

PLAN DE TRABAJO ANUAL 2020

INSTITUTO MARIANISTA

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: AZIL, EVANGELINA

AÑO LECTIVO: 2020

CURSO: 3º año “B “

CONTENIDOS DESARROLLADOS

EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD

Las capacidades condicionales y coordinativas

CONTENIDOS:

- *LAS CAPACIDADES MOTORAS Y SU TRATAMIENTO POLIVALENTE EN SECUENCIAS PERSONALIZADAS PARA LA CONSTITUCIÓN CORPORAL.*
- *LAS CAPACIDADES CONDICIONALES.*
- *LA RESISTENCIA AERÓBICA GENERAL Y SU DESARROLLO SOBRE LA BASE DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD, INDIVIDUALIZACIÓN Y REGULACIÓN DEL ESFUERZO.*
- *LA FUERZA RÁPIDA Y LA SECUENCIA PERSONAL DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES.*
- *LA FLEXIBILIDAD Y SU TRATAMIENTO EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES PERSONALES.*
- *LA SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES MOTRICES SELECCIONADAS PARA LA PROPIA CONSTITUCIÓN CORPORAL EN PROYECTOS DE CORTO PLAZO.*
- *LOS PRINCIPIOS DE INDIVIDUALIZACIÓN Y RECUPERACIÓN LUEGO DEL ESFUERZO PARA LA SECUENCIACIÓN DE TAREAS POLIVALENTES EN PROYECTOS PERSONALES DE CORTO PLAZO A PARTIR DE LAS TÉCNICAS ADECUADAS PARA REALIZAR LAS TAREAS MOTRICES Y LOS PRINCIPIOS PARA GRADUAR EL ESFUERZO*
- *LA REGULACIÓN DEL ESFUERZO PARA EL CONTROL DE CICLOS DE ACTIVIDADES MOTRICES SECUENCIADAS.*
- *EL CONTROL BÁSICO DEL RITMO CARDIORRESPIRATORIO PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL ESFUERZO EN LAS SECUENCIAS DE ACTIVIDADES MOTRICES INTENSAS.*

- *ACTITUDES Y POSTURAS CORPORALES. SU MEJORA MEDIANTE SECUENCIAS DE ACTIVIDADES MOTRICES SIGNIFICADAS Y VALORADAS INDIVIDUAL Y GRUPALMENTE.*

EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD

- *LA CONSTRUCCIÓN DE VALORES SUPERADORES SOBRE LAS DIFERENTES MANIFESTACIONES DEL DEPORTE, LOS MENSAJES DE LOS MEDIOS Y LOS COMPORTAMIENTOS DEPORTIVOS.*

EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE

- *LA PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN FUNCIÓN DE LOS ESPACIOS Y LAS CARACTERÍSTICAS AMBIENTALES CON PROTECCIÓN DE SUS ELEMENTOS Y FORMAS DE VIDA.*
- *LA PLANIFICACIÓN DE SECUENCIAS DE HABILIDADES MOTRICES PARA DESPLAZARSE CON SEGURIDAD EN DISTINTOS TERRENOS*

CONTENIDOS NO DESARROLLADOS

EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD:

- *EL PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN COMO SUSTENTO PARA PROYECTAR SECUENCIAS DE TAREAS MOTRICES QUE FAVORECEN LA PROPIA CONSTITUCIÓN CORPORAL.*

EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD:

- *LA PRODUCCIÓN CREATIVA DE ACCIONES MOTRICES CON FINALIDAD EXPRESIVA Y/O COMUNICATIVA DE SENSACIONES, SENTIMIENTOS, EMOCIONES, IDEAS, CON O SIN SOPORTES MUSICALES A PARTIR DE PROYECTOS GRUPALES CONSENSUADOS.*

EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE

- *LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS O DESPLAZAMIENTOS EN AMBIENTES NATURALES CON LOS CUIDADOS NECESARIOS PARA SU PROTECCIÓN.*
- *LA PREVENCIÓN DE RIESGOS Y LA UTILIZACIÓN RACIONAL Y CUIDADOSA DE LOS ELEMENTOS NATURALES.*
- *LA ORGANIZACIÓN Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES MOTRICES EN LA NATURALEZA QUE POSIBILITEN EXPERIENCIAS PLACENTERAS Y EMOCIONALMENTE SIGNIFICATIVAS.*