

PLAN DE TRABAJO 2020

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

AÑO: 2º (ES)

SECCIÓN/ MODALIDAD: A

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS DESARROLLADOS EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:

1. EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

Capacidades condicionales

- . La resistencia aeróbica general y su desarrollo personalizado.
- . La fuerza rápida y la distinción de su desarrollo en diferentes grupos musculares.
- . La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales.

Capacidades coordinativas

- . El principio de individualización como sustento para seleccionar tareas motrices que favorecen la propia constitución corporal.
- . El principio de recuperación luego del esfuerzo y su importancia en la realización de actividades motrices.
- . La regulación del esfuerzo durante la realización secuenciada de actividades motrices.
- . La identificación del ritmo cardiorrespiratorio para la regulación del esfuerzo.
- . La selección de alimentos adecuados para favorecer el desempeño motor y el cuidado de la salud.

Conciencia corporal

- . Reconocimiento del efecto de la actividad motriz en los cambios corporales.
- . El desarrollo de las posibilidades motrices y su relación con la autoestima.
- . Actitudes y posturas corporales. Su mejora a través de actividades motrices.
- . Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices combinadas en situaciones variadas (se cumplió en parte).

2. EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- . Las acciones motrices con finalidad expresiva y/o comunicativa de sensaciones, sentimientos, emociones, ideas, con o sin soportes musicales.

3. EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE

- . La seguridad como valor. Las normas de seguridad como emergentes de las posibilidades de riesgo.

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS QUE NO HAN LLEGADO A DESARROLLARSE EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:

1. EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

Capacidades condicionales

- . La velocidad óptima en las diferentes acciones motrices.

Capacidades coordinativas

- . Valoración de la cooperación durante la realización de esfuerzos individuales y grupales que posibiliten la mejora de la constitución corporal.

Conciencia corporal

- . La selección de habilidades motrices para la resolución de situaciones específicas en las actividades deportivas.
- . Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices combinadas en situaciones variadas (se cumplió en parte).
- . Los diferentes niveles de habilidad motriz: la aceptación y ayuda mutua para su mejora.

2. EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD

La construcción del juego deportivo y el deporte escolar

- . La estructura de cada juego deportivo o deporte como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- . La resolución táctica de situaciones específicas de ataque y defensa.
- . Las habilidades motrices propias del juego y su integración como habilidades sociomotrices.
- . Los espacios propios de los juegos deportivos, estáticos y dinámicos.

3. EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE

- . Las acciones individuales y grupales para mantener el equilibrio ecológico de los diferentes lugares de la zona.
- . La integración y secuencia de habilidades motrices para desplazarse con seguridad en distintos terrenos.
- . Actividades ludomotrices: juegos cooperativos, de desplazamiento, búsqueda, orientación.
- . La realización placentera y emocionalmente significativa de actividades motrices en la naturaleza.