



**UNCUYO  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE CUYO**

**dād**  
Departamento de  
Aplicación Docente

**ÁREA:** EDUCACIÓN FÍSICA  
**ESPACIO CURRICULAR:** EDUCACIÓN FÍSICA  
**HORAS SEMANALES:** 3HS.  
**CICLO LECTIVO:** 2013  
**AÑOS:** 3ROS.  
**ORIENTACIONES:** TODAS  
**PROFESORES A CARGO:** BREBBIA, Carla; CARRIQUE, Mónica; JURI, Marcela;  
DIMARCO, Rubén; SALOMONE, Marcelo; SÁNCHEZ, Fabián.

---

## **PROGRAMACIÓN**

### **COMPETENCIAS:**

Se espera que los alumnos:

- Generen acciones motrices creativas, significativas y saludables en planes de trabajo personalizados, que afiancen la constitución de su corporeidad y motricidad, en la conquista de su disponibilidad corporal y motriz.
- Apliquen principios para actuar metódicamente en la resolución de situaciones motrices ajustando sus respuestas a los requerimientos del contexto motor.
- Resuelvan situaciones motrices semejantes transfiriendo los recursos motores ya adquiridos para favorecer la adaptación comprensiva y el desarrollo de la inteligencia motriz.
- Actúen de manera eficaz en juegos motores y deportes con diversas formas de interacción y en diferentes contextos, comprendiendo y optimizando la relación entre los componentes de la lógica interna.
- Utilicen los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento de forma creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas en distintas manifestaciones deportivas, culturales y expresivas.
- Afiancen una actitud crítica y reflexiva ante las prácticas motrices, apartándose de los modelos esteticistas, técnicos y de rendimiento competitivo que generen efectos negativos sobre su desarrollo.- Utilicen el propio potencial motor y las formas culturales de la motricidad, de manera crítica y efectiva, para afianzar actitudes de tolerancia, respeto y valoración de sí mismo y del otro.
- Intervengan en la organización y desarrollo de actividades en el entorno físico natural, portador de incertidumbre, para adaptar conductas motrices que permitan decodificar y proteger el medio actuando con seguridad y sentido cooperativo.
- Intervengan en la organización de encuentros deportivos recreativos, en espacios estables e inestables, que favorezcan la autonomía, la responsabilidad, la adaptación y la sociabilidad.

## **EJE 1: PRAXIS MOTRICES EN RELACIÓN CON SITUACIONES MOTRICES ORIENTADAS AL DESARROLLO DE LA DISPONIBILIDAD DE SI MISMO**

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

#### **CONTENIDOS:**

**El acondicionamiento físico 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 complejas que las involucren.
- Selección, secuenciación personalizada y ejecución de tareas motrices que desarrollen las **capacidades condicionales** según las **variables de trabajo**:
  - . Tipo de actividad
  - . Duración
  - . Intensidad
- Experimentación de actividades de **recuperación y estabilización de las funciones orgánicas** después de un esfuerzo.

**Conciencia corporal. Conocimiento, cuidado y aceptación del cuerpo y sus cambios**

- Percepción y valoración de los **cambios corporales** que se manifiestan como resultado de la práctica de actividades motrices variadas.
- Experimentación de actividades motrices variadas con **cuidado y respeto corporal** entre géneros.
- Aplicación de **técnicas de trabajo y de principios y reglas de acción** en situaciones de aprendizaje motriz.

**Juegos y deportes psicomotrices**

- Práctica y aplicación coordinada y sincronizada de **modelos de ejecución en juegos y deportes psicomotrices** mejorando su eficacia priorizando y complejizando los restantes parámetros que los configuran.

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

### **UNIDAD 2: Acciones motrices cooperativas en un medio estable**

#### **CONTENIDOS:**

- Construcción, práctica y adecuación de juegos motores y deportes de cooperación modificando los parámetros de **la estructura y la lógica interna** en función del nivel de habilidad del grupo, de los objetivos motores y las conductas que se pretenden desarrollar.
- Utilización del **pensamiento táctico-estratégico** en la resolución de juegos motores y deportes cooperativos que desarrollen el sentido de pertenencia al grupo.

### **UNIDAD 3: Acciones motrices de oposición en un medio estable**

#### **CONTENIDOS:**

- Construcción, práctica y adecuación de juegos motores y deportes de oposición modificando los parámetros de **la estructura y la lógica interna** en función de las habilidades propias y del adversario, de los objetivos motores y las conductas que se pretenden desarrollar.
- Utilización del **pensamiento táctico-estratégico** en la resolución de juegos motores y deportes de oposición que favorezcan el ajuste de acciones motrices decodificando las intenciones del adversario.

### **UNIDAD 4: Acciones motrices de cooperación-oposición en un medio estable**

#### **CONTENIDOS:**

- Construcción, práctica y adecuación de juegos motores y deportes de cooperación y oposición modificando los parámetros de **la estructura y la lógica interna** en función de las habilidades del equipo y del adversario, de los objetivos motores y las conductas que se pretenden desarrollar.
- Utilización del **pensamiento táctico-estratégico** en la resolución de juegos motores y deportes de cooperación y oposición decodificando las conductas de los compañeros y adversarios para alcanzar el objetivo del juego.
- Planificación y **organización de encuentros recreativos y/o deportivos** para su realización en ámbitos escolares asumiendo responsabilidad y autonomía en el trabajo.
- Elaboración y utilización de **códigos gestuales** y acciones motrices en situaciones motrices de cooperación-oposición con intención comunicativa.

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

#### **CONTENIDOS:**

- Participación en la construcción y ejecución de una **producción corporal expresiva** colectiva, previendo roles y tareas.

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

### **UNIDAD 5: Acciones motrices en un medio inestable**

#### **CONTENIDOS:**

- Planificación y participación con autonomía y responsabilidad en distintas **actividades y formas de vida en la naturaleza** aplicando normas de seguridad y de preservación del medio natural.

- Ejecución eficaz de acciones motrices complejas de **manipulación de objetos y uso de materiales** en las que se ponga de manifiesto el control motor sobre el elemento.

**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.