

PLAN ANUAL 2018

ASIGNATURA : Ed., Física y Salud

CURSO : 6º Año Básico

PROFESOR(ES): M. Cortéz – C. Alvear – J.C Fernández – J. Orellana.

UNIDADES	APRENDIZAJES ESPERADOS	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> <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>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>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 e intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo.</p> <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</p>	Todo el año.

	una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.	
Torneo Padre Damián	<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>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>OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>	20 horas pedagógicas
Unidad: Atletismo	<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>OA8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</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: 16 horas pedagógicas</p> <p>II Semestre: 24 horas pedagógicas</p>
Unidad: Voleibol Unidad: Básquetbol Unidad: Fútbol	<p>OA2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.</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</p> <p>II Semestre: 20 horas pedagógicas</p>
Unidad: Gimnasia Artística	OA1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por	I Semestre:

	<p>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>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>20 horas pedagógicas</p> <p>II Semestre:</p> <p>24 horas pedagógicas</p>
Unidad: Folclore	<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.
- **Evaluaciones:** 5 evaluaciones por semestre.
- **Exigencias:** Equipo de Educación Física del colegio (Buzo, polera polo manga corta, Short varones y calzas damas). Útiles de aseo.