



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

## PROGRAMA DE CONTENIDOS

ESPACIO CURRICULAR: **ANÁLISIS DE LAS ACCIONES MOTRICES**

DOCENTE: **Hrovat Andrés Francisco**

CARRERA **Educación Física**

CURSO **3º**

CICLO LECTIVO 2021

CANTIDAD DE HS SEMANALES

PLAN RESOLUCIÓN 2432/09

**Carrera: Educación Física**

**Año: 3º: ANÁLISIS DE LAS ACCIONES MOTRICES**

**Prof. Hrovat Andrés Francisco**

### **UNIDAD DIDACTICA Nº: 1**

#### **CONTENIDOS**

##### **Biomecánica y análisis de las acciones motrices:**

Movimientos del cuerpo humano. Mecánica, cinesiología, cinética y cinemática. Postura y equilibrio. Instrumentos y métodos de análisis e investigación biomecánica.

Palancas: componentes, tipos o géneros, beneficios. Ejes de movimiento. Base de sustentación, fuerza de gravedad., centro de gravedad, equilibrio.



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

El objetivo principal de la biomecánica es evaluar la relación entre el movimiento ejecutado y el gasto de energía implicado en su realización; con la finalidad de optimizarlo (máximo rendimiento posible).

Poseer los elementos de análisis necesarios para poder evolucionar la progresión de un determinado tiempo, comparándolo con etapas anteriores. Y para llevarlo a cabo, centrar el estudio en las fuerzas aplicadas, el diseño y las posibilidades de movimiento del cuerpo.

Identificar todas nuestras estructuras osteo-neuro-musculares, que se encuentran en todo momento abocadas a la doble tarea de generar los movimientos necesarios a la vez que se encargan del mantenimiento del equilibrio corporal.

-

## **UNIDAD DIDACTICA N°: 2**

### **CONTENIDOS**

Valoración funcional y antropométrica: es una práctica común. Es aplicada tanto en programas recreacionales, deportivos y clínicos. Típicamente se llevan a cabo una batería de pruebas, en las que se deben tomar en cuenta varios factores importantes para su aplicación:

Edad, Sexo, Perfil Antropométrico, Actividad Física y Trabajo.

Se presentarán diversas técnicas que facilitarán el trabajo del futuro profesor para evaluar la aptitud física y la potencialidad de las personas.

Estas técnicas posibilitarán el diseño de estrategias particulares para cada individuo o grupo en pos de realizarlas relativas a cada una de ellas se desarrollará en el marco de la salud y seguridad, evitando daños.

-

## **UNIDAD DIDÁCTICA N° 3**

### **CONTENIDOS**

**POSTURA:** Sistema neuromuscular. Roles y funciones de la articulación. Crecimiento y desarrollo de los huesos. Posición anatómica. La columna vertebral.



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

Defectos posturales en los distintos planos de la columna ejercicios convenientes e inconvenientes. Flexibilidad, elongación y movilidad articular. Alineación postural y equilibrio muscular. Actitud postural y dolor. La reeducación postural. Ejercicios de reeducación.

Selección, análisis, interpretación y empleo de la información científica y de sentido común, para la explicación y solución de los problemas propios de las prácticas corporales y disciplinares.

Selección, elaboración y empleo de principios, técnicas y metodologías para el desarrollo en el ámbito escolar e instituciones deportivas (clubes)

Valoración de los límites y posibilidades de la capacidad psicomotriz de movimiento.

-

#### UNIDAD N°: 4

## CONTENIDOS

### ***El desarrollo motor del ser humano:***

**PUBERTAD:** características psíquicas, físicas, biomecánicas, sociales y fisiológicas. Capacidades coordinativas y condicionales. Consecuencias de las clases de educación física y el entrenamiento.

**ADOLESCENCIA:** características psíquicas, físicas, biomecánicas, sociales y fisiológicas. Capacidades coordinativas y condicionales. Consecuencias de las clases de educación física y el entrenamiento.

Selección, análisis, interpretación y empleo de la información científica y de sentido común, para la explicación y solución de los problemas propios de las prácticas corporales y disciplinares.

Identificación del aprendizaje motor y de sus consecuencias didácticas para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Valoración de los límites y posibilidades del desarrollo motor en las distintas edades.



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

Valoración y respeto por el propio cuerpo y sus posibilidades, y del cuerpo de otros y sus posibilidades.

-

-

### UNIDAD DIDÁCTICA N°: 5

## CONTENIDOS

El aprendizaje de la **TÉCNICA**: bases psicomotrices. Fase neurofisiológica. Memoria a corto y largo plazo. Entrenamiento técnico general y específico. Problemas del estancamiento de la técnica. Fases del aprendizaje de la técnica

Identificación de las fases del aprendizaje de la técnica en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Recopilación, análisis y producción de actividades corporales relacionadas con el aprendizaje de la técnica.

Valoración de los límites y posibilidades de aprendizaje de la técnica en las diferentes edades.

Aprecio por la calidad y amplitud de expresión a través del cuerpo y el movimiento.

### UNIDAD DIDÁCTICA N° 6

## CONTENIDOS

**CURRÍCULUM**: ámbito escolar. Características. Ejes. Contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales. Expectativas de logros. Aprendizajes acreditables. Secuenciación de los contenidos



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

Selección, análisis, interpretación y empleo de la información científica y de sentido común, para la explicación y solución de los problemas propios de las prácticas corporales y disciplinares.

Selección, elaboración y empleo de principios, técnicas y metodologías para el desarrollo en el ámbito escolar

Valoración de los límites y posibilidades de la capacidad psicomotriz de movimiento.

Aprecio por la calidad y amplitud de expresión a través del cuerpo y el movimiento.

## **UNIDAD N° 7**

# **CONTENIDOS**

***CAPACIDADES CONDICIONALES: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, Tipos, características, desarrollo en las diferentes etapas, bases anatómicas y fisiológicas, principios metodológicos, Fases sensibles.***

Selección, análisis, interpretación y empleo de la información científica y de sentido común, para la explicación y solución de los problemas propios de las prácticas corporales y disciplinares.

Selección, elaboración y empleo de principios, técnicas y metodologías para el desarrollo en el ámbito escolar e instituciones deportivas (clubes)

Valoración de los límites y posibilidades de la capacidad psicomotriz de movimiento.

Aprecio por la calidad y amplitud de expresión a través del cuerpo y el movimiento.

## **EVALUACIÓN:**



Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 209

“Ceferino Namuncurá”

Se propondrá una instancia de evaluación en cada cuatrimestre. Presentación de trabajos prácticos y **participación en las prácticas que serán obligatorias para mantener la regularidad de la materia.**

## **APROBACIÓN DE LA MATERIA:**

Aprobando todas las evaluaciones con **7** o más de **7** promociona la materia.

Aprobando con menos de **7** en alguna evaluación, deberá rendir examen final oral y práctico.

Con menos de **4** en alguna evaluación, podrá recuperar una evaluación, si son más pierde la cursada.

Se tendrán en cuenta la participación activa en el curso.