



ORIENTACIÓN:

MATERIA: Educación física

PROFESOR/A: Pérez Vega Muriel

CURSO: 2° Año A

CICLO LECTIVO: 2022

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Identifiquen actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de la individualización
- Seleccionen habilidades motrices que favorezcan el desarrollo corporal y la constitución de la autonomía y la autoestima
- Interactúen grupalmente con toma de conciencia de su valor para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática y la construcción de ciudadanía
- Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social
- Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades motrices compartidas

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 y su desarrollo personalizado
- *La fuerza rápida y la distinción de su desarrollo en diferentes grupos musculares
- *La flexibilidad y su tratamiento en funciones de las necesidades personales
- *La velocidad optima en las diferentes acciones motrices

Capacidades Coordinativas:



-
- *Las capacidades coordinativas y las necesidades personales de ajuste general y/o específico para el desempeño motor
 - *La regulación del esfuerzo durante la realización secuenciada de actividades motrices
 - *La valoración de la cooperación durante la realización de esfuerzos individuales y grupales que posibiliten la mejora de la constitución corporal
 - *La selección de alimentos adecuados para favorecer el desempeño motor y el cuidado de la salud

- **Conciencia Corporal**

- *el desarrollo de las posibilidades motrices y su relación con la autoestima
- *el cuidado y respeto entre los géneros en las actividades corporales y motrices compartidas

- **Habilidades Motrices**

- *Los diferentes niveles de habilidad motriz: La aceptación y ayuda mutua para su mejora

Eje: Corporeidad y sociomotricidad

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

- *La estructura de cada juego deportivo o deporte como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategia, habilidades motrices, espacios y comunicación
- * La utilización de acciones cooperativas y definidas para jugar en función del ataque y defensa

- **Comunicación corporal**

- *Producción e interpretación de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas