UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
ESCUELA DE COMERCIO MARTIN ZAPATA
PROGRAMA ANUAL

ORIENTACIÓN: TODAS	**CICLO LECTIVO: 2013**
NOMBRE DEL ESPACIO CURRICULAR: EDUCACION FISICA	
ÁREA: *EDUCACION FISICA*	**AÑO***: 1º Secundaria.*
FORMATO: *ASIGNATURA*	**CICLO:** Básico
CURSO: 1ros: 1ra, 2da, 3ra, 4ta, 5ta, 6ta, 7ma y 8va	**TURNO:** *Mañana/ Tarde*
PROFESORES A CARGO: SALAS, Juan Carlos; PORTABELLA, Rossana; OCCELLI, Susana; SANCHEZ, Fabián; GUZZO, Juan Carlos; NOTO, Pablo; MULLE, Armando; JOFRE, Sergio; SAEZ, Adrian; MANZANO, Gustavo; VIDAL, Patricia;	**HORAS SEMANALES:** 3 HS.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DISCIPLINARES DEL CICLO:

Se espera que los alumnos:

- Intervengan en la constitución de su corporeidad y motricidad a través del disfrute, selección y práctica de situaciones motrices significativas y saludables que favorezcan el desarrollo de su disponibilidad corporal y motriz.
- Resuelvan situaciones motrices, en función de la lógica interna de los diferentes dominios, a través de la progresiva toma de decisiones favoreciendo el desarrollo de la inteligencia motriz.
- Practiquen juegos motores y deportes con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización que permitan la construcción de acuerdos, la tolerancia y la inclusión.
- Interpreten y valoren a las praxis motrices como instrumentos facilitadores de la creatividad y comunicación motriz.
- Interactúen con el ambiente natural a través de la práctica de situaciones motrices que favorezcan la anticipación al riesgo, el manejo de herramientas y elementos, el respeto por el entorno y el sentido de seguridad personal y colectiva.
- Desarrollen una actitud crítica y reflexiva ante las prácticas motrices, apartándose de modelos esteticistas, técnicos y de rendimiento competitivo que generen efectos negativos sobre su desarrollo.
- Desarrollen actitudes de tolerancia, respeto y valoración de sí mismos y de los otros, a través del conocimiento y experimentación de diferentes manifestaciones de la cultura corporal y motriz.
-Intervengan en la organización de situaciones motrices sencillas, en espacios estables e inestables, que favorezcan la autonomía, la responsabilidad, la adaptación y la sociabilidad.

CAPACIDADES

- Ajustar las capacidades coordinativas en la resolución de situaciones motrices.
- Participar en diversas situaciones motrices que impliquen el trabajo consciente y adecuado de las capacidades condicionales.
- Regular y dosificar las intensidades de trabajo durante el esfuerzo en función de las posibilidades y el crecimiento y maduración individual.
- Ajustar de forma consciente y correcta la postura corporal según los requerimientos de las variadas situaciones motrices.
- Identificar el objetivo motor a alcanzar en diferentes situaciones motrices.
- Aplicar con criterio lógico las conductas y acciones motrices necesarias para resolver diferentes situaciones motrices.
- Relacionar en la práctica los parámetros que configuran la estructura interna de juegos y deportes con diversas formas de interacción.
- Producir acciones motrices con intencionalidad expresiva y/o comunicacional.
- Elaborar respuestas motrices adecuadas ante situaciones motrices con incertidumbre y con y sin interacción motriz.
- Intervenir en diferentes manifestaciones motrices culturales.

CONTENIDOS:

<u>UNIDAD 1</u>: Acciones motrices en relación con uno mismo en un medio estable

Las capacidades motoras en la constitución corporal y motriz con un enfoque integrado, saludable y significativo

- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices sencillas que involucren a las **capacidades coordinativas**.
- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las **capacidades condicionales** reconociendo las características que las definen.
- Regulación y dosificación de la **intensidad de trabajo** en función de las sensaciones del esfuerzo percibido.

Conciencia corporal. Conocimiento, cuidado y aceptación del cuerpo y sus cambios

- Percepción, adecuación y aceptación de su **esquema e imagen corporal** a través de la experimentación de variadas situaciones motrices que se alejen de los modelos esteticistas.
- Experimentación de acciones motrices estáticas y dinámicas para el ajuste consiente y correcto de la **postura corporal** según los requerimientos.
- Experimentación de **la tensión y la relajación muscular** en la ejecución de acciones motrices variadas.
- Ejecución de acciones motrices que permitan el ajuste consiente de **la respiración** según los requerimientos.
- Exploración y análisis de acciones motrices adecuadas para la **entrada en calor** y **la vuelta a la calma** según los criterios que la rigen.

