

PLAN DE TRABAJO 2020

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

AÑO: 6º

SECCIÓN/ MODALIDAD: EA

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS DESARROLLADOS EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:

1- Eje corporeidad y motricidad

Capacidades condicionales

- La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.
- La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.
- La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.
- La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.

Capacidades coordinativas

- Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.
- La selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, con criterio de especificidad. Su utilización en proyectos personales para mejorar la propia constitución corporal.

. Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.

. Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente: - la intensidad - el volumen - la frecuencia

. Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo.

. La práctica conciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.

Conciencia corporal

- Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.
- Las posturas y las acciones motrices, su análisis y mejora a partir de de tareas diseñadas en forma individual.

Habilidades motrices

. Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos, la gimnasia, la vida cotidiana y su aprendizaje.

2. Eje corporeidad y sociomotricidad

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.
- . Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.
- . El análisis crítico de los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición espectáculo, recreativo-social y escolar.

- . Los mensajes de los medios de comunicación. Su análisis crítico.
- . El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte.

3. Eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

La relación con el ambiente

- . Conocimiento de diferentes terrenos y sus accidentes naturales con sus posibilidades para realizar actividades deportivas.
- . Selección de actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza: - juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con elementos de la naturaleza, por acuerdo grupal.

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

1- Eje corporeidad y motricidad

- . La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros y atención a la diversidad de intereses y necesidades.
- . El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte.
- . Los métodos y tareas motrices para el aprendizaje y ajuste de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades individuales y los desafíos motores que presenta cada ámbito.

2. Eje corporeidad y sociomotricidad

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: habilidades motrices, espacios y comunicación.
- . El nivel y forma 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.
- . Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz.
- . La cooperación en la organización estratégica de esquemas tácticos de ataque y defensa.
- . La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares con ajuste a la forma de práctica.

3. Eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

La relación con el ambiente

- . Interacción con el medio natural y con el medio social propio de la zona.

Las acciones motrices en la naturaleza

- . Selección de acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento sobre terrenos y accidentes naturales, con utilización de equipo y en grupos.
- . Preparación del terreno, del equipo y de los elementos para el desarrollo de actividades ludomotrices y deportivas.
- . Realización de actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza: - juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con elementos de la naturaleza, por acuerdo grupal; - ecojuegos con participación democrática y simultánea de todos los integrantes del grupo; - juegos deportivos y deportes propios de ámbitos naturales. Análisis y selección de juegos deportivos apropiados con relación al terreno y a las finalidades recreativas del grupo.