



Técnica Pedagógica

<b>Profesor/a</b>	<b>Diego Amaya Fernández.</b>
<b>Asignatura</b>	<b>EDUCACION FISICA Y SALUD</b>
<b>Curso</b>	<b>QUINTO BASICO</b>

<b>Unidad</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje</b>	<b>Mes</b>
<b>Unidad 1</b>	<p><b>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> realizar un calentamiento específico individual o grupal</li><li><input type="checkbox"/> usar ropa adecuada para la actividad</li><li><input type="checkbox"/> cuidar sus pertenencias</li><li><input type="checkbox"/> manipular</li></ul> <p><b>1-Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.(OA9)</b></p> <p><b>2.-Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.(OA6)</b></p> <p><b>3.-Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de Percepción de esfuerzo. (OA8)</b></p> <p><b>4.-Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).(OA1)</b></p>	<p>marzo</p> <p>Abril</p> <p>abril</p> <p>abril</p>

	<p>5.-Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el entrenador durante el tiempo solicitado o parcial reglamentado durante el juego.(OA2)</p> <p>6.-Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.(OA9)</p> <p>habilidades tic :          acceso a información          recurso NOVASUR</p>	<p>abril</p>
	<p><b>EVALUCION DE LA UNIDAD</b></p>	<p>mayo</p>
<p>Unidad 2</p>	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> realizar un calentamiento específico individual o grupal</li> <li><input type="checkbox"/> usar ropa adecuada para la actividad</li> <li><input type="checkbox"/> cuidar sus pertenencias</li> <li><input type="checkbox"/> manipular de forma segura los implementos</li> </ul>	<p>mayo</p>



	<p><b>(OA11)</b></p> <p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. (OA6)</p> <p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. (OA8). Uso de TIC Buscar y acceder a la información / evaluar y seleccionar información / dominar aplicaciones de uso mas extendido</p> <p>Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido. (OA3)</p> <p>Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego, por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el entrenador durante el tiempo solicitado o parcial reglamentado durante el juego.(OA2)</p> <p>habilidades tic : acceso a información recurso NOVASUR</p> <p>EVALUACION</p>	<p>mayo</p> <p>junio</p> <p>Julio</p>
<p><b>Unidad 3</b></p>	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p>	<p>julio</p>

	<p><b>realizar un calentamiento específico individual o grupal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ <b>usar ropa adecuada para la actividad</b></li> <li>☑ <b>cuidar sus pertenencias</b></li> <li>☑ <b>manipular de forma</b></li> </ul> <p><b>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.(OA6)</b></p> <p><b>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.(OA8)</b></p> <p><b>Mostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal, ejemplo, danzas de la zona norte,central, sur e Isla de Pascua.(OA5)</b></p> <p><b>Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata, corrida o cicletada familiar e integrar talleres deportivos.(OA7)</b></p> <p><b>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.(OA9)</b></p> <p><b>habilidades tic :</b></p>	<p>julio</p> <p>agosto</p> <p>agosto</p> <p>agosto</p> <p>agosto</p>
--	---	--

	<p>acceso a información recurso NOVASUR</p> <p><b>EVALUACION</b></p>	<p>Septiembre</p>
<p><b>Unidad 4</b></p>	<p>Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> realizar un calentamiento específico individual o grupal</li> <li><input type="checkbox"/> usar ropa adecuada para la actividad</li> <li><input type="checkbox"/> cuidar sus pertenencias</li> <li><input type="checkbox"/> manipular de forma segura los implementos</li> </ul> <p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. (OA6)</p> <p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. (OA8)</p> <p>Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego, por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido. (OA3)</p> <p>Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales e Intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo. (OA10)</p>	<p>septiembre</p> <p>Octubre</p>



	<p><b>Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo: planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas. (OA4)</b></p> <p><b>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.(OA9)</b></p> <p><b>habilidades tic : acceso a información recurso NOVASUR</b></p> <p><b>EVALUACION RETROALIMENTACION PROMEDIOS</b></p>	<b>Noviembre Diciembre</b>
--	---	--------------------------------