



ORIENTACIÓN:

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR/A: Grandio Barbara

CURSO: 3° AÑO C

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 individualización.
- Seleccionen habilidades motrices que favorezcan el desarrollo corporal y la constitución de la autonomía y la autoestima.
- Desarrollen y asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismos y de los otros en actividades motrices compartidas.
- Reconozcan la importancia de los acuerdos grupales para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática.
- Practiquen juegos deportivos o deportes disponiendo de habilidades necesarias para la resolución de problemas motores que se presentan en actividades gimnásticas y expresivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evaluación no será comparativa. Será una evaluación integral, 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. El respeto a la diversidad, cooperación y tolerancia. Serán evaluados numérica y conceptualmente. Se utilizarán los instrumentos necesarios para lograr la mayor objetividad en pruebas que midan capacidades condicionales. Teniendo en cuenta la asistencia, comportamiento, cumplimiento de normas, participación y resolución de consignas

CONTENIDOS:

Constitución corporal

Conciencia corporal

Construcción del juego deportivo y el deporte escolar

Comunicación corporal

Resistencia Aeróbica: Trote sostenido (hasta 12" 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"

Coordinación Visomotora: Handbol y Voleibol: Técnica de pase y tiro sobre hombro, (Combinación con diferentes desplazamientos). Recepción: alta, media y baja. Tiro suspendido. Juego reducido, tácticas ofensivas y defensivas. Juego 7 Vs. 7. Reglamento completo del deporte