

PROFESORADO UNIVERSITARIO EN EDUCACIÓN FÍSICA

CONCURSO DOCENTE – 1° LLAMADO 2015

CONTENIDOS MÍNIMOS

AREA: Biología y Salud Humana

Teoría y Práctica del Entrenamiento

Entrenamiento como Ciencia. Perspectivas biológicas y pedagógicas. Principios biológicos y pedagógicos. Concepto y principios de la Adaptación. Fundamento del entrenamiento: preparación condicional, técnica y psicológica, relaciones en el marco de los deportes cíclicos y acíclicos. Preparación Condicional. Las capacidades biomotoras básicas como sustento del rendimiento: Resistencia, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, Coordinación. La formación física en los niveles de educación formal y no formal: gradientes de exigencia. Principios del entrenamiento deportivo. Estimulo o carga. Super compensación. Factores que inciden en el rendimiento deportivo. Preparación técnica. Fundamentos. Preparación psicológica: La concentración, el manejo del stress, la presión en la competencia. Técnicas elementales para mejorar el entrenamiento psicológico. Planificación del entrenamiento. Periodización del entrenamiento deportivo. Factores determinantes y medios auxiliares del entrenamiento deportivo. Fatiga.

AREA: Deportes Colectivos

Básquetbol

Criterios para el desarrollo del juego Global Iniciador. Juegos Predeportivos. Juegos Fundamentados. Las primeras Reglas como elementos organizadores. Acordados y no como imposiciones reglamentarias. Posesión de la pelota y organización del ataque. Perdida de la pelota y organización de la defensa. Concepto básico del “Pasar y Cortar”. Concepto básico del “Pasar y Seguir”. Posiciones básicas de los jugadores según su función. (Base. Ayuda-base, Ala- pivot). Concepto de no “rotulación” de los alumnos noveles. Generalidades sobre los lanzamientos .El tirador. El lanzamiento a Pie Firme. El Lanzamiento de “Bandeja” (Ritmo de 2 tiempos). El lanzamiento en suspensión (Jump-shot). Aspecto técnicos generales del Pase y la recepción. Como se toma el balón. El Pase “de Pecho”. El Pase “ de Pique”(con dos manos). El pase “Sobre Cabeza”. El Pase “Béisbol” o de “Contraataque Largo”. Ejercicios y juegos aplicativos del pase. Aspecto técnicos generales del dribling. El Dribling de Traslación o Progresión. El Dribling de velocidad. El Dribling de Protección. Los Cambios de Dirección: a) Por delante. b) Falso Cambio por Delante. c) Por detrás. d) Entre las piernas. e) Por Giro Invertido o “Reverso”. f) Por “Faja”. Ejercicios y Juegos Aplicativos del Dribling. La parada en un tiempo, en dos tiempos. El pivot sobre un pie, frontal e invertido. Las Fintas (de Tiro, de pase o de rompimiento). Los amagues. Colocación del cuerpo en la postura defensiva. Desplazamientos defensivos individuales. Marcación al conductor del balón. Marcación al lanzador. Marcación al posible receptor. Marcación a un poste”. Situaciones de marcación “a presión” y con “atrape”. Las Reglas Oficiales del Baloncesto. El Reglamento de Mini Básquet. La Introducción progresiva de las Reglas del Juego.

Handball

Juegos pre-deportivos. Etapa de aprendizaje. Transporte del balón. Balón adaptado. Pase y recepción. Dribling. Reglamento, reglas 1 a 5. Mini Handball. Fin y objetivos. La competencia. Los lanzamientos: A pie firme. En suspensión. Rectificados. Juego 1 contra 1. Fintas. Desmarques. Reglamento, reglas 6 a 11. 2 da Etapa de aprendizaje. (Aprendizaje específico). Fases del juego. Defensa individual, zonal y combinada. En basculación o línea de tiro. Ayudas, anticipaciones y transformaciones. Reglamento, reglas 12 a 16. Etapa de perfeccionamiento. Juego colectivo ofensivo. Principios generales y específicos. Medios tácticos colectivos. Simples y básicos. Cruces, pase y va, doble pase, progresiones sucesivas. Sistemas de juego. 3:3 con pivote. 3:3 con 2 pivotes. en inferioridad y superioridad numérica. Contraataque. Principios generales. Fases del contraataque. Reglamento, reglas 17 a 19 y anexos.

