

## PLAN DE TRABAJO 2020

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: CAROLINA CRAVERO

AÑO: 2º

SECCIÓN/ MODALIDAD: "B"

### CONTENIDOS Y COMPETENCIAS DESARROLLADOS EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:

#### **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**

##### **CAPACIDADES CONDICIONALES**

- LA RESISTENCIA AERÓBICA 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.
- EL PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN COMO SUSTENTO PARA SELECCIONAR TAREAS MOTRICES QUE FAVORECEN LA PROPIA CONSTITUCIÓN CORPORAL.
- LAS HABILIDADES MOTRICES PROPIAS DEL JUEGO Y SU INTEGRACIÓN COMO HABILIDADES SOCIOMOTRICES.

##### **HABILIDADES MOTRICES**

- LA SELECCIÓN DE HABILIDADES MOTRICES PARA LA RESOLUCIÓN DE SITUACIONES ESPECÍFICAS EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS, GIMNÁSTICAS, O EXPRESIVAS, CON MAYOR AJUSTE AL CONTEXTO.
- DISEÑO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES COMBINADAS EN SITUACIONES VARIADAS.
- LOS DIFERENTES NIVELES DE HABILIDAD MOTRIZ:  
LA ACEPTACIÓN Y AYUDA MUTUA PARA SU MEJORA.

##### **CONCIENCIA CORPORAL - HABILIDADES MOTORAS**

- RECONOCIMIENTO DEL EFECTO DE LA ACTIVIDAD MOTRIZ EN LOS CAMBIOS CORPORALES.
- ACTITUDES Y POSTURAS CORPORALES. SU MEJORA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES MOTRICES.

#### **EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD**

##### **LA CONSTRUCCIÓN DEL DEPORTE**

- *HABILIDADES Y CAPACIDADES APLICADAS AL DEPORTE - ADAPTADO A LOS ESPACIOS PERSONALES.*
- *GESTIONAR MOMENTOS DEPORTIVOS (EN TIEMPOS DE PANDEMIA-ADAPTACIÓN).*

### **COMUNICACIÓN CORPORAL**

- *PRODUCCIÓN E INTERPERACIÓN DE CÓDIGOS GESTUALES Y ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVAS.*
- *LAS ACCIONES MOTRICES CON FINALIDAD EXPRESIVAS Y/O COMUNICATIVAS DE SENSACIONES, SENTIMIENTOS, EMOCIONES E IDEAS.*
- *CAPACIDADES Y HABILIDADES ADAPTADAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA*
- *CUIDAR Y ENTRENAR EL CUERPO (EN TIEMPOS DE PANDEMIA).*

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

### **EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD**

- *LA ESTRUCTURA DE CADA JUEGO DEPORTIVO O DEPORTE COMO CONSTRUCCIÓN SOLIDARIA Y COMPARTIDA: FINALIDAD, REGLA, ESTRATEGIAS, HABILIDADES MOTRICES, ESPACIOS Y COMUNICACIÓN.*
- *FINALIDAD Y FORMA DE DEFINICIÓN DE CADA JUEGO DEPORTIVO O DEPORTE, ABIERTO Y/O CERRADO.*
- *LA RELACIÓN DE LAS REGLAS DE JUEGO CON EL NIVEL DE HABILIDAD DE LOS JUGADORES Y SU CAPACIDAD DE RESOLUCIÓN TÁCTICA.*
- *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.*
- *LAS RELACIONES DE COMUNICACIÓN Y CONTRA COMUNICACIÓN PROPIAS DE CADA JUEGO DEPORTIVO O DEPORTE.*
- *LA UTILIZACIÓN DE ACCIONES COOPERATIVAS ADECUADAS Y DEFINIDAS PARA JUGAR EN FUNCIÓN DE ATAQUE Y DEFENSA.*
- *CREACIÓN O RECREACIÓN DE JUEGOS DEPORTIVOS NO CONVENCIONALES CON AJUSTE A LAS POSIBILIDADES E INTERESES DEL GRUPO.*
- *INTERVENCIÓN EN LA ORGANIZACIÓN DE LOS EQUIPOS PARA PARTICIPAR EN ENCUENTROS DE JUEGOS DEPORTIVOS Y DEPORTES: MASIVOS, INTERNOS, INTERESCOLARES.*
- *LOS VALORES IMPLÍCITOS EN LAS DIFERENTES MANIFESTACIONES DEL DEPORTE, EN LOS MENSAJES DE LOS MEDIOS Y EN LOS COMPORTAMIENTOS DEPORTIVOS.*

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

**CONTENIDOS:**

- RECONOCIMIENTO SENSIBLES DE ELEMENTOS Y FENÓMENOS NATURALES.
- LA INTEGRACIÓN Y SECUENCIA DE HABILIDADES MOTRICES PARA DESPLAZARSE CON SEGURIDAD EN DISTINTOS TERRENOS.
- ACTIVIDADES LUDOMOTRICES, JUEGOS SOCIOMOTORES.
- LOS DEPORTES EN LA NATURALEZA.
- DISFRUTE ESTÉTICO DE LA NATURALEZA
- LA RELACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE.
- ORGANIZACIÓN PROTAGÓNICA PARTICIPATIVA EN LA REALIZACIÓN DE JORNADAS RECREATIVAS.
- REFLEXIONES, ACUERDOS SOBRE NORMAS PARA LA CONVIVENCIA EN LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.
- LA UBICACIÓN Y DESPLAZAMIENTO EN ESPACIOS NATURALES.
- LA RELACIÓN LÚDICA CON LOS ELEMENTOS NATURALES.
- ACTUACIÓN MOTRIZ PARA PRESERVAR EL EQUILIBRIO ECOLÓGICO DEL LUGAR.