INSTITUTO SAGRADA FAMILIA
ESCUELA SECUNDARIA
PUEYRREDÓN 1549 (1828) BANFIELD
TEL 4202-9908 4202-9737



SECRETARÍA Y ADMINISTRACIÓN
TALCAHUANO 451 (1828) BANFIELD DIEGEP 4403 email
isagradafamilia@ yahoo.com.ar

ORIENTACIÓN:

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR/A: NAVARRO MARÍA EMILIA

CURSO: 3°C

CICLO LECTIVO: 2026

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

-Identifiquen actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de individualización.

-Seleccionar 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 miden 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: Hándbol 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