

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
DEPARTAMENTO DE APLICACIÓN DOCENTE EGB 3**

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA

**ESPACIO CURRICULAR:** EDUCACIÓN FÍSICA

**HORAS SEMANALES:** 3HS.

**CICLO LECTIVO:** 2012

**AÑOS:** 1ROS.

**ORIENTACIONES:** TODAS

**PROFESORES A CARGO:** CARLA BREBBIA, MARCELA JURI, MÓNICA CARRIQUE, VIVIANA de la VEGA, GABRIEL GEI, FLORENCIA PALERO, RUBÉN DIMARCO, JUAN CARLOS SALAS, HORACIO LORENZO, MARCELO SALOMONE.

---

**PROGRAMACIÓN**

**COMPETENCIAS:**

Se espera que los alumnos:

**UNIDAD 1: Acciones motrices en relación con uno mismo en un medio estable**

**CONTENIDOS:**

**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.

## **UNIDAD 2: 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.

### **UNIDAD 3: 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.

### **UNIDAD 4: 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.

## **UNIDAD 5: 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 la cátedra
- Reglamentos oficiales de los deportes.

**Requisitos para rendir: el alumno/a se deberá presentar: - con el uniforme correspondiente a la clase de Educación Física, (pantalón y buzo de joggin, medias y zapatillas).**

**-con los trabajos prácticos pedidos en el año.**

