ORIENTACIÓN: **Arte**

MATERIA: **Educación física**

PROFESOR: **Braian Villordo**

CURSOS: **4º ARTE**

CICLO LECTIVO: **2026**

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Reconocer la importancia de la actividad motriz del proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.
- Comprender en la práctica de deportes y juegos deportivos el diseño estratégico, los sistemas de roles y las funciones en el equipo.
- Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, en la que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las alumnas serán evaluadas de manera física e individual favoreciendo así al avance propio, se evaluará la teoría y la práctica del deporte desde el punto de vista técnico y táctico. Al mismo tiempo serán evaluadas por trabajos prácticos que tendrán que presentar ya sea en grupo o de forma individual.

Además tendrán una nota conceptual en la cual se reflejara la asistencia, la predisposición y el compañerismo, este ultimo demostrando actitudes de solidaridad para con sus pares y docente.

Tendrán mínimamente 3 notas trimestrales y la nota de cada trimestre será promediable con las mismas antes mencionadas.

CONTENIDOS (Unidad/Eje/Bloque):

Eje: corporeidad y motricidad

Núcleo: constitución corporal

Contenido:

- Capacidades condicionales:
  - La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. La iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica.
- La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa
- Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor

Núcleo: conciencia corporal

Contenido:

- Reconocimiento de los cambios corporales como resultado de los distintos tipos de actividad motriz.
- Actitudes y posturas corporales. Su modificación mediante secuencias de actividades motrices valoradas individual y grupalmente

Eje: corporeidad y sociomotricidad

Núcleo: la construcción del juego deportivo y el deporte escolar

Contenido:

- El comportamiento ético en el deporte

Núcleo: comunicación corporal

Contenido:

- Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnasticas o expresivas con sentido comunicativo
- La observación y la corrección reciproca. El cuidado, la anticipación de riesgo y la colaboración de diferentes tareas motrices
- La valoración estética de las realizaciones corporales y motrices grupales.