

## PLAN ANUAL 2018

**ASIGNATURA: ED. FÍSICA Y SALUD**

**CURSO: 7° BÁSICO**

**PROFESORES: MARILÚ CORTEZ; FLAVIA VILLAR; EDGARDO MOLINA; JULIO ORELLANA**

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	<p><b>OA3.-</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia- Intensidad-Tiempo de duración- Tipo de ejercicio (correr, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> <p><b>OA4.-</b> 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><b>OA A.-</b> 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><b>OA B.-</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><b>OA C.-</b> Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p> <p><b>OA D.-</b> Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.</p> <p><b>OA E.-</b> Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p> <p><b>OA F.-</b> Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p> <p><b>OA G.-</b> Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>	ANUAL  60 CLASES
TORNEO ATLETICO PADRE DAMIÁN	<p><b>OA1.-</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en la preparación y participación en el Torneo Atlético Padre Damián.</p> <p><b>OA3.-</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia- Intensidad-Tiempo de duración, en la preparación y participación en el Torneo Atlético Padre Damián.</p> <p><b>OA A.-</b> 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><b>OA B.-</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><b>OA C.-</b> Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p> <p><b>OA G.-</b> Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>	8 CLASES
DEPORTES INDIVIDUALES Y	<p><b>OA 1.-</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística,</p>	

<p><b>COLECTIVOS</b></p>	<p>entre otros). Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, fútbol, voleibol entre otros).  <b>OA 2.-</b> 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.  <b>OA 3.-</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).  <b>OA 5.-</b> Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas en su comunidad y/o entorno.  <b>OA A.-</b> 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.  <b>OA B.-</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.  <b>OA C.-</b> Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.  <b>OA D.-</b> Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.  <b>OA E.-</b> Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.  <b>OA F.-</b> Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.  <b>OA G.-</b> Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>	<p><b>PRIMER SEMESTRE</b></p> <p><b>19 CLASES</b></p> <p><b>SEGUNDO SEMESTRE</b></p> <p><b>20 CLASES</b></p>
<p><b>FOLCLORE</b></p>	<p><b>OA 1.-</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Una danza (folclórica, moderna, entre otras).  <b>OA A.-</b> 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.  <b>OA B.-</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.  <b>OA C.-</b> Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.  <b>OA G.-</b> Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>	<p><b>7 CLASES</b></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.

**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, shampoo y toalla), además llevar ropa de recambio, todas las clases.

**EVALUACIONES:** 5 Evaluaciones por semestre, evaluación de proceso.