

## PLAN ANUAL 2018

**ASIGNATURA: ED. FÍSICA Y SALUD**

**CURSO: 1º MEDIO**

**PROFESOR(ES): VERONICA GUTIERREZ; FLAVIA VILLAR; EDGARDO MOLINA; JULIO ORELLANA**

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
EJERCIO FÍSICO Y SALUD	<p>EA1.- Expliquen, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico y aprecien las relaciones de éste con el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.</p> <p>EA2.- Identifiquen y realicen en forma adecuada ejercicios que permitan el incremento de la resistencia cardiovascular y respiratoria y resistencia muscular localizada para tronco, brazos y piernas.</p> <p>EA3.- Identifiquen y realicen en forma adecuada ejercicios de flexibilidad tendientes a mejorar la movilidad articular, con especial énfasis en ejercicios de estiramiento para la musculatura isquiática (zona posterior muslos), glútea, lumbar, gemelos y musculatura pectoral.</p> <p>EA4.- Expliquen la utilidad de los ejercicios de resistencia muscular, flexibilidad, y resistencia cardiovascular espiratoria.</p> <p>EA5.- Fundamenten por qué se justifica una instancia preparatoria o de “calentamiento” previo a la realización de ejercicio físico intenso.</p> <p>EA6.- Evalúen y controlen su propio pulso cardíaco o el de sus compañeros.</p> <p>EA7.- Identifiquen en forma práctica al menos dos situaciones de ejercicios contraindicados o de riesgo para la salud.</p> <p>EA8.- Valoren el ejercicio como una parte integral de un estilo de vida sano y equilibrado.</p>	ANUAL  32 CLASES
TORNEO ATLETICO PADRE DAMIÁN	<p>EA1.- Apliquen los patrones fundamentales de movimiento locomotores y manipulativos en situaciones táctico-técnicas reales de juego, durante la práctica del atletismo.</p> <p>EA2.- Desarrollen, durante la práctica del atletismo, habilidades y actitudes personales y sociales, tales como: disposición para trabajo en equipo, adaptación a roles de liderazgo y autocontrol, espíritu de superación, manejo adecuado en instancias de competición, respeto y consideración por adversarios ante el triunfo y la derrota.</p> <p>EA3.- Apliquen formas de utilización de los juegos deportivos de carácter individuales (atletismo) como un medio para el mejoramiento de la resistencia cardiovascular y respiratoria, y otros atributos físicos que pueden ser asociados a salud, tales como: resistencia muscular y elasticidad de la musculatura de extremidades superiores e inferiores y la del tronco.</p> <p>EA4.- Apliquen las normas y los reglamentos que regulan la participación en el Torneo Atlético Padre Damián, valorando el sentido y utilidad de su aceptación.</p> <p>EA5.- Planifiquen, organicen y controlen, con la asesoría del profesor o profesora, la realización de torneos y eventos deportivos para su propio curso y/o para el conjunto de cursos de su nivel (lo que implica uso de su capacidad para desempeñar papeles de: juez y/o árbitro, director de terreno, planillero, integrante comité disciplina deportiva, etc.).</p>	4 CLASES

<p>DEPORTES INDIVIDUALES Y COLABORACION Y OPOSICIÓN</p>	<p>EA1.- Apliquen los patrones fundamentales de movimiento locomotores y manipulativos en situaciones táctico-técnicas reales de juego, durante la práctica de diferentes deportes individuales (Atletismo), juegos deportivos y/o deportes de colaboración/oposición (Basquetbol-Futbol-Voleibol).</p> <p>EA2.- Desarrollen, durante la práctica de juegos deportivos seleccionados, habilidades y actitudes personales y sociales, tales como: disposición para trabajo en equipo, adaptación a roles de liderazgo y autocontrol, espíritu de superación, manejo adecuado en instancias de competición, respeto y consideración por adversarios ante el triunfo y la derrota.</p> <p>EA3.- Expliquen y apliquen formas de utilización de los juegos deportivos de carácter colectivo (Basquetbol-Futbol-Voleibol). , deportes individuales (Atletismo) y/o alternativos como un medio para el mejoramiento de la resistencia cardiovascular y respiratoria, y otros atributos físicos que pueden ser asociados a salud, tales como: resistencia muscular y elasticidad de la musculatura de extremidades superiores e inferiores y la del tronco.</p> <p>EA4.- Expliquen y apliquen las normas y los reglamentos que regulan la participación en diferentes juegos y deportes de carácter colectivo (Basquetbol-Futbol-Voleibol), individual (Atletismo) y/o alternativos, valorando el sentido y utilidad de su aceptación.</p>	<p>PRIMER SEMESTRE</p> <p>10 CLASES</p> <p>SEGUNDO SEMESTRE</p> <p>10 CLASES</p>
<p>FOLCLORE</p>	<p>EA1.- Demuestran sensibilidad e interés por conocer los bailes folclóricos nacionales.</p> <p>EA2.- Demuestran capacidad de superación en sus ejecuciones rítmico-motrices de las danzas folclóricas.</p> <p>EA3.- Aplican sus capacidades expresivas, memoria motriz y capacidad creativa en la ejecución de las danzas folclóricas.</p> <p>EA4.- Demuestran capacidad de trabajar en grupo para la ejecución y diseño de coreografías y trabajos en el tema folclórico.</p> <p>EA5.- Conocen e interpretan al menos un baile folclórico propio de alguna zona del país.</p> <p>EA6.- Valoran la dimensión folclórica como expresión de identidad nacional y patrimonio cultural.</p>	<p>4 CLASES</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:** 4 Evaluaciones por semestre, evaluación de proceso.