



INSTITUTO SAGRADA FAMILIA

AÑO: 2020

CICLO UNIFICADO 2020/2021

Materia: Educación Física

Curso: 1° AÑO

Núcleos de Aprendizajes Prioritarios

- FUERZA: Definición. Importancia de su desarrollo, principalmente en edades tempranas. Conocimiento de los diferentes grupos musculares, ejercicios básicos que los estimulan, y la manera correcta de su fortalecimiento. Beneficios psicológicos, físicos y sociales que brinda la misma en la formación íntegra del sujeto. Desarrollo teórico y práctico

- RESISTENCIA: Definición. Importancia de su desarrollo. Conocimiento de la propia capacidad del individuo al realizar variados esfuerzos. Desarrollo de la capacidad aeróbica. Conocimiento de medios de regulación del propio esfuerzo. Beneficios psicológicos, físicos y sociales que brinda la misma en la formación íntegra del sujeto. Desarrollo teórico y práctico

- ENTRADA EN CALOR: Concientización y conocimiento de la importancia y los beneficios que brinda la misma como medio de preparación del organismo para un posterior esfuerzo mayor. Diferenciación de la entrada en calor general y específica. Conocimiento, diferenciación y secuenciación de los diferentes momentos de la misma. Ejercicios básicos que estimulan la activación de los principales grupos musculares y articulaciones. Desarrollo teórico y práctico

- MOVILIDAD ARTICULAR: Concientización y conocimiento de la importancia y los beneficios que brinda la misma como medio de preparación del organismo para un posterior esfuerzo mayor y como medio recuperador al finalizar la actividad. Ejercicios básicos que estimulan la movilidad de los principales grupos musculares y articulaciones. Desarrollo teórico y práctico

- FLEXIBILIDAD: Concepto. Importancia de su desarrollo como medio recuperador. Conocimiento de ejercicios básicos para su desarrollo en los diferentes segmentos corporales. Desarrollo teórico y práctico

- CAPACIDADES COORDINATIVAS: Selección y secuenciación de actividades motrices adecuadas para la propia constitución corporal, conocimiento y autoconocimiento de lo que soy capaz de realizar. El principio de la recuperación del esfuerzo y su importancia en la realización de actividades motrices, al finalizar la actividad, y también mediante correctos hábitos alimentarios y de descanso. La regulación del esfuerzo durante la realización de actividades motrices, mediante el autoconocimiento de mi propio cuerpo y del esfuerzo que soy capaz de realizar

- ALIMENTACIÓN: Beneficios de una adecuada alimentación para el correcto funcionamiento y desarrollo del organismo, realice o no actividad física. Consecuencias de una incompleta alimentación. Aspectos nutricionales generales

- PREVENCIÓN: Actividad física como medio de prevención de lesiones y/o enfermedades.

- CONCIENCIA CORPORAL: El desarrollo de las posibilidades motrices y su relación con la autoestima. Actitudes y posturas corporales, su mejora a través de actividades motrices



- LA CONSTRUCCIÓN DEL JUEGO DEPORTIVO Y EL DEPORTE ESCOLAR: Estructura, conocimiento de las normas reglamentarias básicas, desarrollo de conceptos teóricos del Handball y Volleyball. Conocimiento teórico general de ambos deportes

- DESCANSO: Importancia de un completo y correcto descanso realice o no actividad física con regularidad. Beneficios para el correcto funcionamiento y desarrollo del organismo. Procesos hormonales que permiten la recuperación. Consecuencias de un descanso insuficiente

CONTENIDOS

PRIMER INFORME VALORATIVO:

Beneficios de la actividad física, concientización y reflexión

Descripción y normas básicas del Handball

Aspectos reglamentarios del Handball, su análisis y reflexión

Importancia y beneficios de la entrada en calor

Importancia y beneficios de la movilidad articular

Entrada en calor, su experiencia en la práctica

Coordinación y su diferencia entre la coordinación fina y gruesa

SEGUNDO INFORME VALORATIVO:

Relación entre el descanso y la actividad física

Armado de clase, puesta en práctica

Fuerza y sus beneficios, experiencia práctica

Movilidad articular y sus beneficios, su experiencia práctica

Técnica de salto, concepto teórico y práctico

Patrones básicos de movimiento

Resistencia aeróbica y su importancia, sus beneficios, experiencia práctica

Core (zona media) beneficios, teorico y practico

TERCER INFORME VALORATIVO:

Nutrición: Hábitos alimentarios e hidratación

Beneficios de una alimentación saludable

Consecuencias de una mala alimentación

Entrada en calor llevada a la práctica

Fundamentos básicos del Voleibol

Esquemas virtuales