



ORIENTACIÓN:

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR/A: MARCELO VILLANI

CURSO: 5° C

CICLO LECTIVO: 2022

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.
- Establecer secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.
- Organizar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.
- Practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción cooperativa roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.
- Ajustar las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas y en medios naturales, en distintos ámbitos y contextos.
- Analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutoria, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.
- Participar en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a prácticas y actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural.
- Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.
- Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Serán evaluados numérica y conceptualmente, siguiendo un criterio integral de cada alumno/a, donde se tendrá en cuenta su participación, su disposición para acordar reglas, la valoración del trabajo participativo, la aceptación del triunfo y la derrota, la actitud de solidaridad y deportividad. Se utilizarán los instrumentos necesarios en función al momento del proceso de enseñanza, para lograr objetividad en pruebas que midan capacidades condicionales.

Se tendrá en cuenta la asistencia, comportamiento, cumplimiento de normas, participación, resolución de consignas, respeto, evolución de aprendizajes motores.

La evaluación de los aprendizajes motores, se tratará de un proceso continuo y sistemático, integrado al proceso de enseñanza, que permita obtener información válida y confiable acerca del desempeño motor de los alumnos/as, a partir de la cual, emitir juicios de valor y tomar decisiones pedagógicas adecuadas a cada uno de ellos.



CONTENIDOS:

- Constitución corporal
- La construcción del juego deportivo y el deporte escolar
- La relación con el ambiente
- Conciencia corporal
- La vida cotidiana en ámbitos naturales
- Comunicación corporal
- Habilidades motrices

Resistencia Aeróbica: Trote sostenido (hasta 10" minutos)

Velocidad de Reacción: Partidas de diferentes posiciones ante estímulos auditivos y visuales.

Cambios de dirección (coordinación con elementos).

Fuerza: Trabajos individuales utilizando los diferentes grupos musculares: brazos, piernas, en conjunto con ejercicios enfocados a la zona media del cuerpo

Movilidad Articular: Flexibilidad y estiramientos de diferentes grupos musculares (reconocimiento de los mismos).

Trabajo escrito sobre un tema a confirmar con el docente. "Importancia de la actividad física para la salud", "Alimentación y salud" o "grupos musculares, articulaciones y huesos" "Emociones en el juego" "Reglamento"

Coordinación Visomotora: Handbol y Voleibol: las diferentes técnicas de pase, tiro y recepción, (Combinación con diferentes desplazamientos). Juego reducido, tácticas ofensivas y defensivas.

Juego 7 Vs. 7 Handball y 6 Vs.6 Voley. Reglamento completo del deporte.