



ORIENTACIÓN:

MATERIA: Educación física

PROFESOR/A: Pérez Vega Muriel

CURSO: 1° Año C

CICLO LECTIVO: 2022

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de salud.
- Reconozcan la habilidad motriz y el desarrollo corporal en la constitución de la autonomía y la autoestima
- Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades motrices compartidas
- Valoren la interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática y la construcción de ciudadanía

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 general
- *La fuerza rápida y su desarrollo en los grandes grupos musculares
- *La flexibilidad general
- *La velocidad en trayectos cortos y variados

Capacidades Coordinativas:



- *Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora específica
- *La regulación del esfuerzo en diferentes situaciones motrices
- *Valoración del esfuerzo individual y grupal
- *La alimentación adecuada y su relación con las actividades motrices

- **Conciencia Corporal**

- *Aceptación de las posibilidades y dificultades motrices
- *el cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices compartidas

- **Habilidades Motrices**

- *Aceptación de los diferentes niveles de habilidades motrices

Eje: Corporeidad y sociomotricidad

- **La construcción del juego deportivo y el deporte escolar**

- *La estructura de los juegos deportivos como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategia, habilidades motrices, espacios y comunicación
- *Interacción con los otros y la incidencia del grupo en el funcionamiento de los equipos

- **Comunicación corporal**

- *Producción e interpretación de gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas y expresivas