



INSTITUTO SAGRADA FAMILIA

AÑO: 2020

CICLO UNIFICADO 2020/2021

Materia: Educación Física

Curso: 2° 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

- **ALIMENTACION:** 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

- **PREVENCION:** 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 CONSTRUCCION DEL JUEGO DEPORTIVO Y EL DEPORTE ESCOLAR: Estructura, conocimiento de las normas reglamentarias básicas, desarrollo de conceptos teóricos del Handball y Voleyball.
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

SEGUNDO INFORME VALORATIVO:

Relación entre el descanso y la actividad física
Armado de clase, puesta en práctica
Fuerza y sus beneficios, experiencia práctica
Resistencia y sus beneficios, experiencia práctica
Movilidad articular y sus beneficios, su experiencia práctica
Técnica de salto, concepto teórico y práctico
Patrones básicos de movimiento

TERCER INFORME VALORATIVO:

Beneficios del trabajo de la fuerza por patrones básicos de movimiento, experiencia práctica y comprensión
Beneficios del trabajo de resistencia, su experiencia práctica y comprensión
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 Voleyball