

## PLAN 2021

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

CURSO: 4º

SECCIÓN/ MODALIDAD: ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN



### 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...)	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES (Contemplando para el mismo tema encuentros presenciales y trabajo virtual, sincrónico y asincrónico)
<b>EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD:</b>  <b>Constitución corporal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Capacidades condicionales:</b> la resistencia aeróbica y anaeróbica.<ul style="list-style-type: none"><li>- La fuerza velocidad o rápida</li><li>- La flexibilidad.</li><li>- La velocidad.</li></ul></li><li>• <b>Capacidades coordinativas</b> - Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor</li><li>• Los principios para el desarrollo de la constitución corporal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.</li><li>• Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización recuperación, intensidad y volumen.</li><li>• Comprender en la práctica de deportes y juegos deportivos el diseño estratégico, los sistemas de roles y las funciones en el equipo.</li><li>• Utilizar habilidades motrices necesarias a la hora de resolver diversas situaciones deportivas.</li><li>• Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, en la que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Juego deportivo con pelota:<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Handball</u></b></li><li>• <b><u>Fútbol</u></b></li><li>• <b><u>Básquet</u></b></li><li>• <b><u>Softbol</u></b></li><li>• <b><u>Voley</u></b></li></ul></li><li>➤ Juegos motores.</li><li>➤ Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.</li><li>➤ Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada.</li></ul>

<p>-Mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibrio corporal, sustento de la expresión corporal.</p> <p>- Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.</li> <li>• El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.</li> </ul> <p><b>Conciencia corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de los cambios corporales como resultado de los distintos tipos de actividad motriz.</li> <li>• El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y el respeto hacia los otros.</li> <li>• Actitudes y posturas corporales.</li> <li>• La organización y el desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.</li> <li>• Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, en las que se dispongan de las habilidades necesarias y se prevean normas de convivencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.</li> <li>. Variantes tácticas y estrategia aplicada a diferentes tipos de deportes y juegos.</li> <li>. Análisis de sistemas tácticos y estratégicas.</li> <li>. Aplicamos los principios sobre el cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices individuales y compartidas.</li> <li>. Trabajamos sobre los principios del “juego limpio”.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>. Llevar adelante una gestión participativa de la clase, que incluya a los adolescentes en la</li> </ul>

<p><b>EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.</li> <li>• Los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.</li> <li>• Distinción de la dificultad de los elementos tácticos y técnicos.</li> <li>• Los sistemas de roles y funciones.</li> <li>• La autonomía en la toma de decisiones tácticas durante el desarrollo del juego.</li> <li>• La capacidad de anticipación táctica en relación con las acciones del juego</li> <li>• El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego.</li> <li>• El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales y contracomunicacionales durante el juego.</li> <li>• La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional y de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados</li> </ul>		<p>elaboración de las propuestas, propiciando la construcción de sistemas de representatividad en la toma de decisiones.</p> <p>. 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.</p> <p>. Confección de juegos motores.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• La intervención en la planificación y organización de encuentros de juegos deportivos y/o deportes para su realización en ámbitos escolares.</li> <li>• La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares.</li> </ul>		
<p><b>EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE</b>  <b>La relación con el ambiente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El medio natural y su reconocimiento en grupo. Acciones para mantener el equilibrio ecológico e incluirse en medios naturales.</li> <li>• La observación sensible del medio para actuar con cuidado ante los distintos fenómenos y espacios naturales.</li> <li>• Estrategias para relacionarse con el medio social de la zona. Anticipación de conflictos y formas de solución. La vida cotidiana en ámbitos naturales</li> <li>• La planificación, organización, gestión y concreción de salidas a medios naturales. Sus objetivos, contenidos y actividades. Financiamiento, gestión, traslado, aprovisionamiento y equipos.</li> </ul>	<p>. 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.</p>	<p>. Realización de juegos cooperativos, de exploración, de contacto con los elementos naturales.</p>
<p><b>RECURSOS ANUALES:</b>  Consignar todo tipo de recurso a utilizar, desde bibliografía hasta plataformas digitales.</p>	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.	
<p><b>PLAN DE EVALUACIÓN</b></p>	La evaluación adquiere diferentes funciones según el momento en que se realice. Al inicio del año o de una secuencia didáctica determinada, su función será diagnosticar los aprendizajes disponibles como punto de partida para el diseño de la secuencia motriz a desarrollar. Durante el	

<p>(Contemplando modos de evaluación presencial y virtual, en forma sincrónica y asincrónica)</p>	<p>transcurso del ciclo lectivo se realizará una evaluación para recopilar datos acerca del desempeño referido a las prácticas corporales y motrices de los estudiantes, analizar el proceso realizado en forma conjunta con ellos, verificar resultados y socializarlos.</p> <p>La evaluación final surge de contrastar los aprendizajes motores alcanzados al término de una etapa con los objetivos de aprendizaje previstos, teniendo en cuenta las diversas condiciones motrices que los estudiantes disponían al inicio, las particularidades del transcurso de la materia y el contexto.</p>
<p><b>OBSERVACIONES/ COMENTARIOS</b> (Registrar todos los ítems que no pudiste plasmar en el formato propuesto y crees relevante informar)</p>	