

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO**  
**INSTITUTO POLITECNICO SUPERIOR**  
**“GRAL SAN MARTIN”**

**PROGRAMA ANALITICO DEL ESPACIO CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA IV**

**CURSO: Cuarto Año.**

|   |   |
|---|---|
| <b>PLAN DE ESTUDIOS:</b><br>EDUCACION TECNICO-PROFESIONAL DE NIVEL SECUNDARIO.<br><br><b>CARRERA:</b><br>TECNICO CONSTRUCTOR DE OBRAS<br><br><b>DEPARTAMENTO:</b><br>EDUCACIÓN FÍSICA | <b>VIGENCIA AÑO: 2014</b><br><br><b>CANTIDAD DE HORAS CATEDRA SEMANALES: 03</b> |
|---|---|

**PLAN DE ESTUDIOS RESOLUCION RECTOR N°: 237/10**

**RESOLUCION MINISTERIO DE EDUCACION N°:**

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Explicar las funciones orgánicas, sensitivas y perceptivas en el propio cuerpo, relacionando su estructura con las capacidades y habilidades corporales.
- Describir los diferentes tipos de habilidad motora y de contracción muscular, relacionando la función tónica con la contracción y de contracción muscular
- Explicar la lógica de los juegos y el valor de las técnicas generales de movimiento, expresión y comunicación en la gimnasia y las actividades corporales.
- Utilizar principios, métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades orgánicas y las habilidades corporales.
- Ahorrar energía en la utilización de técnicas generales de movimiento, expresión y comunicación en la gimnasia y los juegos
- Comprender la importancia del juego y la necesidad de negociar.
- Acordar y respetar las reglas.
- Disponer de la capacidad de ajuste motor en las más diversas situaciones.
- Desarrollar una disponibilidad lúdica, en su autonomía social y moral-.
- Valorar, aceptar, respetar o modificar las reglas del juego y reflexionar sobre ellas, y en la disposición de una motricidad plena, libre de estereotipos y convenciones gestuales, expresión de un cuerpo conocido y asumido en libertad

## CONTENIDOS

### CUARTO AÑO

#### EJE- MOTOR

El desarrollo y la actividad corporal y motriz sistemática.

La alimentación y el ejercicio. Hábitos, acciones y prácticas convenientes e inconvenientes.

El cuerpo, la postura y el movimiento. Esquemas posturales estáticos y dinámicos.

Práctica y análisis de formas de prevención y compensación de desajustes posturales y motrices.

Las Capacidades Motora Condicionales y Coordinativas. Principios básicos del entrenamiento.

Entrenamiento de Capacidades Condicionales Básicas.

Planificación del entrenamiento en relación a los intereses, necesidades y posibilidades del grupo.

El tono muscular. La relación tónico-fásica en el movimiento.

Contracción. Decontracción. Relajación. Núcleos articulares y sinergias musculares.

Ejercicio de la decontracción y relajación muscular en situaciones diversas.

Identificación y funcionalización de núcleos articulares y sinergias musculares.

La Destreza y la Habilidad. La economía del movimiento y la condición corporal.

Esquemas Motores Específicos. Habilidades motoras específicas. Distintos tipos de habilidad: cerrada y abierta.

Las Técnicas de movimiento. Ajuste motor, economía y precisión.

Técnicas motoras específicas de la gimnasia, el deporte, la expresión, la vida cotidiana y el trabajo.

Práctica y ajuste de técnicas motoras específicas del movimiento gimnástico, deportivo, expresivo y del trabajo en relación con el propio cuerpo.

El Entrenamiento Deportivo.

Práctica de entrenamiento considerando las características de las capacidades motoras condicionales y las destrezas y habilidades requeridas por los deportes a desarrollar.

El cuerpo y el movimiento. El ritmo, la fluidez, la armonía, la precisión y el dinamismo como cualidades del movimiento.

Posibilidades del movimiento, como medio de expresión y comunicación.

Confianza en las propias posibilidades corporales y motrices, y disposición y perseverancia para acrecentarlas.

