

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO DIGEP LICEO AGRÍCOLA Y ENOLÓGICO "DOMINGO F. SARMIENTO"	PROGRAMA ANUAL	2017
--	----------------	------

Espacio Curricular: <b>Educación Física I</b>	
Área: <b>Educación Física</b>	Modalidad: <b>Técnica</b>
Formato: <b>Asignatura</b>	Año: <b>Primero</b>
Curso: 1ª A- B –C Técnico.	Ciclo: 2017
Hs. Semanales: 3	Profesor responsable: Cereda, R., De Vito, M., Noto, P., Pereira, M., Vidal; P.

Capacidades a trabajar:

- 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.
- Interactuar 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
- Intervenir en diferentes manifestaciones motrices culturales.

<p><b>EJE I</b></p> <p>Praxis motrices en relación con situaciones motrices orientadas al desarrollo de la disponibilidad de sí mismo</p>	<p><b>UNIDAD I: Las capacidades motoras en la constitución corporal y motriz</b></p> <p>- Exploración , valoración y práctica de acciones motrices sencillas que involucren a las <b>capacidades coordinativas</b>.</p> <p>- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las <b>capacidades condicionales</b></p> <p>- Identificación y práctica de las distintas <b>capacidades condicionales</b> en variadas situaciones motrices que las involucran</p> <p>- Regulación y dosificación de la <b>intensidad de trabajo</b> en función de las sensaciones del esfuerzo percibido</p> <hr/> <p><b>UNIDAD II: Conciencia corporal. Conocimiento, cuidado y aceptación del cuerpo y sus cambios.</b></p> <p>- Percepción, adecuación y aceptación de su <b>esquema e imagen corporal</b> a través de la experimentación de variadas situaciones motrices que se alejen de los modelos esteticistas</p> <p>- Experimentación de <b>la tensión y la relajación muscular</b> en la ejecución de acciones motrices variadas.</p> <p>- Ejecución de acciones motrices que permitan el ajuste consiente de <b>la respiración</b> según los requerimientos.</p> <p>- Exploración y análisis de acciones motrices adecuadas para la <b>entrada en calor y la vuelta a la calma</b> según los criterios que la rigen.</p>
---	--

