



Técnica Pedagógica

Profesor/a	Diego Amaya Fernández.
Asignatura	EDUCACION FISICA Y SALUD
Curso	OCTAVO BASICO

Unidad	Objetivo de Aprendizaje	Mes
Unidad 1	<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular , la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Uso de TIC Buscar y acceder a la información / evaluar y seleccionar información / dominar aplicaciones de uso mas extendido</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> frecuencia<input type="checkbox"/> intensidad<input type="checkbox"/> tiempo de duración<input type="checkbox"/> tipo de ejercicio (correr, andar en <input type="checkbox"/>bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3) <p>practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p>	Marzo
	Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al	Abrii

	<p>menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑☑☑un deporte individual (atletismo, ☑gimnasia artística, entre otros) ☑☑☑un deporte de oposición (tenis, ☑bádminton, entre otros) ☑☑☑un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros) ☑☑☑un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros) ☑☑☑una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1) <p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros. (OA 2)</p> <p>Participar en variadas actividades Físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ integrarse en talleres de actividades ☑físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno ☑ asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa ☑ utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros) (OA 5) <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION RECURSO TIC : NOVASUR EVALUACION</p>	<p>mayo</p>
--	---	--------------------



	<p>escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno<input type="checkbox"/> asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa<input type="checkbox"/> utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros) (OA 5) <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION RECURSO TIC : NOVASUR</p> <p>EVALUACION</p>	<p>agosto</p>
<p>Unidad 3</p>	<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular , la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> frecuencia<input type="checkbox"/> intensidad<input type="checkbox"/> tiempo de duración<input type="checkbox"/> tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3) <p>practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p> <p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p>	<p>Agosto</p> <p>agosto</p> <p>septiembre</p>



	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> un deporte individual (atletismo, <input type="checkbox"/> gimnasia artística, entre otros)</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> un deporte de oposición (tenis, <input type="checkbox"/> bádminton, entre otros)</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros)</p> <p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</p> <p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros). (OA 2)</p> <p>Participar en variadas actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> integrarse en talleres de actividades <input type="checkbox"/> físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno<input type="checkbox"/> asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa<input type="checkbox"/> utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros) (OA 5) <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</p> <p>RECURSO TIC : NOVASUR</p> <p>EVALUACION</p>	<p>octubre</p>
--	--	-----------------------

Unidad 4		Octubre
	<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular , la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ frecuencia ☑ intensidad ☑ tiempo de duración ☑ tipo de ejercicio (correr, andar en ☑bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3) <p>practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p> <p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑☑☑un deporte individual (atletismo, ☑gimnasia artística, entre otros) ☑☑☑un deporte de oposición (tenis, ☑bádminton, entre otros) ☑☑☑un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros) ☑☑☑un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros) ☑☑☑una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1) <p>Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros. (OA 2)</p> <p>Participar en variadas actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar</p>	<p style="text-align: right;">Noviembre</p>



	<p>y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">☑ integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno☑ asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa☑ utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros) (OA 5) <p>HABILIDADES TIC ACCESO A LA INFORMACION</p> <p>RECURSO TIC : NOVASUR</p> <p>EVALUACION</p>	<p>diciembre</p>
--	--	-------------------------