

## PROGRAMA ANUAL

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>ORIENTACIÓN:</b> <i>Todas</i>   | <b>CICLO LECTIVO:</b> <i>2023</i>   |
| <b>NOMBRE DEL ESPACIO CURRICULAR:</b> <i>Educación Física II</i>   |                                     |
| <b>ÁREA:</b> <i>Educación Física</i>   | <b>AÑO:</b> <i>2º Secundaria.</i>   |
| <b>FORMATO:</b> <i>Asignatura.</i>   | <b>CICLO:</b> <i>Básico</i>         |
| <b>CURSO:</b> <i>Todos</i>   | <b>TURNO:</b> <i>Mañana / Tarde</i> |
| <b>PROFESORES A CARGO:</b> BREBBIA, Carla;<br>POL, Juan Fernando<br>SALOMONE, Marcelo<br>DE LA VEGA, Viviana<br>RIVERO, Verónica<br>GEI, Gabriel;<br>MARTÍN, Edgardo | <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 valorar 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**

- Trabajo y ajuste de las diferentes **capacidades coordinativas** en la resolución de situaciones motrices que las involucren
- Selección, secuenciación y ejecución de acciones motrices sencillas que favorezcan el desarrollo de las **capacidades condicionales** reconociendo las características que las definen: resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad
- Regulación y dosificación de la **intensidad de trabajo** en función de las sensaciones de esfuerzo percibido.
- Diseño de actividades sencillas de **recuperación y estabilización de las funciones orgánicas** después de un esfuerzo.

##### **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.

- Elaboración de situaciones motrices que trabajen la **dinámica de las posturas corporales** según los requerimientos.
- Aplicación de **técnicas de respiración y relajación muscular** que permitan el ajuste consiente según los requerimientos de la situación motriz.
- Selección y/o diseño de acciones motrices adecuadas para la **entrada en calor y la vuelta a la calma** según los criterios que las 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** mejorando su eficacia y modificando 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 en función del nivel de habilidad del grupo.
- Práctica colaborativa y sincronizada de **modelos de ejecución** mejorando su eficacia y construyendo otros más específicos para la resolución sociomotriz del juego.
- Ajuste de acciones motrices grupales complejizando la dinámica de los parámetros de **espacio y/o tiempo** en juegos motores y deportes de cooperación.
- Ejecución de acciones cooperativas complejizando **esquemas tácticos y estratégicos** asumiendo alternadamente distintos **roles y subroles** para conseguir un objetivo común.
- Elaboración y aplicación de códigos de **comunicación** 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 en función de nivel de habilidad propia y del adversario.
- Coordinación y sincronización de **modelos de ejecución** mejorando su eficacia y construyendo otras más específicas para superar al oponente.
- Ajuste de acciones motrices individuales complejizando la modificación dinámica de los parámetros de **espacio y/o tiempo** en juegos motores y deportes de oposición.
- Elaboración de **esquemas tácticos y estratégicos** complejos en función del **rol** y los **subroles** asumidos para superar al oponente.
- Decodificación de **códigos de contracomunicación** y elaboración de respuestas motrices para actuar o preactuar en el momento oportuno.

#### 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 en función del nivel de habilidades del propio equipo y del adversario.
- Coordinación y sincronización de **modelos de ejecución** mejorando su eficacia y construyendo otras más específicas para la resolución sociomotriz del juego.
- Ajuste de acciones motrices grupales complejizando 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** complejos en función de los **roles** y los **subroles** asumidos para superar al oponente.
- Elaboración y decodificación de **códigos de comunicación y de contracomunicación** para actuar o preactuar grupalmente en el momento oportuno.

#### UNIDAD 5: Expresión y comunicación

- Utilización de los **recursos expresivos del cuerpo y el movimiento** para la construcción compartida de códigos de expresión y comunicación en situaciones motrices.

#### EJE 3: PRAXIS MOTRICES DE ADAPTACIÓN MOTRIZ AMBIENTAL, MANIPULACIÓN DE OBJETOS Y USO DE MATERIALES

#### UNIDAD 6: Adaptación motriz ambiental

- Práctica de distintas **acciones motrices 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 el manejo y utilización de **elementos y equipos** de apoyo para la realización de actividades en el ambiente natural.
- Exploración de acciones motrices complejizadas 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.