	<p><b>UNIDAD III: Juegos y deportes psicomotrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica y adecuación de <b>juegos y deportes psicomotrices</b> según el nivel de habilidad alcanzado.</li> <li>- Coordinación y sincronización de <b>modelos de ejecución</b> en relación con los restantes parámetros que configuran la estructura de juegos y deportes psicomotrices</li> </ul>
<p><b>EJE II</b></p> <p><b>Praxis motrices en relación con situaciones motrices orientadas al desarrollo de la interacción con otros</b></p>	<p><b>UNIDAD IV: Juegos motores y deportes de cooperación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de juegos motores y deportes de cooperación construyendo y/o modificando las <b>reglas</b> de manera consensuada.</li> <li>- Práctica colaborativa y sincronizada de <b>modelos de ejecución</b> mejorando su eficacia para la resolución sociomotriz del juego.</li> <li>- Ajuste de acciones motrices grupales en función de la modificación dinámica de los parámetros de <b>espacio y/o tiempo</b> en juegos motores y deportes de cooperación.</li> <li>- Ejecución de acciones cooperativas en la elaboración de <b>esquemas tácticos y estratégicos</b> explorando los distintos <b>roles y subroles</b> para conseguir un objetivo común.</li> <li>- Ensayo e interpretación de códigos de <b>comunicación</b> y elaboración de respuestas cooperativas en situación de juego.</li> </ul> <p><b>UNIDAD V: Juegos motores y deportes de oposición</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de juegos motores y deportes de oposición construyendo y/o modificando las <b>reglas</b> de manera consensuada con el adversario.</li> <li>- Coordinación y sincronización de <b>modelos de ejecución</b> mejorando su eficacia para superar al oponente.</li> <li>- Ajuste de acciones motrices individuales en función de la modificación dinámica de los parámetros de <b>espacio y/o tiempo</b> en juegos motores y deportes de oposición.</li> <li>- Elaboración de <b>esquemas tácticos y estratégicos</b> en función del <b>rol</b> y los <b>subroles</b> asumidos para superar al oponente.</li> <li>- Interpretación de <b>códigos de contracomunicación</b> y elaboración de respuestas motrices de anticipación en situaciones de juego</li> </ul> <p><b>UNIDAD VI: Juegos motores y deportes de cooperación y oposición</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de juegos motores y deportes de cooperación y oposición construyendo y/o modificando <b>las reglas</b> de manera consensuada con el propio equipo y con el adversario.</li> <li>- Coordinación y sincronización de <b>modelos de ejecución</b> mejorando su eficacia para la resolución sociomotriz del juego.</li> <li>- Ajuste de acciones motrices grupales en función de la modificación dinámica de los parámetros de <b>espacio y/o tiempo</b> en juegos motores y deportes de cooperación y oposición.</li> <li>- Elaboración de <b>esquemas tácticos y estratégicos</b> en función de los <b>roles</b> y los <b>subroles</b> asumidos para superar al oponente.</li> <li>- Ensayo e interpretación de códigos de <b>comunicación y contracomunicación</b> elaborando respuestas motrices grupales de anticipación en situaciones de juego.</li> </ul> <p><b>UNIDAD VII: Expresión y comunicación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración de los <b>recursos expresivos del cuerpo y el movimiento</b> para transmitir, representar o reproducir sensaciones, sentimientos, tradiciones, emociones, ideas.</li> </ul>
<p><b>EJE III</b></p> <p><b>Praxis motrices relacionadas con situaciones motrices que incluyen actividades de adaptación motriz ambiental, manipulación de objetos y uso de materiales.</b></p>	<p><b>UNIDAD VIII: Adaptación motriz ambiental, manipulación de objetos y uso de materiales.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de distintas <b>acciones motrices en el ambiente natural</b> que favorezcan la adaptación de conductas motrices a los requerimientos y condiciones del entorno físico.</li> <li>- Ejecución de acciones motrices que favorezcan la familiarización y utilización de <b>elementos y equipos</b> de apoyo para la realización de actividades en el ambiente natural.</li> <li>- Exploración de acciones motrices de <b>manipulación de objetos y uso de materiales</b> para reproducir conductas motrices en las que se ponga de manifiesto el control motor sobre el elemento.</li> <li>- Prevención, <b>cuidado y seguridad del propio cuerpo, del otro y del ambiente natural</b> en situaciones motrices en la naturaleza</li> </ul>

<p><b>Contenidos Actitudinales a Trabajar durante el año</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud positiva y perseverancia en el desarrollo de su disponibilidad motriz.</li> <li>- Posición crítica y responsable en relación con sus propias prácticas.</li> <li>- Predisposición hacia el trabajo grupal lúdico, independientemente de los logros que puedan alcanzarse.</li> <li>- Respeto por el oponente.</li> <li>- Valoración del sentido de protagonismo, de pertenencia y de interrelación positiva.</li> <li>- Aceptación y valoración de las aportaciones del otro en la resolución de problemas.</li> <li>- Valoración de la motricidad como medio de expresión y comunicación.</li> <li>- Respeto por las reglas del juego y los acuerdos preestablecidos.</li> <li>- Valoración de sus pares sin discriminación por género, experiencia motriz, capacidades diferentes, origen sociocultural, etc.</li> <li>- Valoración y respeto del medio natural como lugar próspero en recursos para la práctica en interacción con la naturaleza.</li> <li>- Valoración y respeto por la seguridad personal y del otro.</li> </ul>
<p><b>Bibliografía del alumno</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apuntes de clase.</li> <li>- Cuadernillo de Educación Física I.</li> </ul>
<p><b>Bibliografía del docente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HERNÁNDEZ MORENO, J. (2000) "La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica". Barcelona: Inde</li> <li>- HERNÁNDEZ MORENO, J. y RODRÍGUEZ RIBAS, P. (2004) "La Praxiología Motriz: fundamentos y aplicaciones". Barcelona: Inde.</li> <li>- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, Domingo.(2009) "Enseñar por competencias en Educación Física". Publicaciones INDE. Barcelona.</li> <li>- RUIZ PÉREZ, Luis Miguel.(1995) "Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar. Ed. Gymnos. Madrid.1995.</li> </ul>