



ORIENTACIÓN:

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR/A: Pérez Vega Muriel Lucía

CURSO: 4 "C" Ciencias Naturales

CICLO LECTIVO: 2022

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud
- Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud
- Generar y aplicar códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas
- Utilizar habilidades motrices necesarias a la hora de resolver diversas situaciones deportivas
- Comprender y asumir los valores que subyacen a las prácticas deportivas escolares
- Sustener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, en las que se dispongan de las habilidades necesarias y se prevean normas de convivencia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se evaluará al alumno/a de forma individual según sus capacidades, se buscará la mejoría en diferentes gestos técnicos y tácticos, se observará al alumno/a en su actitud de compañerismo, solidaridad y buena predisposición, se tendrá en cuenta el presentismo

CONTENIDOS:

Eje: Corporeidad y motricidad

- **Constitución corporal**

Capacidades condicionales

*La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias.

*Fuerza de velocidad

*Velocidad

Capacidades coordinativas



-
- * La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa
 - * Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficientemente

- **Conciencia corporal**

- * Reconocimiento de los cambios corporales según las actividades
- * Actitud y postura corporal
- * Tareas de concientización corporal

Eje: Corporeidad y sociomotricidad

- **Construcción del juego deportivo y del deporte escolar**

- * Reglas del juego
- * Planeamiento en equipo
- * El comportamiento ético en el deporte

- **Comunicación corporal**

- * Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices
- * Interacción y comunicación corporal con los otros
- * Observación y corrección recíproca