



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"**

PLANIFICACIÓN ANUAL 2017 Ciclo Superior Secundario

ESPECIALIDAD: A: TÉCNICO EN EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTROMECÁNICAS
B-C-D: TÉCNICO PROFESIONAL MAESTRO MAYOR DE OBRAS
E-F: TÉCNICO EN INFORMÁTICA PERSONAL Y PROFESIONAL

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física

DOCENTE: HAHN, Elida Beatriz

CURSO: 3° 4° básquet intermedio

DIVISIÓN: A-B-C-D-E-F-

HORAS SEMANALES: 2 horas de 60'

FUNDAMENTACIÓN

El área de Educación Física tiene al hombre como campo de aplicación y desarrollo, buscando de esta manera la formación integral de todas las personas.

Favorece el desarrollo integral del hombre, mediante la actividad física se mejora todas las habilidades motoras y capacidades físicas del niño y adolescente, como ser fuerza, velocidad, resistencia flexibilidad y equilibrio, así como también favorece la percepción y ubicación de las articulaciones y segmentos corporales mediante el movimiento global y segmentario.

En los juegos y los deportes se puede rescatar la capacidad para responder a nuevas situaciones, poner en juego nuevas habilidades, capacidades y destrezas. Las tomas de decisiones y creación permite al deporte ser agente socializador; por ejemplo: el Voleibol, el Básquetbol, la Gimnasia, el Fútbol, los Juegos recreativos, etc.

A través de ésta área se busca crear el hábito de práctica de actividades físicas a lo largo de toda la vida, permitiendo la interacción con el medio donde se desempeña.

Desde el área, la articulación con los talleres se basaría:

*en el fortalecimiento muscular y corrección postural, elementos que beneficiarían la eficiencia del trabajo que se realiza en los talleres, cuando manipulan máquinas y herramientas.

*análisis de las distintas posiciones que se utilizan para trabajar, que músculos son los protagonistas y antagonistas, reconocerlos e investigar que ejercicios son los más apropiados para su fortalecimiento y su posterior elongación.

En lo que respecta al dictado de clases, se formarán grupos integrados

Desde el punto de vista social: se espera desarrollar en el alumno espíritu de colaboración y solidaridad, elementos que le servirán para relacionarse y crear amistades. En los juegos y los deportes se proponen nuevas habilidades, capacidades y destrezas. A través del área se busca crear el hábito de práctica de actividades físicas a lo largo de su vida.



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
“UNESCO”**

OBJETIVOS

- Jugar y practicar el deporte básquet, con arreglo a los principios éticos sintetizados en la idea de juego limpio.
- Disponer de capacidades condicionales y técnico-táctica que le permitan la práctica de juegos y deportes de su elección.
- Disponer de las habilidades y actitudes necesarias para trabajar en equipos y grupos para organizar actividades lúdicas y deportivas.
- Manejar los conocimientos, procedimientos y pautas lógicas, tácticas, técnicas, estrategias de salud e higiene que les permitan practicar juegos y deportes respetando las condiciones propias y del entorno.
- Distinguir formas de exigencias de las prácticas deportivas institucionalizadas y no institucionalizadas.
- Conocer los modos de economizar energía y restituirla, que los faculten para la práctica consciente y autónoma de actividades gimnásticas.

Poseer conocimientos y hábitos posturales correctos.

- Exhibir una disponibilidad motriz y expresiva que contribuya a un estado de condición corporal que les permita afrontar esfuerzos y generar un vínculo disfrutable con la actividad corporal sistemática, de acuerdo con sus posibilidades personales.
- Conocer distintas formas de vida en contacto con la naturaleza y los modos de programarlas, organizarlas y ejecutarlas sin dañar el ambiente.
- Interactuar en tareas grupales de proyectos y ejecución de convivencia en ambientes naturales.

*Utilizar convenientemente el tiempo libre en función de las necesidades de subsistencia y placer

CONTENIDOS ACTITUDINALES

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio, en actividades lúdicas y deportivas.

Interés por la eficiencia motriz.

Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices. Disposición para acrecentarlas.

Dominio de si mismo, tolerancia y serenidad en la competencia, en la victoria y en la derrota.

Disposición para jugar y jugar con otros.

Disposición hacia la vida sana, actividad corporal y motriz y el mejoramiento de la aptitud.

Actitud de superación personal en el aprendizaje de las técnicas deportivas.

Responsabilidad en relación a su rol en un equipo



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"**

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Análisis de las diferentes técnicas de los fundamentos del básquet: dribling, entrada en bandeja por derecha e izquierda, cambios de dirección detenciones. Sistema defensivo hombre a hombre.

Trabajos en circuito, por estaciones.

Ejercitaciones individuales aisladas y en situación de juego.

Análisis de recortes periodísticos y programas deportivos.

Test adaptados

Entrenamiento para lograr mejoras en la resistencia aeróbica, fuerza y velocidad.

