

## PROGRAMA ANUAL

<b>ORIENTACIÓN:</b> <i>Todas</i>	<b>CICLO LECTIVO:</b> <i>2019</i>
<b>NOMBRE DEL ESPACIO CURRICULAR:</b> <i>Educación Física I</i>	
<b>ÁREA:</b> <i>Educación Física</i>	<b>AÑO:</b> <i>1º Secundaria.</i>
<b>FORMATO:</b> <i>Asignatura.</i>	<b>CICLO:</b> <i>Básico</i>
<b>CURSOS:</b> <i>Todos</i>	<b>TURNO:</b> <i>Mañana / Tarde</i>
<b>PROFESORES A CARGO:</b> JURI, Marcela; BREBBIA, Carla; DI MARCO, Rubén; MARTÍN, Edgardo DE LA VEGA, Viviana GEI, Gabriel.	<b>HORAS SEMANALES:</b> <i>3hs.</i>

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DISCIPLIARES DEL CICLO

- Intervenir 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.
- Resolver 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.
- Practicar 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.
- Interpretar y valoren a las praxis motrices como instrumentos facilitadores de la creatividad y comunicación 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.
- Desarrollar 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.
- Desarrollar 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.
- Intervenir 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

### ***EJE 1: PRAXIS MOTRICES ORIENTADAS AL DESARROLLO DE LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO***

#### **UNIDAD 1: Acciones motrices en relación con uno mismo**

##### **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 consciente 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 consciente 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.

## **EJE 2: PRAXIS MOTRICES ORIENTADAS AL DESARROLLO DE LA INTERACCIÓN CON OTROS**

### **UNIDAD 2: Juegos y deportes de cooperación**

- 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.

### **UNIDAD 3: Juegos y deportes de oposición**

- 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.
- Ensayo e interpretación de **códigos de contracomunicación** y elaboración de respuestas motrices de anticipación en situaciones de juego.

### **UNIDAD 4: Juegos y deportes de cooperación-oposición**

- 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.

### **UNIDAD 5: Expresión y comunicación**

- Exploración de los **recursos expresivos del cuerpo y el movimiento** para transmitir, representar o reproducir sensaciones, sentimientos, tradiciones, emociones, ideas

### **EJE 3: PRAXIS MOTRICES QUE INCLUYEN ACTIVIDADES DE ADAPTACIÓN MOTRIZ AMBIENTAL, MANIPULACIÓN DE OBJETOS Y USO DE MATERIALES.**

### **UNIDAD 6: Acciones motrices en un medio inestable**

- 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.

## **CONTENIDOS ACTITUDINALES GENERALES**

- Actitud positiva y perseverancia en el desarrollo de su disponibilidad motriz.
- Posición crítica y responsable en relación con sus propias prácticas.
- Mostrar predisposición en el trabajo grupal lúdico independientemente de los logros que puedan alcanzarse.
- Valoración del sentido de protagonismo, de pertenencia y de interrelación positiva.
- Aceptación y valoración de los aportes del otro en la resolución de problemas.
- Respeto por las reglas del juego y los acuerdos preestablecidos.
- Valoración de la motricidad como medio de expresión y comunicación
- Valoración de sus pares sin discriminación por género, experiencia motriz, capacidades diferentes, origen socio-cultural, etc.
- Respeto por el oponente

## **CONTENIDOS ACTITUDINALES EN RELACIÓN CON EL TRABAJO ESCOLAR RESPONSABLE**

- Manifestar esfuerzo y compromiso en las diferentes tareas asignadas
- Manifestar conductas que evidencian el seguimiento de la clase (participa, responde, etc)
- Aceptar otros puntos de vista y flexibilizar el propio
- Realizar aportes y propuestas con sinceridad y sin agresiones

- Evidenciar conductas que no pongan en riesgo su integridad física y la de los demás

## **BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO**

- Apuntes elaborado por la cátedra
- Reglamentos adaptados de los deportes.

## **REQUISITOS PARA RENDIR**

El alumno/a deberá:

- Asistir con uniforme de Educación Física (jogging azul, remera blanca, medias y zapatillas).
- 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.