

PLAN ANUAL 2018

ASIGNATURA : Educación Física y Salud

CURSO : 5° Año Básico

PROFESOR(ES): Marilú Cortéz – Carolina Alvear – Juan Carlos Fernández – Julio Orellana.

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
Ejercicio Físico y Salud	<p>OA6: 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.</p>	Todo el año.
	<p>OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p> <p>OA11: 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"> › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones. 	
	<p>OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como 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.</p>	
	<p>OA1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de</p>	

	equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo 50 o 100 metros).	
Torneo Padre Damián	OA1: 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).	20 horas pedagógicas
	OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	
	OA6: 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.	
	OA3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.	
	OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	
	OA1: 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).	
	OA6: 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.	
Deportes Individuales Atletismo	OA3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.	I Semestre: 16 horas pedagógicas II Semestre: 24 horas pedagógicas
	OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.	
	OA6: 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.	
	OA1: 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).	
Deportes de Colaboración y Oposición Voleibol / Básquetbol/ Fútbol	OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como 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.	I Semestre: 20 horas pedagógicas II Semestre: 20 horas pedagógicas

	<p>OA1: 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).</p>	
	<p>OA 3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas, por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.</p>	
	<p>OA10: Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar, por ejemplo: conversar y plantear discrepancias, aceptar las diferencias individuales de intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p>	
<p>Deportes Individuales Gimnasia Artística</p>	<p>OA1: 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).</p>	<p>I Semestre: 20 horas pedagógicas II Semestre: 24 horas pedagógicas</p>
	<p>OA3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo: reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.</p>	
<p>Actividades de expresión motriz Folclore</p>	<p>OA5: Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo: danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.</p>	<p>20 horas pedagógicas</p>

- **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 varones y calzas damas). Útiles de Aseo (jabón, toalla, peineta)
- **EVALUACIONES:** 5 evaluaciones por semestre.