EVALUACIÓN

Evaluación inicial:

Test diagnóstico de fuerza abdominal y fundamentos básicos del básquet.

Evaluación formativa:

Conocer reglamentación básica del básquet.

Demostrar una actitud de responsabilidad y compromiso con el área.

Adquirir las técnicas: entrada en bandeja, lanzamientos, pivot; y estrategias de ataque y defensa

Evaluación sumativa:

Desempeñarse en forma adecuada a nivel individual y en equipo en situación de competencia.

Participar activamente de las actividades del área

RECURSOS

- Pelotas de básquet
- Conos
- Colchonetas
- Sogas
- Reglamento
- Videos

Firma del profesor



*Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"*

Programa Anual 2017 Ciclo Superior Secundario

ESPECIALIDAD: TÉCNICO EN EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTROMECAÑICAS
TÉCNICO PROFESIONAL MAESTRO MAYOR DE OBRAS
TÉCNICO EN INFORMÁTICA PERSONAL Y PROFESIONAL

ESPACIO CURRICULAR: Educación física

Docente: Hahn, Elida Beatriz

CURSO: 3°- 4° básquet intermedio

HORAS SEMANALES: 2 estímulos de 60´

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad N° 1

El juego y el jugar.

Las reglas básicas del básquet.

Las actividades lúdicas y deportivas.

Condición corporal, motriz, emocional y social en los deportes.

La lógica de los juegos reglados y de los deportes.

El equipo y el grupo diferencias. Roles, funciones y posiciones en la cancha.

Unidad N° 2

La competencia en el deporte institucionalizado y no institucionalizado.

La ética del deporte, comportamiento de los deportistas, los jueces, dirigentes y los medios de comunicación social.

Funciones, roles y posiciones.

Unidad N° 3

La salud y la calidad de vida.

El entrenamiento para el deporte y el entrenamiento para la salud.

La respiración en la contracción muscular.

Métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades orgánicas.

Unidad N° 4

Técnicas básicas del básquet: pase de pecho, entrada en bandeja.

Dribbling de protección y de carrera. Lanzamientos.

Coordinar la defensa individual y la colectiva.

Unidad N° 5



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
“UNESCO”**

La táctica como resolución de situaciones deportivas.
Coordinación y ajuste de funciones y roles.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Conocer las reglas básicas del deporte
Comprender las estrategias de ataque y defensa.
Realizar correctamente los fundamentos del básquet.
Rendimiento adecuado de las exigencias físicas.
Adquirir hábitos del cuidado corporal, la higiene y la salud en general.

BIBLIOGRAFÍA

Reglamento de básquet. Editorial Stadium.
Actividad física. Práctica y recomendaciones seguras. Folleto realizado por empresa BAYER.
Didáctica de la educación física. Giraldes, Mariano. Editorial Stadium.

**Firma del profesor
Hahn, Elida Beatriz**



*Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"*

Programa Anual 2017 Ciclo Superior Secundario

ESPECIALIDAD: TÉCNICO EN EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTROMECAÑICAS
TÉCNICO PROFESIONAL MAESTRO MAYOR DE OBRAS
TÉCNICO EN INFORMÁTICA PERSONAL Y PROFESIONAL

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física. Básquet intermedio.

Docente: Hahn, Elida B

CURSO: 3°-4° A-B-C-E-F

HORAS SEMANALES: 2 hs de 60'

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad 1

Beneficios de la actividad física. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Funciones orgánicas
Cuidado del cuerpo y del medio ambiente.

Planilla de básquet. Reglamento: sustituciones, roles de los jugadores.

Unidad 2

Fundamentos técnicos del básquet: pase de pecho, entrada en bandeja, dribbling, pivot,
lanzamiento, cambios de dirección y detenciones. Sistema defensivos y sistemas de ataque

Unidad 3

Entrenamiento de la fuerza: nociones de dosificación. Fuerza explosiva, de potencia y
fuerza de resistencia

Entrenamiento de la flexibilidad: ejercitaciones

Entrenamiento de la resistencia aeróbica y ejercitaciones de velocidad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Apropiarse de los conocimientos y hábitos que beneficien la salud en general.



**Escuela Provincial de
Educación Técnica N° 1
"UNESCO"**

Realizar de forma correcta los fundamentos técnicos del básquet

Test de fuerza abdominal en 1" y resistencia aeróbica de 15"

Jugar fluidamente el deporte.

Entender y aplicar las estrategias de defensa y ataque.

Arbitrar aplicando las reglas mas importantes.

BIBLIOGRAFÍA

Mariano Giraldes. Didáctica de la educación física. ediciones Facula.
Reglamento Oficial de básquetbol. Editorial stadium. Edición la mas actualizada posible. Antigüedad máxima 2014.
Apuntes de fisiología del ejercicio que la profesora les proporcionara.

**Firma de profesoras
Hahn, Elida**