

Profesor/a	Diego Amaya Fernandez.
Asignatura	Educación Física
Curso	1 medio

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
Unidad 1	<p>OA 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. Ingesta y gasto calórico.</p> <p>OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: >>Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</p> <p>>>Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</p> <p>>>Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</p> <p>>>Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</p> <p>>>Hidratarse con agua de forma permanente.</p> <p>OA 1 Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <p>>>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</p> <p>>>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</p> <p>>>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</p> <p>>>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, voleibol, rugby, entre otros).</p> <p>>>Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p> <p>OA 2 Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p> <p>OA 5 Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <p>>>Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</p> <p>>>Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</p> <p>>>Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p>	<p>Marzo</p> <p>Marzo</p> <p>abril</p> <p>Mayo</p>
	<p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</p> <p>RECURSO TIC : NOVASUR</p> <p>EVALUACION</p>	

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
Unidad 2	<p>OA 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. Ingesta y gasto calórico, además la</p>	Mayo
	<p>OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: >>Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. >>Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. >>Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. >>Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. >>Hidratarse con agua de forma permanente.</p> <p>OA 1 Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: >>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). >>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). >>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). >>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). >>Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p>	Junio Julio
	<p>OA 2 Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	
	<p>OA 5 Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno, como por ejemplo: >>Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. >>Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. >>Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p> <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION RECURSO TIC : NOVASUR EVALUACION</p>	

Unidad	Objetivo de Aprendizaje
Unidad 3	<p>OA 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: >>Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). >>Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. >>Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. >>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. >>Ingesta y gasto calórico.</p>
	<p>OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. Hidratarse con agua de forma permanente.</p>
	<p>OA 1 Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: >>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). >>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). >>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). >>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). >>Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p>
	<p>OA 2 Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>
	<p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION RECURSO TIC : NOVASUR EVALUACION</p>

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
Unidad 4	<p>OA 3</p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> >>Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). >>Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. >>Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. >>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. >>Ingesta y gasto calórico. <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. Hidratarse con agua de forma permanente. 	<p>Septiembre Octubre</p> <p>Octubre</p>
	<p>OA 1</p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> >>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). >>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). >>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). >>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). >>Una danza (folclórica, popular, entre otras). <p>OA 2</p> <p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<p>Noviembre</p> <p>Noviembre</p>
	<p>OA 5</p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> >>Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. >>Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. >>Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano. <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</p> <p>RECURSO TIC : NOVASUR</p> <p>EVALUACION</p>	<p>Noviembre</p> <p>Diciembre</p>