

PLAN 2021

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

CURSO: 1º

SECCIÓN/ MODALIDAD: A



OBJETIVOS del PLAN ANUAL 2021:

Considerar un formato híbrido que abarcaría encuentros presenciales y virtuales.

CONTENIDO	APRENDIZAJE ESPERADO (Se espera que el alumno comprenda... Se espera que el alumno sea capaz de...) EXPECTATIVAS DE LOGRO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES (Contemplando para el mismo tema encuentros presenciales y trabajo virtual, sincrónico y asincrónico) Las estrategias de enseñanza
EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD Capacidades condicionales: • La resistencia aeróbica general. • La fuerza rápida y su desarrollo en los grandes grupos musculares. • La flexibilidad general. • La velocidad de desplazamientos en trayectos cortos y variados	. Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales con base en el principio de salud. . Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades coordinativas con base en el principio de salud. . Conozcan el principio de salud como orientador básico para la realización de tareas motrices. La importancia de las pausas, descansos y alimentación adecuada. Presentación de trabajos prácticos sobre los contenidos aprendidos.	El cuidado de la postura; amplitud articular; uso adecuado de la respiración; a posición de los segmentos corporales; la regulación del esfuerzo; desarrollo de entradas en calor específicas; empleo de tareas regenerativas luego de cada actividad principal; actividades que contemplan: la resistencia aeróbica general, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad.
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		Capacidades coordinativas: Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora general y específica aplicada en deportes como Handbol, Básquetbol, Fútbol, Voleibol y juegos predeportivos. . Ejecución de habilidades en diferentes situaciones: variando distancias, objetivos y obstáculos.

<p>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.</p>		<p>. Sistemas tácticos y estrategia aplicada a diferentes tipos de deportes y juegos. . Variables tácticas y estratégicas. . Aplicamos los principios sobre el cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices individuales y compartidas. . Trabajamos sobre los principios del “juego limpio”. . Taller sobre “Valores en el deporte”. . Decálogo del deportista.</p>
<p>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</p>	<p>. Reconozcan la habilidad motriz y el desarrollo corporal en la constitución de la autonomía y autoestima. . Reconozcan la importancia del cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices compartidas. . Conozcan habilidades motrices específicas para resolver situaciones ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas. . Conozcan la finalidad y sentido de las habilidades motrices específicas en Handbol, Fútbol y Básquetbol, para resolver situaciones que se presentan en el juego adaptado y deporte.</p>	
<p>Habilidades motrices: • Habilidades motrices específicas en situaciones ludomotrices, deportivas, gimnásticas, 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</p>		
<p>EJE CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD La estructura de los juegos deportivos</p>	<p>. Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros en actividades motrices compartidas.</p>	<p>. Llevar adelante una gestión participativa de la clase, que incluya a los adolescentes en la elaboración de las propuestas, propiciando la</p>

como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.	. Valoren la interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática y la construcción de ciudadanía.	construcción de sistemas de representatividad en la toma de decisiones. El docente solicita a los alumnos/as que diseñen un encuentro deportivo. Del cual participarán y pondrán en práctica lo aprendido: habilidades motrices específicas del deporte elegido, asunción de roles y la construcción consensuada de reglas, contribuir a la convivencia democrática.
Comunicación corporal: Producción e interpretación de gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.	. Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social. . Practiquen juegos deportivos o deportes simplificados, con técnicas, tácticas y reglas construidas participativa y democráticamente. . Cuidar y respetar el espacio y material de trabajo. . Originar y maniobrar acciones de comunicación en situaciones deportivas específicas. Articular gestos con sentido comunicativo.	. Participación en eventos deportivos realizados por el CEF en los cuales se aplican los conocimientos técnicos y estratégicos aprendidos. . El acuerdo de propuestas que surjan de la confluencia de los espacios curriculares para el tratamiento articulado de temáticas como sexualidad, prevención de adicciones, alimentación, higiene y violencia, entre otros.
EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE La relación con el entorno: Los elementos naturales y su tratamiento cuidadoso: tierra, aire, agua, fuego, durante la práctica de actividades motrices.	. Usen habilidades motrices en la resolución de problemas motores en actividades gimnásticas, deportivas, expresivas y en el ambiente natural. Practiquen actividades motrices protegiendo el ambiente natural.	. Realización de juegos cooperativos, de exploración, de contacto con los elementos naturales. . Iniciación al Ajedrez.
Las posibilidades del lugar para la realización de actividades deportivas, preservando los elementos naturales.		
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.		

RECURSOS ANUALES: Consignar todo tipo de recurso a utilizar, desde bibliografía hasta plataformas digitales.	Reglamentos deportivos (Handball, Básquet, Fútbol) Plataformas digitales: Classroom, ABC, Youtube, Canal Encuentro, Material digital de Organización Mundial de la Salud (OMS), Aula virtual Zoom, Patio del Colegio, Campo de deportes Marianista, Gimnasio del Colegio, Aula virtual, Salón de usos múltiples. Material deportivo: Handbol, Básquetbol, fútbol, Voleibol.
PLAN DE EVALUACIÓN (Contemplando modos de evaluación presencial y virtual, en forma sincrónica y asincrónica)	<p>Conocer las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Desarrollar capacidades motoras con base en el principio de salud. Recrear variedad de habilidades motoras específicas a partir de la variedad de propuestas didácticas. Aprender a regular el esfuerzo durante la práctica de actividades físico-deportivas, diferenciando ritmo cardiorrespiratorio.</p> <p>Aplicar habilidades motoras específicas en diferentes situaciones deportivas. Diseñar actividades para la puesta en práctica de habilidades motoras específicas tanto abiertas como cerradas. Comprender la estructura de los juegos deportivos y resolver sus propuestas prácticas cumpliendo variedad de roles. Resolución táctica de situaciones de juego, en ataque y/o defensa. Actitud de apoyo al compañero en función de cada situación específica del juego. Comprensión de las reglas y su aplicación en el juego limpio.</p>
OBSERVACIONES/ COMENTARIOS (Registrar todos los ítems que no pudiste plasmar en el formato propuesto y crees relevante informar)	