

## PLAN 2021

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

DOCENTE: MARIANO MARTINGORENA

CURSO: 5º

SECCIÓN/ MODALIDAD: ECONOMÍA Y ADMINISTRACIÓN



### OBJETIVOS del PLAN ANUAL 2021:

Considerar un formato híbrido que abarcaría encuentros presenciales y virtuales.

| CONTENIDO<br>(Agregar la cantidad de filas necesarias en base a tu planificación) (El documento es editable)  | APRENDIZAJE ESPERADO<br>(Se espera que el alumno comprenda...<br>Se espera que el alumno sea capaz de...)   | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES<br>(Contemplando para el mismo tema encuentros presenciales y trabajo virtual, sincrónico y asincrónico)  |
|---|---|--|
| <b>EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD:</b><br><br><b>Constitución corporal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.</li></ul> <b>Capacidades condicionales</b> <ul style="list-style-type: none"><li>La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.</li><li>La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.</li><li>La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Que el alumno sea capaz de valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.</li><li>Que pueda establecer secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.</li><li>Que pueda practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción cooperativa roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Juego deportivo con pelota:<ul style="list-style-type: none"><li>● <u>Handball</u></li><li>● <u>Fútbol</u></li><li>● <u>Básquet</u></li><li>● <u>Softbol</u></li><li>● <u>Voley</u></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>de prestación deportiva o de ajuste corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.</li> </ul> <p><b>Capacidades coordinativas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.</li> <li>- 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.</li> <li>• Los principios para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibrio corporal, mejora de la capacidad motriz.</li> <li>• Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.</li> <li>• Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente: - la intensidad - el volumen - la frecuencia</li> <li>• La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación al tipo de actividad deportiva.</li> <li>• Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las</li> </ul> | <p>específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el alumno sea capaz de analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutoria, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.</li> <li>• Que el alumno pueda participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.</li> <li>➤ Leer un reglamento deportivo, modificar algunas reglas y construir nuevas para que todos puedan participar del juego;</li> <li>➤ Realizar entrevistas a profesionales de la cultura de lo corporal y el deporte, para que escuchen, reflexionen sobre sus experiencias y amplíen su perspectiva en el campo; entre otras posibilidades.</li> </ul> |
|---|--|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>acciones motrices y la regulación del esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal.</li> </ul> <p><b>Conciencia corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.</li> <li>• El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y la conciencia de la diversidad de capacidades e imaginarios corporales existentes.</li> <li>• Las posturas y las acciones motrices, su análisis y mejora a partir de de tareas diseñadas en forma individual y/o grupal.</li> <li>• El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal.</li> <li>• La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros y atención a la diversidad de intereses y necesidades.</li> </ul> <p><b>Habilidades motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte, la gimnasia en distintos ámbitos y contextos.</li> <li>• Los métodos y tareas motrices para el aprendizaje y ajuste de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades</li> </ul> |  |  |
|---|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
| individuales y los desafíos motores que presenta cada ámbito.  |  |   |
| <p><b>EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD</b></p> <p><b>La construcción del juego deportivo y el deporte escolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.</li> <li>• El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.</li> <li>• La distribución acordada de roles y funciones considerando la diversidad de habilidades de los jugadores.</li> <li>• Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.</li> <li>• La autonomía en la toma de decisiones para la resolución táctica, individual y/o grupal de situaciones de juego.</li> <li>• La anticipación como capacidad defensiva y de recuperación del ataque.</li> <li>• La constitución de equipos en función de la forma de práctica seleccionada. La inclusión de todos como principio permanente.</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Llevar adelante una gestión participativa de la clase, que incluya a los adolescentes en la elaboración de las propuestas, propiciando la construcción de sistemas de representatividad en la toma de decisiones.</li> <li>. 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.</li> <li>. Confección de juegos motores.</li> <li>. Distintos tipos y variantes de juegos motores relacionados con el deporte.</li> <li>. Formar parte de un equipo y de los distintos roles dentro del mismo.</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte. Comunicación corporal</li> <li>• La interacción y comunicación corporal con los otros. Interpretación de los mensajes corporales y de las acciones motrices espontáneas o con finalidad comunicativa.</li> <li>• El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración para resolver situaciones problemáticas en diferentes tareas motrices.</li> </ul>  |  |   |
| <p><b>EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas.</li> </ul> | <p>. Realización de juegos cooperativos, de exploración, de contacto con los elementos naturales.</p> |
| <p><b>RECURSOS ANUALES:</b><br/>Consignar todo tipo de recurso a utilizar, desde bibliografía hasta plataformas digitales.</p>  | <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>                                 |   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>PLAN DE EVALUACIÓN</b><br/>(Contemplando modos de evaluación presencial y virtual, en forma sincrónica y asincrónica)</p>                    | <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 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><br/>(Registrar todos los ítems que no pudiste plasmar en el formato propuesto y crees relevante informar)</p> |   |