

## EPET N° 1 CAUCETE - GUIA1

### ***Guía Pedagógica Nivel Secundario***

Área curricular: Educación Física.

Curso: 1°1°,6°1°,6°2°,6°3° años

Docente: Marianela Godoy

Objetivos: - Valorar las propias posibilidades de plantear y resolver problemas de movimiento.

-Brindar conocimientos y procedimientos que posibiliten valorar y practicar autónoma y sistemáticamente actividades corporales y motrices para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Tema: "La Educación Física, conceptos relacionados y deporte".

Contenidos: - En relación con las prácticas corporales ludomotrices referidas al conocimiento, expresión, dominio y cuidado del cuerpo.

-Capacidades condicionales.

-Capacidades coordinativas.

Capacidad a desarrollar:

-Cognitivo: Reconocer ejercicios que se ajustan a diferentes situaciones.

-Procedimental: Utilización selectiva de habilidades motrices combinadas simples y específicas.

-Actitudinal: Identifica hábitos de comportamientos saludables para el adecuado desarrollo de la actividad física.

Metodología:

*Guía pedagógica para alumnas que Si pueden realizar actividad física:*

1) ¿Qué es la Educación Física y cuáles son sus beneficios?

2) Conceptos relacionados con la Educación Física:

Definir:

a) Actividad física.

b) Ejercicio físico.

c) Condición física.

d) Salud.

3) *Capacidades Condicionales: nombrarlas.*

4) *Capacidades Coordinativas: nombrarlas.*

5) *Partes de la clase: definir cada una*

a) Entrada en calor

b) Desarrollo de la clase

c) Vuelta a la calma.

6) *Definir:*

a) Nutrición.

b) Alimentación.

c) Diferencia entre ellas.

7) *¿Qué entiende por deporte?*

8) *Nombrar lo siguiente:*

a) Deportes individuales (por lo menos 5).

b) Deportes en equipo (por lo menos 5).

c) Realizas un deporte, cual.

9) En cuanto al deporte que realizas ó te gusta:

a) En que consiste el deporte, como se juega.

b) ¿Cuántas veces lo realiza?

10) *Deportes en la escuela:*

a) Participa en la escuela de los diferentes equipos de los deportes para las competencias, o le gustaría participar y en cual deporte.

Bibliografía: -Cuadernillo realizado por LA DOCENTE.

-Internet.

Evaluación:

-Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física.

-Asuma una actitud crítica frente a los temas planteados.

-Puesta en común de la guía planteada: evaluación escrita, oral (exposición de la guía), demostración de la misma.