

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

<b>Unidad</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>Mes</b>
<b>Unidad 1</b>	<p><b>OA 3</b> 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: &gt;&gt;Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</p> <p>&gt;&gt;Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</p> <p>&gt;&gt;Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</p> <p>&gt;&gt;Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</p> <p>&gt;&gt;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>&gt;&gt;Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</p> <p>&gt;&gt;Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</p> <p>&gt;&gt;Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</p> <p>&gt;&gt;Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, voleibol, rugby, entre otros).</p> <p>&gt;&gt;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>&gt;&gt;Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</p> <p>&gt;&gt;Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</p> <p>&gt;&gt;Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p>	<p><b>Marzo</b></p> <p><b>Marzo</b></p> <p>abril</p> <p>Mayo</p>
	<p><b>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</b></p> <p><b>RECURSO TIC : NOVASUR</b></p> <p><b>EVALUACION</b></p>	

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
Unidad 2	<p><b>OA 3</b>            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><b>OA 4</b>            Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: &gt;&gt;Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.            &gt;&gt;Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.            &gt;&gt;Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.            &gt;&gt;Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.            &gt;&gt;Hidratarse con agua de forma permanente.</p> <p><b>OA 1</b>            Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:            &gt;&gt;Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).            &gt;&gt;Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).            &gt;&gt;Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).            &gt;&gt;Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).            &gt;&gt;Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p>	Junio Julio
	<p><b>OA 2</b>            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><b>OA 5</b>            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:            &gt;&gt;Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.            &gt;&gt;Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.            &gt;&gt;Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p> <p><b>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</b>  <b>RECURSO TIC : NOVASUR</b>  <b>EVALUACION</b></p>	

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Fecha Termino
<b>Unidad 3</b>	<p><b>OA 3</b>            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:            &gt;&gt;Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).            &gt;&gt;Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.            &gt;&gt;Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.            &gt;&gt;Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.            &gt;&gt;Ingesta y gasto calórico.</p>	<b>Julio</b>
	<p><b>OA 4</b>            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>	<b>Agosto</b>
	<p><b>OA 1</b>            Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:            &gt;&gt;Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).            &gt;&gt;Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).            &gt;&gt;Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).            &gt;&gt;Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).            &gt;&gt;Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p>	
	<p><b>OA 2</b>            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>	<b>Septiembre</b>
	<p><b>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</b>  <b>RECURSO TIC : NOVASUR</b>  <b>EVALUACION</b></p>	

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
<b>Unidad 4</b>	<p><b>OA 3</b>  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:  &gt;&gt;Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).  &gt;&gt;Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.  &gt;&gt;Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.  &gt;&gt;Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.  &gt;&gt;Ingesta y gasto calórico.</p> <p>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><b>OA 1</b>  Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:  &gt;&gt;Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).  &gt;&gt;Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).  &gt;&gt;Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).  &gt;&gt;Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).  &gt;&gt;Una danza (folclórica, popular, entre otras).</p> <p><b>OA 2</b>  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><b>OA 5</b>  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:  &gt;&gt;Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.  &gt;&gt;Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.  &gt;&gt;Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</p> <p><b>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</b>  <b>RECURSO TIC : NOVASUR</b></p> <p><b>EVALUACION</b></p>	<p><b>Septiembre</b> <b>Octubre</b></p> <p><b>Octubre</b></p> <p><b>Noviembre</b></p> <p><b>Noviembre</b></p> <p><b>Noviembre</b> <b>Diciembre</b></p>