

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO DIGES LICEO AGRÍCOLA Y ENOLÓGICO "DOMINGO F. SARMIENTO"	PROGRAMA ANUAL	2016
--	----------------	------

Espacio Curricular: Educación Física I	
Área: Educación Física	MODALIDAD: Técnica
Formato: Asignatura	Año: Primero
Curso: 1ºS	Ciclo: 2016
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>EJE I</p> <p>Praxis motrices en relación con situaciones motrices orientadas al desarrollo de la disponibilidad de sí mismo</p>	<p>UNIDAD I: Las capacidades motoras en la constitución corporal y motriz</p> <p>- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices sencillas que involucren a las capacidades coordinativas.</p> <p>- Exploración, valoración y práctica de acciones motrices que favorezcan el desarrollo de las capacidades condicionales</p> <p>- Identificación y práctica de las distintas capacidades condicionales en variadas situaciones motrices que las involucran</p> <p>- Regulación y dosificación de la intensidad de trabajo en función de las sensaciones del esfuerzo percibido</p>
	<p>UNIDAD II: Conciencia corporal. Conocimiento, cuidado y aceptación del cuerpo y sus cambios.</p> <p>- 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</p> <p>- Experimentación de la tensión y la relajación muscular en la ejecución de acciones motrices variadas.</p> <p>- Ejecución de acciones motrices que permitan el ajuste consciente de la respiración según los requerimientos.</p>

	<p>- Exploración y análisis de acciones motrices adecuadas para la entrada en calor y la vuelta a la calma según los criterios que la rigen.</p> <p>UNIDAD III: Juegos y deportes psicomotrices</p> <p>- Práctica y adecuación de juegos y deportes psicomotrices según el nivel de habilidad alcanzado.</p> <p>- Coordinación y sincronización de modelos de ejecución en relación con los restantes parámetros que configuran la estructura de juegos y deportes psicomotrices</p>
<p>EJE II</p> <p>Praxis motrices en relación con situaciones motrices orientadas al desarrollo de la interacción con otros</p>	<p>UNIDAD IV: Juegos motores y deportes de cooperación</p> <p>- Práctica de juegos motores y deportes de cooperación construyendo y/o modificando las reglas de manera consensuada.</p> <p>- Práctica colaborativa y sincronizada de modelos de ejecución mejorando su eficacia para la resolución sociomotriz del juego.</p> <p>- 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.</p> <p>- Ejecución de acciones cooperativas en la elaboración de esquemas tácticos y estratégicos explorando los distintos roles y subroles para conseguir un objetivo común.</p> <p>- Ensayo e interpretación de códigos de comunicación y elaboración de respuestas cooperativas en situación de juego.</p> <p>UNIDAD V: Juegos motores y deportes de oposición</p> <p>- Práctica de juegos motores y deportes de oposición construyendo y/o modificando las reglas de manera consensuada con el adversario.</p> <p>- Coordinación y sincronización de modelos de ejecución mejorando su eficacia para superar al oponente.</p> <p>- 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.</p> <p>- Elaboración de esquemas tácticos y estratégicos en función del rol y los subroles asumidos para superar al oponente.</p> <p>- Interpretación de códigos de contracomunicación y elaboración de respuestas motrices de anticipación en situaciones de juego</p> <p>UNIDAD VI: Juegos motores y deportes de cooperación y oposición</p> <p>- 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.</p> <p>- Coordinación y sincronización de modelos de ejecución mejorando su eficacia para la resolución sociomotriz del juego.</p> <p>- 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.</p> <p>- Elaboración de esquemas tácticos y estratégicos en función de los roles y los subroles asumidos para superar al oponente.</p> <p>- Ensayo e interpretación de códigos de comunicación y contracomunicación elaborando respuestas motrices grupales de anticipación en situaciones de juego.</p> <p>UNIDAD VII: Expresión y comunicación</p> <p>-Exploración de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para transmitir, representar o reproducir sensaciones, sentimientos, tradiciones, emociones, ideas.</p>
<p>EJE III</p> <p>Praxis motrices relacionadas con situaciones motrices que incluyen actividades de</p>	<p>UNIDAD VIII: Adaptación motriz ambiental, manipulación de objetos y uso de materiales.</p> <p>- Práctica de distintas acciones motrices en el ambiente natural que favorezcan la adaptación de conductas motrices a los requerimientos y condiciones del entorno físico.</p> <p>- 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.</p>

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