



Técnica Pedagógica

Profesor/a	Diego Amaya Fernández.
Asignatura	EDUCACION FISICA
Curso	SEGUNDO MEDIO A

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
Ejercicio físico y salud	<ul style="list-style-type: none">• Distinguen y ejecutan en forma efectiva ejercicios y actividades orientadas al desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria y de resistencia muscular localizada.• Identifican los aportes fundamentales que hacen los ejercicios y actividades de resistencia cardiovascular y respiratoria para la adquisición de hábitos de vida activa y saludable. <ul style="list-style-type: none">• Realizan en forma efectiva diversos ejercicios de flexibilidad y explican su aporte a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético.• Explican las condiciones que debe cumplir un programa regular de ejercicio físico para modificar la composición corporal.• Utilizan sistemas simples y efectivos para registrar sus desempeños personales o de grupo en ejercicios de resistencia muscular, resistencia cardiovacular y flexibilidad.	Marzo abril

HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION

RECURSO TIC : NOVASUR

EVALUACION

Deportes de colaboración y oposición	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizan y aplican durante prácticas o bien durante torneos o competencias sus habilidades motoras específicas según los requerimientos tácticos y técnicos propios del deporte de colaboración y oposición en desarrollo. • Demuestran dominio y son capaces de aplicar durante la ejercitación o en competencia los fundamentos tácticos y técnicos básicos del deporte de colaboración y oposición en desarrollo. • Participan con entusiasmo y valoran la práctica deportiva como una actividad que contribuye significativamente a su desarrollo físico, psicológico y social. • Reconocen durante la práctica del deporte de colaboración y oposición en desarrollo sus limitaciones y se esfuerzan por superarlas. 	abril mayo junio
EVALUACION		



individuales de autosuperación y expresión rítmica	<ul style="list-style-type: none">• Utilizan las técnicas básicas de pruebas y/o ejercicios propios de los deportes y/o actividades de autosuperación y rítmicas expresivas.• Conocen las normas y reglamentación básica de cada una de las pruebas de los deportes y/o actividades de autosuperación y rítmicas expresivas elegidas y las respetan durante su práctica. <p>• Demuestran capacidad para superar sus propias ejecuciones, esforzándose por mejorar su desempeño técnico en cada uno de los ejercicios, pruebas o actividades seleccionadas.</p> <p>• Demuestran sensibilidad y respeto por la actividad practicada, por sus compañeros y compañeras y por su propia persona.</p>	<p>septiembre</p> <p>octubre</p>	<p>Octubre</p> <p>noviembre</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizan sus habilidades motrices según las demandas que imponen las actividades de exploración y de campamento, tales como, aptitud física, técnicas en el manejo de implementos, técnicas de locomoción (marcha y desplazamiento en terrenos irregulares, marcha y desplazamiento en terrenos con pendientes).• Reconocen y manejan los procedimientos para prevenir los trastornos más habituales que surgen durante las actividades al aire libre (deshidratación, insolación, congelamiento, fatiga). Uso de TIC Buscar y acceder a la información / evaluar y seleccionar información / dominar aplicaciones de uso
---	--	----------------------------------	--



mas extendido	<ul style="list-style-type: none">• Utilizan debidamente medios de orientación durante el traslado en entornos naturales.• Muestran habilidades sociales en cada una de las actividades realizadas, tales como trabajo en equipo, solidaridad y comunicación, liderazgo, autoestima y autonomía. <ul style="list-style-type: none">• Muestran capacidad para gestionar la realización de un campamento, considerando la selección del lugar, su planificación, los aspectos logísticos y la planificación de actividades motrices y recreativas durante el campamento.• Demuestran en cada una de las actividades al aire libre conductas de respeto y cuidado del medio físico natural. <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION RECURSO TIC : NOVASUR EVALUACION</p>	diciembre
---------------	---	-----------