



# PROGRAMA ANUAL 2023

<b>ORIENTACIÓN:</b> <i>TODAS</i>	<b>CICLO LECTIVO:</b> <b>2023</b>
<b>NOMBRE DEL ESPACIO CURRICULAR:</b> <i>EDUCACIÓN FÍSICA</i>	
<b>ÁREA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA	<b>AÑO:</b> <i>2023</i>
<b>FORMATO:</b> Asignatura	<b>CICLO:</b> <i>BASICO</i>
<b>CURSOS:</b> <i>2º - 1ª 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª 7ª 8ª</i>	<b>TURNO:</b> <i>Mañana/Tarde</i>
<b>PROFESORES A CARGO:</b> <i>Ferro Leonardo, Guzzo Juan Carlos, Scanio Gustavo, Sánchez Fabian, Barrozo Laura, Pereira Mariela.</i>	<b>HORAS SEMANALES:</b> <i>3 cat.</i>

## CAPACIDADES

- *Coordinar movimientos parciales y globales del cuerpo, individuales, con elementos, con los otros, según los requerimientos de situaciones motrices cambiantes.*
- *Elaborar respuestas motrices adecuadas ante estímulos simples y complejos.*
- *Regular estados de relajación y activación a través del tono muscular y la respiración.*
- *Identificar los límites de superación personal, en función de las capacidades condicionales y coordinativas.*
- *Producir acciones motrices con intencionalidad expresiva y/o comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.*
- *Experimentar juegos psico-motores y socio-motores con modificación de los parámetros configuradores de la estructura de las situaciones motrices.*
- *Identificar el objetivo motor de cada situación motriz.*
- *Experimentar la modificación de los parámetros configuradores en función de la interacción motriz.*

## APRENDIZAJES

### **PRAXIS MOTRICES EN RELACIÓN CON SITUACIONES MOTRICES ORIENTADAS AL DESARROLLO DE LA DISPONIBILIDAD DE SI 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 psicomotores.*

#### **Juegos - deportes de oposición, de cooperación y de cooperación oposición.**

- *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 socio-motriz 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 sub-roles para conseguir un objetivo común.*
- *Elaboración y aplicación de códigos de comunicación elaboración de respuestas cooperativas en situación de juego.*

#### Juegos motores y deportes de oposición en espacios estables e inestables

- *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 sub-roles asumidos para superar al oponente.*



- Decodificación de códigos de contra comunicación y elaboración de respuestas motrices para actuar o pre-actuar en el momento oportuno.

#### Juegos motores y deportes de cooperación y oposición en espacios estables e inestables

- 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 socio-motriz 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 sub-roles asumidos para superar al oponente.

- Elaboración y decodificación de códigos de comunicación y de contra-comunicación para actuar o pre-actuar grupalmente en el momento oportuno. 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.

#### **PRAXIS MOTRICES RELACIONADAS CON SITUACIONES MOTRICES QUE INCLUYEN ACTIVIDADES DE ADAPTACIÓN MOTRIZ AMBIENTAL, MANIPULACIÓN DE OBJETOS Y USO DE MATERIALES** Adaptación motriz ambiental, manipulación de objetos y uso de materiales

- 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.

#### **CONDICIONES DE APROBACIÓN**

---

- ♦ Asistencia y participación Activa en el 80 % de las clases.
- ♦ Aprobación de todas las instancias de evaluación, de proceso e integradoras.
- ♦ Cumplimiento en tiempo forma de los requerimientos del espacio curricular.
- ♦ Carpeta de trabajos prácticos y apuntes completa.

Requisitos para rendir: el alumno/a se deberá presentar:

- Con el uniforme de Educación Física.
- Con el cuaderno (carpeta) de campo del alumno.
- 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.

#### **BIBLIOGRAFÍA DEL ALUMNO**

---



- *Apuntes del espacio curricular.*
- *Videos de situaciones motrices, experimentadas durante el año.*
- *Sitios web recomendados, etc.*