

PLAN DE TRABAJO 2020

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

AÑO: 4º

SECCIÓN/ MODALIDAD: EA

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS DESARROLLADOS EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:

1. Corporeidad y motricidad

Capacidades condicionales

- . La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias.
- . Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.
- . La flexibilidad: Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada.

Capacidades coordinativas

- . las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño
- . Su implicación en situaciones de la vida cotidiana, del trabajo y de la recreación activa.
- . Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.
- . La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.
- . El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas.
- . Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.

Conciencia corporal

- . El efecto de los distintos tipos de actividad motriz sistemática en los cambios corporales.
- . Los proyectos personalizados de actividad motriz, su desarrollo y relación de sus efectos en la autoestima.
- . Actitudes y posturas corporales. Su modificación a través de secuencias de actividades motrices significadas y valoradas individualmente.

2. Corporeidad y sociomotricidad

- . La comunicación corporal: producción y expresión creativa en acciones motrices.
- . Las reglas del juego: disposición para acordar, aceptar, respetar las reglas y el juego limpio.

3. Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

- . El uso de herramientas y elementos específicos. Normas de seguridad. El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración en diferentes tareas motrices.

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

1. Corporeidad y motricidad

Habilidades motrices

. El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general como sustento de las habilidades específicas para el desempeño motor en ámbitos diversos.

2. Corporeidad y sociomotricidad

- . La constitución corporal, la conciencia de sí mismo y del otro en los juegos deportivos.
- . Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes.
- . Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz y el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego.

3. Corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

- . La vida cotidiana en ámbitos naturales: organización y concreción de actividades sociomotrices en la naturaleza.
- . Las acciones motrices en la naturaleza: acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento sobre terrenos y accidentes naturales.