Juegos y deportes psicomotrices

- Práctica y adecuación de **juegos y deportes psicomotrices** según el nivel de habilidad alcanzado.
- Coordinación y sincronización de **modelos de ejecución** en relación con los restantes parámetros que configuran la estructura de juegos y deportes psicomotrices.

<u>UNIDAD 2</u>: Acciones motrices cooperativas en un medio estable

CONTENIDOS:

- Práctica de juegos motores y deportes de cooperación construyendo y/o modificando las **reglas** de manera consensuada.
- Práctica colaborativa y sincronizada de **modelos de ejecución** mejorando su eficacia para la resolución sociomotriz del juego.
- Ajuste de acciones motrices grupales en función de la modificación dinámica de los parámetros de **espacio** y/**o tiempo** en juegos motores y deportes de cooperación.
- Ejecución de acciones cooperativas en la elaboración de **esquemas tácticos y estratégicos** explorando los distintos **roles y subroles** para conseguir un objetivo común.
- Ensayo e interpretación de códigos de **comunicación** y elaboración de respuestas cooperativas en situación de juego.
- Exploración y aplicación de los **recursos expresivos del cuerpo y el movimiento** en las acciones motrices de cooperación.

<u>UNIDAD 3</u>: Acciones motrices de oposición en un medio estable

CONTENIDOS:

- Práctica de juegos motores y deportes de oposición construyendo y/o modificando las **reglas** de manera consensuada con el adversario.
- Coordinación y sincronización de **modelos de ejecución** mejorando su eficacia para superar al oponente.
- Ajuste de acciones motrices individuales en función de la modificación dinámica de los parámetros de **espacio** y/o **tiempo** en juegos motores y deportes de oposición.
- Elaboración de **esquemas tácticos y estratégicos** en función del **rol** y los **subroles** asumidos para superar al oponente.
- Interpretación de **códigos de contracomunicación** y elaboración de respuestas motrices de anticipación en situaciones de juego.
- Exploración y aplicación de los **recursos expresivos del cuerpo y el movimiento** en las acciones motrices de oposición.

<u>UNIDAD 4</u>: Acciones motrices de cooperación-oposición en un medio estable

CONTENIDOS:

- Práctica de juegos motores y deportes de cooperación y oposición construyendo y/o modificando **las reglas** de manera consensuada con el propio equipo y con el adversario.
- Coordinación y sincronización de **modelos de ejecución** mejorando su eficacia para la resolución sociomotriz del juego.
- Ajuste de acciones motrices grupales en función de la modificación dinámica de los parámetros de **espacio** y/o **tiempo** en juegos motores y deportes de cooperación y oposición.
- Elaboración de **esquemas tácticos y estratégicos** en función de los **roles** y los **subroles** asumidos para superar al oponente.
- Ensayo e interpretación de códigos de **comunicación y contracomunicación** elaborando respuestas motrices grupales de anticipación en situaciones de juego.
- Exploración y aplicación de los **recursos expresivos del cuerpo y el movimiento** en las acciones motrices de cooperación – oposición.

<u>UNIDAD 5</u>: Acciones motrices en un medio inestable

CONTENIDOS:

- Práctica de distintas **acciones motrices de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición en el ambiente natural** que favorezcan la adaptación de conductas motrices a los requerimientos y condiciones del entorno físico.
- Ejecución de acciones motrices que favorezcan la familiarización y utilización de **elementos y equipos** de apoyo para la realización de actividades en el ambiente natural.
- Exploración de acciones motrices de **manipulación de objetos y uso de materiales** para reproducir conductas motrices en las que se ponga de manifiesto el control motor sobre el elemento.
- Prevención, **cuidado y seguridad del propio cuerpo, del otro y del ambiente natural** en situaciones motrices en la naturaleza.

Bibliografía del alumno:

- Apuntes elaborado por el área
- Reglamentos oficiales de los deportes.

Requisitos para rendir: el alumno/a se deberá presentar:

- Con el uniforme de Educación Física (jogging azul, remera blanca, medias y zapatillas).
- Con el cuaderno del alumno.
- Tener ficha de salud presentada al inicio de clase o adjuntar en el momento de rendir.
- Presentar los trabajos prácticos que se hayan solicitado durante el transcurso del año.