed. ENPES, La Habana, 2000.

Forcade Rivalta, L.: *Balonmano. Selección de textos,* Ed. Deportes, La Habana, 2008.

Friedler M.: *Voleibol,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1972.

Gallagher, J.: *El método pilates,* Ediciones Oniro, Barcelona, 2000.

Gayoso, F.: *Enseñanza del fútbol,* Ed. Gymnos, España, 2005.

Gladman, G.: *Balonmano, hándbol a 11 y a 7 jugadores,* [s. n.], Barcelona, 1970.

Hattig, F.: *Balonmano. Técnica-táctica,* [s. n.], Santo Domingo, 2010.

Hessing, W.: *Voleibol para principiantes: entrenamiento, técnica y táctica,* Ed. Paidotribo, Barcelona, 1999.

Inder: *Programas de Educación Física de la Educación Primaria del Perfeccionamiento,* Ed. Deportes, La Habana, 2002.

_____: *Programas de Educación Física de la Educación Preuniversitaria del Perfeccionamiento,* Ed. Deportes, La Habana, 2002.

_____: *Programas de Educación Física de la Educación Secundaria Básica del Perfeccionamiento,* Ed. Deportes, La Habana, 2002.

Kesler, H.: *Hándbol; del aprendizaje a la competencia,* [s.n.], Buenos Aires, 1976.

Lauren, A.: *Aeróbic para todos,* Ed. Gymnos, Madrid, 1996.

López Rodríguez, A.: *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física,* Ed. Científico-Técnica, La Habana, 2006.

_____: *La Educación Física. Más educación que física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2006.

Menéndez Gutiérrez, S.: *Los estilos de la enseñanza de la Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2005.

Mined: *Programas de Educación Física de la Educación Preuniversitaria de los Perfeccionamientos,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1975.

_____: *Programas de Educación Física de la Educación Secundaria Básica de los Perfeccionamientos,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1975.

Navarro Eng, D.: *Metodología para la enseñanza de la gimnasia aerobia,* Ed. Deportes, La Habana, 2005.

Olivera Beltrán, J.: *Ejercicios y juegos de atletismo,* 3.ª ed., Ed. Paidotribo, Barcelona, 1999.

Ozolín, N. G. y D. P. Harkov: *Atletismo,* Ed. Científico-Técnica, La Habana, 1991.

Pascual Fis, A.: *Actividad física adaptada,* Ed. Deporte, La Habana, 2009.

Paz Rodríguez, P. L. De La: "Crecimiento, maduración, desarrollo y las fases sensibles para la enseñanza y entrenamiento con niños y adolescente en la Educación Física y el Deporte", Palacio de las Convenciones, La Habana, 2006.

Reynaldo, F.: *Del béisbol casi todo,* Imprenta Nacional, Panamá, 1999.

Ruiz Aguilera, A.: *Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar,* ICCP, La Habana, 2012.

Ruiz Aguilera, A., A. López Rodríguez y F. Dorta Sasco: *Teoría y metodología de la Educación Física,* t. I y II, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

Román Dios, J.: *Técnica, táctica del balonmanista,* [s.n.], Madrid, 1990.

Román Suárez, I.: *Multifuerza,* Ed. Deportes, La Habana, 2011.

Romero Frómeta, E.: *Metodología de la enseñanza de las carreras de distancias cortas y relevos,* Inder, La Habana, 1987.

Sainz de la Torre, N.: *Psicología de la educación física y el deporte escolar,* Ed. Deportes, La Habana, 2010.

Sánchez, M. y otros: *Los 100 juegos del plan de la calle,* Ed. Orbe, La Habana, 1977.

Suárez Pérez, O.: *Estrategia de superación para profesores de educación física en el deporte baloncesto.* Tesis doctoral. (*Software* de baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol). 2018.

Vigotski, L.: *Pensamiento y lenguaje,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1982.

Woiciech, J.: *Handbol. Juegos para el entrenamiento,* [s.n.], Buenos Aires, 1991.

Zlelezniak, Y. D., Y. N. Klesshev y O. S. Chejov: *La preparación de los voleibolistas jóvenes,* Ed. Ciencia y Técnica, La Habana, 1969.

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN