

# PLAN DE TRABAJO ANUAL

D.I.P.R.E.G.E.P.

*COLEGIO MARIANISTA*

**AREA:** EDUCACIÓN FÍSICA

**PROFESOR:** HERRERA FAROPPA,  
CARLOS GABRIEL

**AÑO LECTIVO:** 2021

**CURSO:** 3º año “A “

## 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.*