

## PLAN DE TRABAJO 2020

**MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA**

**AÑO: 1º (ES)**

**SECCIÓN/ MODALIDAD: A**

### **CONTENIDOS Y COMPETENCIAS DESARROLLADOS EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:**

#### **1. CONTENIDOS EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**

Constitución corporal:

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente e integrado para la constitución corporal.

##### **Capacidades condicionales**

- La resistencia aeróbica general.
- La fuerza rápida y su desarrollo en los grandes grupos musculares.
- La flexibilidad general.

##### **Capacidades coordinativas**

Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora general y específica.

- Las actividades motrices adecuadas para el desarrollo, en distintos medios, de las capacidades condicionales y coordinativas.
- El principio de salud como orientador básico para la realización de tareas motrices. • La regulación del esfuerzo en diferentes situaciones motrices.
- Diferenciación de ritmos cardiorrespiratorios y los procedimientos para su regulación.
- Valoración del esfuerzo individual y grupal.
- La alimentación adecuada y su relación con las actividades motrices.
- Las actividades motrices significativas y placenteras como posibilidad preventiva de adicciones

##### **Conciencia corporal**

- Reconocimiento del propio cuerpo y sus cambios.
- Aceptación de las posibilidades y dificultades motrices.
- Actitudes, posturas y formas de actuación motriz que inciden en la propia corporeidad.
- La imagen corporal y su relación con la autoestima y la autonomía.
- El cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices compartidas.

Habilidades motrices

- Habilidades motrices específicas en situaciones ludomotrices, deportivas, gimnásticas, acuáticas, expresivas; su finalidad y sentido.

- Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices específicas, abiertas y cerradas en situaciones motrices variadas.
- Aceptación de los diferentes niveles de habilidad motriz.

## **2. EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD**

La estructura de los juegos deportivos como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias.

Finalidad y forma de definición de los juegos deportivos abiertos y cerrados. Aceptación de los resultados.

- Construcción y aceptación de las reglas adecuadas para jugar participativa y democráticamente.

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

La relación con el entorno

- Formas de actuación motriz para preservar el equilibrio ecológico del lugar.

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

### **1. EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**

Constitución corporal

Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente e integrado para la constitución corporal.

Capacidades condicionales:

- . La velocidad de desplazamientos en trayectos cortos y variados.

### **2. EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD**

- . La construcción del juego deportivo y el deporte escolar:

-Resolución táctica de situaciones simplificadas de ataque y defensa. - La propia habilidad como habilidad sociomotriz para interactuar con los otros en la resolución del juego.

-El espacio necesario para jugar cada juego deportivo. Su adecuación a las necesidades del grupo.

- Las relaciones de comunicación y contracomunicación como base de los juegos deportivos en equipo.

- Interacción con los otros y la Incidencia del grupo en el funcionamiento de los equipos.
- Recreación de juegos deportivos no convencionales.
- Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.

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

Las acciones motrices en la naturaleza

- Las habilidades motrices necesarias para el desplazamiento cuidadoso y seguro en distintos terrenos.
- Actividades ludomotrices: juegos cooperativos, de exploración, de contacto con los elementos naturales.
- Juegos deportivos en la naturaleza con adecuación al terreno y a los elementos naturales del entorno.
- Disfrute estético de la naturaleza.
- El paisaje como aspecto estético del medio natural y su contemplación compartida.
- La observación estética de la naturaleza y el paisaje durante caminatas u otras actividades de desplazamiento.
- Reconocimiento de sensaciones y emociones experimentadas durante la realización de actividades motrices en el medio natural.