



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo 2024**

**Año de cursada: 1° a 5° año**

**Actividad Física Adaptada (AFA) Campo**

**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

### **1. Presentación**

Asignatura que reúne dentro del contexto general de la actividad un marcado acento inclusivo en donde conforman un colectivo de alumnos que presentan una indicación médica que justifica la realización de la actividad por una determinada patología y que es requisito administrativo, para cumplir con las normativas vigentes de la institución educativa. Todas las actividades que se planifican y desarrollan contemplan a las patologías de cada uno de los alumnos para cumplir con las exigencias mínimas requeridas.

### **2. Objetivos**

- Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Establecer secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.
- Organizar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas.
- Practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción cooperativa roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.
- Ajustar las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte y en medios naturales, en distintos contextos.
- Analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutoria, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.
- Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Analizar críticamente los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo-social y el escolar.
- Sustener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas.
- Fortalecer mediante la actividad física y el deporte las Habilidades Básicas para la Vida según la Organización Mundial de la Salud.
- Cada una de las capacidades y habilidades motrices serán limitadas por la patología de cada alumno.

### 3. Contenidos

1. **Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas** para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.

#### 2. **Capacidades condicionales**

- La resistencia aeróbica y anaeróbica.
- La frecuencia cardíaca y el esfuerzo.
- Los métodos intervalados y continuos.
- La fuerza.
- La fuerza velocidad o rápida.
- Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
- La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
  - La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.

#### 3. **Capacidades coordinativas**

- Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
  - La selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, con criterio de especificidad. Su utilización en proyectos personales para mejorar la propia constitución corporal.
4. Los principios para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, mejora de la capacidad motriz.
  5. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

6. Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente:
  - la intensidad
  - el volumen
  - la frecuencia
7. La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación al tipo de actividad.
8. Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.
9. La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal.
10. Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo.
11. La práctica consiente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las conductas ligadas al consumo problemático de sustancias psicoactivas.

### **Habilidades motrices**

El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte, en distintos ámbitos y contextos.

Los métodos y tareas motrices para el aprendizaje y ajuste de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades individuales y los desafíos motores que presenta cada ámbito.

Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.

### **4. Bibliografía y otros recursos**

Reglamentos deportivos: FÚTBOL – VOLEY – BASQUET- HANDBALL  
Bibliografía inherente a los temas antes mencionados

### **5. Instrumentos de Evaluación**

- Evaluación permanente del trabajo en clase – Observación



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

- Control de asistencia
- Métodos de evaluación: Trabajo Práct.co teórico.

#### **6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura**

Cumplimentar el porcentaje de asistencia a clase dispuesto por el  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.

Prof. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física