



INSTITUTO SAGRADA FAMILIA

AÑO: 2020

CICLO UNIFICADO 2020/2021

Materia: Educación Física

Curso: 4° AÑO ARTE

Profesores: Rolón Marcela – Villani Marcelo

Núcleos de Aprendizajes Prioritarios

- Concepto desarrollado de salud, nutrición y descanso para su auto cuidado y autorregulación cotidiana.
- Estructuras que conforman el aparato locomotor, Identificación de los grandes grupos musculares, para el desarrollo progresivo y secuenciado de sus propias rutinas personales de prácticas motrices. Teniendo en cuenta su individualidad (recuperación, intensidad y volumen)
- Conceptos de relación entre necesidades nutricionales específicas de su periodo de desarrollo (adolescencia), la absorción de los nutrientes con la práctica de actividad física y fortalecimiento de sus estructuras.
- Técnicas de ejercicio físico. Partes específicas de las clases. Muestras, revisión, corrección y autocorrección.
- Reconocer la importancia de la conciencia corporal para la autocorrección de posturas diarias y regulación en su trabajo cotidiano.
- Dar y darse espacio para propiciar disfrute consigo misma y empatía con los demás. Reflexionando, creando y respetando las limitaciones propias y de los pares. Errores y resolución mediante una progresiva autocorrección.
- Aprender a abordar críticamente su práctica personal de actividades físicas, desde su autoafirmación.
- Incorporar estos saberes propiciando disfrute de su propio cuerpo, su motricidad y expresividad en su ambiente.
- Deporte. Reglas generales Voley/Handbol.
- Acordar, aceptar y respetar las reglas y el juego limpio.
- La planificación, organización, gestión y concreción de tareas.

Contenidos

Primer informe valorativo

Constitución corporal, capacidades condicionales y coordinativas.

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

La fuerza resistencia. Técnicas básicas en base a los principios de intensidad y volumen.

La flexibilidad. Conocimientos básicos y construcción de técnicas de elongación.

Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor.

Su implicación en situaciones del deporte y de la vida cotidiana.

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

Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.



Conocimiento y Conciencia corporal

Reconocimiento de movimiento, sistema osteoarticular, alimentación, análisis y aplicación de ovalo alimentario. Necesidades de nutrientes específicos para el desarrollo corporal.

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

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

El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas para el desempeño deportivo, gimnástico, expresivo y/o de la vida cotidiana.

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

Los elementos constitutivos del Voley y Handball: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación. Distinción de la dificultad de los elementos tácticos y técnicos. Los sistemas de roles y funciones.

Los valores relacionados a los juegos deportivos.

Comunicación corporal

Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones gimnásticas o expresivas con sentido comunicativo.

El cuidado, la prevención y anticipación de riesgos.

La relación con el ambiente y las acciones motrices cotidianas

Las acciones motrices específicas para resolver situaciones de la vida cotidiana.

La organización y realización de actividades motrices en su ambiente cotidiano que posibiliten experiencias placenteras y emocionalmente significativas.

Segundo informe valorativo

Constitución corporal

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

Disfrute de las actividades gimnásticas y valoración del propio cuerpo.

Concepto Neuroanatomía. Sistema locomotor : capacidad de adaptación y limite de crecimiento.

Conciencia corporal, Propiocepción, Articulaciones y músculos.

Capacidades condicionales:

La fuerza resistencia. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.

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

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

Capacidades coordinativas

Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.

Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, sustento de la expresión corporal.

Conciencia corporal

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

Actividades generales y específicas aplicadas a las diferentes partes del entrenamiento deportivo. Entrada en calor y movilidad articular, desarrollo y elongación.

Los métodos y tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de cada tipo de habilidad motriz y la resolución de situaciones motrices complejas y específicas.

Reconocimiento de la necesidad y beneficios de la actividad física.

Las acciones motrices en la entrada en calor y zona media.

La construcción del juego

La utilización de juegos no convencionales con sentido recreacional y deportivo.

Los valores que sustentan los juegos.



Comunicación corporal

La producción y expresión creativa de acciones motrices.

La relación con el ambiente y las acciones motrices cotidianas

Selección de los elementos para el desarrollo de actividades gimnásticas y ludomotrices.

La organización y realización de actividades motrices en su ambiente cotidiano que posibiliten experiencias placenteras y emocionalmente significativas

Tercer informe valorativo

Constitución corporal

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

Reconocimiento de las acciones de los tipos de fibras musculares en los ejercicios.

Aparato locomotor y el ejercicio físico.

Profundización de reconocimiento del tren inferior, tren superior y Core.

Capacidades coordinativas

Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.

La flexibilidad. Técnicas, diferentes de trabajo y bases fisiológicas. Su ejercitación autónoma y personalizada

La fuerza resistencia. Técnicas.

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

Conciencia corporal:

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

Habilidades motrices

Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes, la gimnasia, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.

La construcción del juego

La utilización de juegos no convencionales con sentido recreacional y deportivo.

Comunicación corporal

La valoración estética de las realizaciones corporales y motrices.

La relación con el ambiente y las acciones motrices cotidianas

La planificación, organización, gestión y concreción de actividades gimnásticas en casa.

La organización y realización de actividades motrices en su ambiente cotidiano que posibiliten experiencias placenteras y emocionalmente significativas.