Softbol y Hockey

Softbol. Idea de juego: Diagrama del campo de juego, método práctico para el armado de la cancha de softbol. Valor formativo. Personalidad del softbol. Sugerencias para la enseñanza del softbol: Guía para la enseñanza. Parte reglamentaria, Parte práctica, Juegos iniciales (para conocimiento de las reglas y estructura del juego, para vivenciar los principios de juego en defensa y ataque). Reglamento sintético de juego. Lesiones y accidentes más comunes, precauciones. Historia del softbol en la Argentina. La Federación Metropolitana de softbol. Reglamento Oficial: Definiciones, Terreno de juego, Elementos de juego. Formas metodológicas de la enseñanza del pase y la recepción como unidad. Formas metodológicas de la enseñanza del bateo. “Bunt” ó toque. Choque clásico. Orientación del bateo. Potencia. Trayectoria. Formas metodológicas de la enseñanza del robo y retorno a las bases. Reglamento Oficial: Jugadores y sustitutos. El juego. Lanzamientos. El Lanzador ó Pitcher. El Receptor ó Catcher. Jugador de 1ra. Base. Jugador de 2da. Base. Jugador de 3ra. Base. El Short-stop. Jugadores del campo exterior ó fielders. Reglamento Oficial: Bateo, Bola Muerta, Bola en Juego. Ejercicios de aplicación para la práctica de la defensa de conjunto. Orden de bateo. Estrategias de ataque. Bateador designado. Reglamento Oficial: Árbitros. Protestas. Anotaciones.

Hockey. Campo de juego. Características y materiales específicos de todos los jugadores. La técnica del hockey sin stick y bocha. Exploración de los elementos a usar (stick y bocha). Diferentes tipos de toma del stick. Toma aplauso – toma reloj – toma sartén. Dominio del stick y la bocha en diferentes situaciones y formas. De derecho con dos manos (de estudio o control y de ataque) por empuje o por golpecitos. De derecho con una sola mano (derecha). De revés con dos manos (de control). De revés solamente con mano izquierda (de ataque). Desarrollo del proceso metodológico de cada uno de los gestos técnicos. Ejercitaciones. Juegos fundamentadores. Slalom. Aspectos reglamentarios. Cambios de dirección y velocidad. Aspectos reglamentarios. Dribling o conducción hindú. Fintas y amagues. Push o empuje. Barridas. Recepciones (estáticas y dinámicas). Quites, técnicas y conceptos individuales y grupales. Corredizo de derecho, de revés y de frente, ofensivos, defensivos. Jabs. Corredizo. Shabin. Acompañando. Situación 2 vs. 1. Slap shot estático y dinámico. Golpe con manos juntas y Flick estático y dinámico. Arquero. Cualidades físicas y técnicas. Técnica para eludir adversarios individual y grupal. Córner corto defensivo y ofensivo. Juego defensivo y ofensivo. Sistema de juego – Reglamento. Preparación física en el jugador de Hockey.

Vóleibol

Características de la cancha, red, pelota, jugadores –ubicación. Fases del juego. Antes, durante, después. Control del movimiento. Trayectorias. Anticipación. Clasificación de los deportes. Minideportes. Características. Conocer el concepto de voley y minivoley para su correcta enseñanza. Utilizar terminología correcta. Conocer las distintas etapas para su enseñanza. Minivoley: importancia, características. Organización pedagógica en niveles de juego, etapas. Motricidad específica y general en las fases de juego y de fijación. Técnica, errores más comunes y su corrección. Desplazamientos. Trayectorias, control frontal de las mismas. Angulaciones. G.M.A. hacia atrás. G.M.A en suspensión. Técnica errores más comunes. Proceso de enseñanza. Desplazamientos. Claves. Técnica, táctica elemental y aspectos reglamentarios. G.m.a, G.m.b, saque de abajo, desplazamientos, ubicación en cancha, dinámica de juego. Juegos aplicativos. 3*3: sistema de recepción y defensa, armado y ataque. 4*4: Sistema de recepción, defensa con y sin bloqueo, armado ataque y cobertura para la transferencia al 6*6. Recepción, defensa, cobertura, ataque, bloqueo, levantada: en el juego 6*6. Reglamento oficial.