Interés por la eficacia motriz.

#### EJE- LÚDICO-DEPORTIVO-EXPRESIVO.

El Deporte. Su constitución y evolución histórica. La evolución de las reglas, técnicas y tácticas deportivas.

La Ética en el deporte. El comportamiento de los deportistas, los espectadores y los jueces. El

juego limpio

El Juego y el Deporte. Condición corporal, motriz, emocional y social en cada uno de ellos. Las reglas de juego. Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Higiene, prevención, cuidados y seguridad.

Deportes individuales y de conjunto. Habilidades abiertas y cerradas.

Práctica de un deporte individual y un deporte de conjunto.

La Lógica de los juegos reglados y de los deportes. Técnica, táctica y estrategia.

Práctica y ajuste de gestos técnicos en situaciones de juego.

Relaciones de cooperación y oposición. Esquemas tácticos.

Ensayo y análisis de comportamientos de cooperación y oposición, en esquemas tácticos.

Elaboración, práctica, aplicación y evaluación de sistemas de ataque y defensa.

Ejercicio de la capacidad de anticipación en relación con las acciones propias y de compañeros y oponentes en situaciones de juego.

El equipo y el grupo: diferencias y analogías. Roles, funciones, puestos y posiciones.

Explorar el desempeño en puestos y funciones en equipos deportivos.

Análisis y evaluación de tareas y dinámicas en equipos deportivos.

Las competencias deportivas, diferentes niveles de concreción.

Planificación, organización y ejecución de eventos y actividades lúdicas, deportivas y expresivas.

Disposición para acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio en actividades lúdicas y deportivas, y en la vida cotidiana.

Dominio de sí, tolerancia y serenidad en la competición, en la victoria y en la derrota.

La expresión en el movimiento. El Ritmo y la Música.

Las actividades corporales y los códigos de expresión y comunicación del cuerpo y del movimiento.

Exploración de movimientos expresivos como medio de comunicación con los otros.

La improvisación, creación y composición de movimientos expresivos.

Disposición hacia la creatividad y la inventiva motriz.

Valoración estética de las realizaciones corporales y motrices.

### **EJE - VIDA EN NATURALEZA.**

Las actividades en la naturaleza: marchas, exploraciones, visitas, travesías, juegos, deportes, etc.

Planificación y ejecución de actividades en la naturaleza, considerando los objetivos, contenidos y actividades propuestas y los datos disponibles de los lugares seleccionados.

La actividad grupal. Tareas y dinámicas grupales: funciones y roles. Discusión, selección y aplicación de formas democráticas para la conducción, participación y toma de decisiones.

Empleo de criterios de seguridad personal y grupal, de preservación del medio ambiente natural.

Espíritu de aventura, prudencia y decisión ante riesgos y dificultades propias de las actividades corporales y motrices en la naturaleza.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Devís Devís, José; Peiró Valert, Carmen; Pérez Samaniego, Víctor; Ballester Alarte, Eva; Devís Devís, Francisco; Gomar Frances, Ma. Joseph; Sánchez Gómez, Roberto. “Actividad Física, Deporte y Salud”, Ed. INDE, Barcelona 2002

Weineck Jürgen, “Entrenamiento óptimo. Cómo Lograr el máximo rendimiento”

Frías Gómez, Gregorio; Rueda Maza, Ángel; Quintana Rego, Ramón; Portillo Lezcano, José. “La Condición Física en la Educación Secundaria 1 y 2 ”. Cuadernos del alumno, Ed. INDE, Barcelona 2000.

Frías Gómez, Gregorio; Rueda Maza, Ángel; Quintana Rego, Ramón; Portillo Lezcano, José. “La Condición Física en la Educación Secundaria 3 y 4 ”. Cuadernos del alumno, Ed. INDE, Barcelona 2000.

Carosio, Cristina; “La Evaluación en Educación Física”; Curso de modalidad a distancia. Año 2003.

Meinel, K; Schnabel G., “Teoría del Movimiento. Motricidad Deportiva”. Editorial Stadium. 1987.

