

PLAN DE TRABAJO 2020

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

AÑO: 5º

SECCIÓN/ MODALIDAD: CS. SOCIALES

CONTENIDOS Y COMPETENCIAS DESARROLLADOS EFECTIVAMENTE DURANTE 2020:

1. Eje corporeidad y motricidad

- . Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con el mantenimiento de la condición corporal.

Capacidades condicionales

- . La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.
- . La fuerza. 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, gimnásticas y/o de la vida cotidiana.
 - . 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 para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración Corporal, mejora de la capacidad motriz.
 - . 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.
- . La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación al tipo de actividad deportiva.
 - . Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.

2. Eje corporeidad y sociomotricidad

- . Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.
- . Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.
- . Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.
- . El consumo selectivo de espectáculos deportivos.

3. Eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

- . Conocimiento de diferentes terrenos y sus accidentes naturales con sus posibilidades para realizar actividades deportivas.
- . Conciencia ecológica: relación e integración ecológica con el medio natural y el medio social de la zona.
- . Interacción con el medio natural y con el medio social propio de la zona.

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

1. Eje corporeidad y motricidad

- . Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva.

Capacidades coordinativas

- . Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas.
- . La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal.
- . El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte.
- . Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad Motriz.
- . La anticipación como capacidad defensiva y de recuperación del ataque.

2. Eje corporeidad y sociomotricidad

- . La cooperación en la organización estratégica de esquemas tácticos de ataque y defensa.
- . La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional, de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados.
- . Juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y desarrollar el sentido de equipo.
- . La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares.

3. Eje corporeidad y motricidad en relación con el ambiente

- . Preparación del terreno, del equipo y de los elementos para el desarrollo de actividades ludomotrices y deportivas.
- . Selección y 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.