



**ORIENTACIÓN: VÓLEIBOL.**

**MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA.**

**PROFESORA: ROLÓN, MARCELA ALEJANDRA.**

**CURSO: 3° y 4°**

**CICLO LECTIVO: 2017**

**EXPECTATIVAS DE LOGRO:**

- Reconozcan la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Organicen secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal.
- Generen y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
- Comprendan en la práctica de deportes y juegos deportivos el diseño estratégico, los sistemas de roles y las funciones en el equipo.
- Utilicen habilidades motrices necesarias a la hora de resolver diversas situaciones deportivas.
- Integren habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas y/o de la vida cotidiana.
- Analicen críticamente sus desempeños motores
- Realicen prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, en la que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.
- Comprendan y asuman los valores que subyacen a las prácticas deportivas escolares.
- Sostengan y disfruten de prácticas corporales y motrices, en las que se dispongan de las habilidades necesarias y se prevean normas de convivencia.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

La misma será de carácter sistemático y continuo.

Los alumnos/as aprobarán la cursada de la materia si:

- Poseen el 80 % de presentismo en las clases.
- Aprueban los exámenes escritos, físicos y/o teóricos con un mínimo de 7 (siete).
- Demuestran participación y responsabilidad en las actividades propuestas en clases.

## **CONTENIDOS:**

### Eje: corporeidad y motricidad.

#### Constitución corporal

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.

#### Capacidades condicionales

La resistencia aeróbica general y su desarrollo personalizado y la iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica. Sus diferencias.

La fuerza velocidad o rápida. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.

La flexibilidad. Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada.

La velocidad. Tiempo de acción y reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.

#### Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor  
Mejora del desempeño deportivo, compensación y equilibración corporal, sustento de la expresión corporal.

La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.

Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. Su consideración en la secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz.

Valoración de la tarea en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos de actividades motrices que posibiliten el desarrollo de la constitución corporal.

#### Conciencia corporal

Reconocimiento de los cambios corporales como resultado de los distintos tipos de actividad motriz.

El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y el respeto hacia los otros.

Actitudes y posturas corporales. Su modificación mediante secuencias de actividades motrices valoradas individual y grupalmente.

Tareas de concientización corporal. La sensorpercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.

Habilidades motrices.

El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas.

Tareas motrices combinadas y/o secuenciadas y la resolución de situaciones motrices complejas y específicas.

Las habilidades motrices propias del Voley , la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.

Eje: Corporeidad y sociomotricidad.

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.

La construcción solidaria y compartida de sus formas de práctica.

La constitución de equipos con acuerdo entre pares.

Los sistemas de roles y funciones.

La autonomía en la toma de decisiones durante el desarrollo del juego.

Distinción de los elementos tácticos y técnicos del Voley.

La capacidad de anticipación táctica en relación con las acciones del juego.

El uso dinámico de los espacios.

La asociación para realizar acciones cooperativas de ataque y defensa.

Juegos cooperativos específicos para el desarrollo del pensamiento estratégico, táctico, y de sentido del equipo.

La participación en competencias pedagógicas intraescolares.

Comunicación corporal

Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices con sentido comunicativo.

Interacción y comunicación corporal con los otros.

La observación y la corrección recíproca. El cuidado, la anticipación de riesgos.

La producción y expresión creativa en acciones motrices con los otros.

El ritmo y la música como elementos complementarios de la creatividad motriz.

La construcción de coreografías simples.

Eje: Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

La relación con el ambiente

La vida cotidiana en ámbitos naturales

Las acciones motrices en la naturaleza