

## PLAN ANUAL 2018

**ASIGNATURA: ED. FÍSICA Y SALUD**

**CURSO: II° MEDIO**

**PROFESORES: VERONICA GUTIERREZ; FLAVIA VILLAR; EDGARDO MOLINA; JULIO ORELLANA**

UNIDADES		TIEMPO ESTIMADO
EJERCIO FÍSICO Y SALUD	<p>EA1.- Distinguen y ejecutan en forma efectiva ejercicios y actividades orientadas al desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria y de resistencia muscular localizada.</p> <p>EA2.- Identifican los aportes fundamentales que hacen los ejercicios y actividades de resistencia cardiovascular y respiratoria para la adquisición de hábitos de vida activa y saludable.</p> <p>EA3.- Realizan en forma efectiva diversos ejercicios de flexibilidad y explican su aporte a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético.</p> <p>EA4.- Explican las condiciones que debe cumplir un programa regular de ejercicio físico para modificar la composición corporal.</p> <p>EA5.- Utilizan sistemas simples y efectivos para registrar sus desempeños personales o de grupo en ejercicios de resistencia muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad.</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 COLECTIVOS</p>	<p>EA1.- Utilizan y aplican durante prácticas o bien durante torneos o competencias sus habilidades motoras específicas según los requerimientos tácticos y técnicos propios del deporte de colaboración y oposición en desarrollo.</p> <p>EA2.- Demuestran dominio y son capaces de aplicar durante la ejercitación o en competencia los fundamentos tácticos y técnicos básicos del deporte de colaboración y oposición en desarrollo.</p> <p>EA3.- Participan con entusiasmo y valoran la práctica deportiva como una actividad que contribuye significativamente a su desarrollo físico, psicológico y social.</p> <p>EA4.- Reconocen durante la práctica del deporte de colaboración y oposición en desarrollo sus limitaciones y se esfuerzan por superarlas.</p> <p>EA5.- Demuestran durante la práctica y la competencia deportiva el dominio de habilidades para jugar limpio, trabajar en equipo, controlar sus emociones en un marco de respeto por sí mismo, de sus compañeros y adversarios, sobreponerse a la derrota.</p> <p>EA6.- Conocen y valoran las normas y reglamentación particular del deporte practicado y las respetan durante la competencia.</p> <p>EA7.- Durante el desarrollo del juego y en la competencia desempeñen roles táctico/técnicos ofensivos y defensivos.</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.