Actividades Acuáticas

La propulsión y factores inherentes a los 04 estilos. Beneficios de la Natación. Nivel Inicial. La Seguridad en el ámbito acuático. División por niveles. El proceso de Aprendizaje. Ambientación. Juegos por niveles. Factores Psicológicos que influyen en el aprendizaje. Saber corregir y detectar errores. Técnica y Metodología de los 04 Estilo. Principios Mecánicos aplicados a la Natación. Fundamentos del Entrenamiento en Natación. Resistencia Aeróbica. Resistencia Anaeróbica. Sistemas energéticos. Áreas funcionales. Velocidad. Sistemas y Métodos de Entrenamiento. Evaluación del nadador. Test de lactato. Test de Vo. 2max. Sistemas energéticos. Áreas funcionales. Velocidad. Sistemas y Métodos de Entrenamiento. Buceo principios fundamentales. Hockey subacuático. Natación Terapéutica aplicada a diferentes patologías. Natación para adultos y Master. Natación Recreativa. Aquagym. Natación Hidrogym Adultos. Mono aletas. Matronatación. Técnicas de Salvamento. Técnica y Metodología del Estilo Mariposa: Partidas, Virajes y Reglamento. Partidas, Virajes y Reglamento. Organización de encuentros y torneos de Natación. Entrenamiento fuera del agua. Planificación del entrenamiento en natación. Diseño de megaciclos, meso ciclos, micro ciclos, jornadas, sesiones. Planificaciones para fondistas, medio fondista y velocistas. Monografía y presentación del trabajo final.

AREA: Deportes Individuales

Natación I

Principios en natación. Flotación, relajación, respiración y propulsión. El proceso de Ambientación y dominio del medio acuático. Los juegos en el proceso de ambientación. El proceso metodológico de la ambientación. La ambientación en los distintos niveles. Técnicas de nado. Descripción y ejecución. Errores. Proceso metodológico. Instrumentación y ejecución del proceso metodológico. Conducción del aprendizaje en el natatorio. Normas de seguridad. Conductas Motrices Acuáticas. Soporte investigador. Cómo son las conductas motrices acuáticas. Implicaciones para el desarrollo motor. Educación Física en el medio acuático: análisis a partir de la Ley Federal de Educación y el Diseño Curricular del G.C.B.A. Diferenciación de las variadas propuestas de actividades acuáticas. Etapas del proceso de aprendizaje. Adaptaciones a distintos niveles.

AREA: Gestión de la Educación Física

Taller de Diseño de Proyectos Educativos

El discurso didáctico y su circulación institucional. La explicación y descripción como secuencias dominantes. Escritura de proyectos didáctico-recreativos para instituciones de educación formal no formal. La formulación de objetivos y la descripción de la implementación. El discurso científico. La explicación y la argumentación como secuencias dominantes y sus condiciones de producción y circulación social. El proyecto de investigación y el informe; el artículo de especialización y la ponencia: descripción genérica. Características de la explicación en estos géneros. Estrategias explicativas. La reformulación de fuentes. La argumentación en los géneros académicos. La formulación y fundamentación de una hipótesis. Estrategias argumentativas. La valoración y confrontación de fuentes. La escritura como herramienta cognitiva. La pre-escritura: el planteamiento de problemas de tipo teórico a analizar a lo largo de un escrito. La búsqueda de fuentes pertinentes. La identificación de ejes para abordar el análisis. La complementación de información. La confrontación de posturas. La identificación de problemas sobre los que podría proponerse una investigación. El proyecto de investigación. El problema del título. La especificación del tema. El estado de la cuestión. Formulación de hipótesis y objetivos. La explicación de la metodología de investigación. Fuentes, materiales, corpus y su inclusión en el proyecto. Clasificación de la bibliografía. La escritura de un artículo o ponencia. Títulos y subtítulos. La inclusión de documentos: los anexos. El plan de la Introducción y características de la Conclusión. Las partes del escrito. Fórmulas de apertura y cierre. Anuncio del recorrido. La articulación de secuencias expositivo-explicativas y argumentativas como eje. Definición de las citas a realizar y sus modos de inclusión. La cita en el cuerpo del texto. La cita epígrafe. Distintas funciones de la cita. La nota al pie y la nota al final del texto: funciones diversas.