

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO  
ESCUELA DE COMERCIO MARTIN ZAPATA**

**PROGRAMA ANUAL**

<b>ORIENTACIÓN:</b> TODAS	<b>CICLO LECTIVO:</b> 2016
<b>NOMBRE DEL ESPACIO CURRICULAR:</b> EDUCACION FISICA V	
<b>ÁREA:</b> EDUCACION FISICA	<b>AÑO:</b> 5º Año Secundaria.
<b>FORMATO:</b> ASIGNATURA	<b>CICLO:</b> Orientado
<b>CURSO:</b> 5tos 1ra, 2da, 3ra, 4ta, 5ta, 6ta, 7ma y 8va	<b>TURNO:</b> Mañana/ Tarde
<b>PROFESORES A CARGO:</b> SUAREZ Laura; JOFRE Sergio; PORTABELLA Rossana; SANCHEZ Fabián; SCANIO Gustavo; GONZALEZ Fernando	<b>HORAS SEMANALES:</b> 3 HS.

**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DISCIPLINARES DEL CICLO:**

Se espera que los alumnos al final del ciclo orientado:

- 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 y autónoma 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.

## **CAPACIDADES:**

- Ajustar las capacidades coordinativas y condicionales a los requerimientos de diversas situaciones motrices complejas.
- Compatibilizar las prácticas motrices con los principios que determinan un enfoque saludable.
- Diseñar planes de trabajo personalizados.
- Adaptar conductas y respuestas motrices a situaciones de gradual complejidad pertenecientes a los diferentes dominios.
- Interpretar en cada situación motriz la dinámica de los objetivos motores y las condiciones del entorno.
- Utilizar el razonamiento lógico para tomar decisiones estratégicas.
- Decodificar en el juego las conductas motrices de compañeros y adversarios.
- Relacionar en la práctica los parámetros que configuran la estructura interna de juegos y deportes
- Utilizar la motricidad y el lenguaje no verbal propio del contexto motor para comunicar.

## **CONTENIDOS:**

### **UNIDAD 1:**

#### **ACCIONES MOTRICES EN RELACIÓN CON UNO MISMO EN UN MEDIO ESTABLE**

#### **EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN LA CONSTITUCIÓN CORPORAL Y MOTRIZ CON UN ENFOQUE INTEGRADO, SALUDABLE Y SIGNIFICATIVO**

- Planificación y evaluación de proyectos sencillos de trabajo para el **condicionamiento físico personal** considerando sus necesidades e intereses, los progresos, las variables de trabajo (frecuencia, duración e intensidad) y los **principios de entrenamiento** (individualización, concientización y sobrecarga)

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

- Reconocimiento y valoración a partir de la práctica de actividades motrices organizadas, de los **cambios corporales** y su relación con la eficiencia en el desempeño.
- Organización de actividades motrices compartidas a partir del **cuidado y respeto corporal** entre géneros y la diversidad de intereses y necesidades.
- 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.

## UNIDAD 2:

### **JUEGOS MOTORES Y DEPORTES DE COOPERACIÓN EN ESPACIOS ESTABLES E INESTABLES**

#### **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.
- Elaboración y aplicación de códigos de **comunicación** en situaciones de juego

## UNIDAD 3:

### **JUEGOS MOTORES Y DEPORTES DE OPOSICIÓN EN ESPACIOS ESTABLES E INESTABLES**

#### **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:

### **JUEGOS MOTORES Y DEPORTES DE COOPERACIÓN Y OPOSICIÓN EN ESPACIOS ESTABLES E INESTABLES**

#### **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.  
**Expresión y comunicación**
- Elaboración y utilización de **códigos gestuales** y acciones motrices en situaciones deportivas y expresivas con intención comunicativa.
- Participación en la construcción y ejecución de una **producción corporal expresiva** colectiva, previendo roles y tareas.

## **UNIDAD 5:**

### **ADAPTACIÓN MOTRIZ AMBIENTAL, MANIPULACIÓN DE OBJETOS Y USO DE MATERIALES**

#### **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 el área
- Reglamentos oficiales de los deportes.

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

- Con el uniforme de Educación Física (jogging azul, remera blanca, medias y zapatillas).
- Con el cuaderno 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