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: handball y voley

MATERIA: Educación física

PROFESOR/A: Villani Marcelo

CURSO: 5° año ciencias naturales

CICLO LECTIVO: 2026

EXPECTATIVAS DE LOGRO:

- Reconozcan la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.
- Organicen secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal.
- Generen y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, gimnásticas o expresivas.
- Comprendan en la práctica de deportes y juegos deportivos el diseño estratégico, los sistemas de roles y las funciones en el equipo.
- Utilicen habilidades motrices necesarias a la hora de resolver diversas situaciones deportivas.
- Integren habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas y/o de la vida cotidiana.
- Analicen críticamente sus desempeños motores
- Realicen 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.
- Comprendan y asuman los valores que subyacen a las prácticas deportivas escolares.
- Sostengan y disfruten de prácticas corporales y motrices, en las que se dispongan de las habilidades necesarias y se prevean normas de convivencia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Se evaluará al alumno/a de forma individual e integral según sus capacidades, se buscará la mejoría en diferentes gestos técnicos y tácticos, se observará al alumno/a durante todas las clases en su actitud de compañerismo, solidaridad y buena predisposición, su disposición para acordar reglas, la valoración del trabajo participativo, la aceptación del triunfo y la derrota, se tomará en cuenta el respeto para con docentes y pares además del cuidado del espacio en el que se encuentra y el material con el que se trabaja día a día, también se tendrá en cuenta el presentismo

CONTENIDOS:

Eje: Corporeidad y motricidad

- **Constitución corporal**

Capacidades condicionales:

*La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intercalados y continuos
*la flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestaciones deportiva o de ajuste corporal

Capacidades Coordinativas:

*las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnasticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas
*los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad
*Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación y carga de esfuerzo

- **Conciencia Corporal**

*Las posturas y las acciones motrices, su análisis y mejora a partir de tareas diseñadas en forma individual y/o grupal
*La gestualidad personal
*El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal

- **Habilidades Motrices**

*Aceptación de los diferentes niveles de habilidades motrices

Eje: Corporeidad y socio motricidad

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

*Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacio y comunicación
*El nivel y formas de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo
*La distribución acordada de roles y funciones considerando la diversidad de habilidades de los jugadores
*La constitución de equipos en función de la forma de practica seleccionada. La inclusión de todos como principio permanente

- **Comunicación corporal**

*La elaboración y utilización de códigos gestuales, actitudes posturales y acciones motrices propias de cada situación deportiva, gimnastica o expresiva. Distinción de sus formas comunicativas.
*El cuidado, la anticipación de riesgo y la colaboración para resolver situaciones problemáticas en diferentes tareas motrices
*La valoración estética de las realizaciones corporales motrices.