

PLAN ANUAL 2018

ASIGNATURA : Educación Física y Salud.

CURSO : 1° AÑO BASICO

PROFESOR(ES): M. Cortéz – C. Alvear – F. Olivares – V. Gutiérrez

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
Cuerpo Humano	OA3: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.	20 horas
Equilibrio	OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento. OA3: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.	24 horas
Coordinación Motriz	OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento. OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	20 Horas
Coordinación Visomotriz Manipulación de Objetos	OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento. OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	20 horas

<p>Coordinación Visomotriz - Salto de cuerda</p>	<p>OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.</p> <p>OA3: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos</p> <p>OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<p>16 horas</p>
<p>Adquiriendo sentido del ritmo – Bailemos danzas folclóricas</p>	<p>OA5: Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.</p> <p>OA7: Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.</p>	<p>16 horas</p>
<p>Juegos Recreativos</p>	<p>OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.</p> <p>OA3: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos</p> <p>OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<p>20 horas</p>
<p>Torneo Padre Damián</p>	<p>OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.</p> <p>OA4: Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.</p> <p>OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.</p>	<p>16 horas</p>

Juegos Pre-Deportivos	<p>OA2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.</p> <p>OA10: Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).</p>	12 horas
-----------------------	---	----------

- **METODOLOGÍA:** Clase práctica en forma individual parejas o grupal. Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico, Utilización de diferentes formas de entrenamiento. Circuitos. Juegos.
- **EXIGENCIAS:** Equipo de Educación Física del colegio (Buzo, polera polo manga corta, Short y calzas). Útiles de Aseo.
- **EVALUACIONES:** 4 evaluaciones por semestre.