



“EDUCANDO CORAZONES PARA TRANSFORMAR EL MUNDO”
VICERRECTORÍA ACADÉMICA
COORDINACIÓN PEDAGÓGICA

PLAN ANUAL
2018

ASIGNATURA : Educación Física

CURSO : 8vo Basico

PROFESOR(ES): F. Olivares- E. Molina-M. Cortes-F. Villar

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
<p>EJERCICIO FÍSICO Y SALUD</p>	<p>OA3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, Intensidad., Tiempo de duración y recuperación, Progresión, Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</p> <p>OA4 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.</p> <p>OA A Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p> <p>OA B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc</p> <p>OA C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p> <p>OA D. Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.</p> <p>OA E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p> <p>OA F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p>	<p>ANUAL</p>

	<p>OA G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva</p>	
<p>TORNEO PADRE DAMIAN</p>	<p>OA 1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en el torneo atlético Padre Damián</p> <p>OA3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</p> <p>OA A Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p> <p>OA B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.</p> <p>OA C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p> <p>OA G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>	<p>8 SESIONES</p>
<p>DEPORTE INDIVIDUAL Y De AUTOSUPERACION (GIMNASIA Y ATLETISMO)</p>	<p>OA 1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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)</p> <p>OA 2 Seleccionar, evaluar 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</p> <p>OA3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de OA 5 Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: > Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. > Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas</p>	<p>Segundo semestre 16 clases (8 por deporte)</p>

	<p>que sean de interés personal y de la comunidad. ></p> <p>OA 5 Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: > Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. > Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. > Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física.</p> <p>OA A Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p> <p>OA B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc</p> <p>OA C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p> <p>OA D. Apreiciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.</p> <p>OA E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p> <p>OA F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p> <p>OA G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>	
<p>DEPORTE DE COLABORACION Y OPOSICION (BASQUETBOL, FUTBOL, VOLEIBOL)</p>	<p>OA 1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > 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)</p> <p>OA 2 Seleccionar, evaluar 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.</p>	<p>Segundo semestre 16 clases (8 por deporte)</p>

	<p>OA3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración y recuperación. > Progresión. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</p> <p>OA 5 Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: > Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. > Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. > Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros</p> <p>OA A Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p> <p>OA B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc</p> <p>OA C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p> <p>OA D. Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.</p> <p>OA E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p> <p>OA F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p> <p>OA G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva</p>	
<p>DANZAS FOLCLORICAS</p>	<p>OA 1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos en una danza</p> <p>OA A Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p> <p>OA B Promover la participación de todos en las actividades físicas,</p>	<p>8 CLASES</p>

	<p>valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.</p> <p>OA C Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p>	
--	---	--

METODOLOGÍA: Clase práctica, trabajo individual, en parejas o grupal. Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico, utilización de diferentes métodos de entrenamiento.

EXIGENCIAS: Equipo de Educación Física del colegio (Buzo, polera polo manga corta, zapatillas deportivas, short varones y calzas damas), llevar útiles de aseo (chalias, jabón y toalla), además llevar ropa de recambio, todas las clases.

EVALUACIONES: 5 Evaluaciones por semestre, evaluación de proceso.