



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