

## PLAN ANUAL 2018

**ASIGNATURA:** EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**CURSO:** IV MEDIO

**PROFESOR(ES):** MARÍA VERÓNICA GUTIERREZ, EDGARDO MOLINA, JULIO ORELLANA, FLAVIA VILLAR

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
<b>1.- ENTRENAMIENTO DE LA APTITUD FÍSICA</b>	<b>1.</b> Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico.	ANUAL
	<b>2.</b> Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.	
	<b>3.</b> Identifican por medio de la evaluación si el desarrollo de sus capacidades físicas son suficientes para satisfacer las demandas que plantean sus actividades individuales cotidianas.	
	<b>5.</b> Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.	
	<b>5.</b> Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.	
	<b>6.</b> Muestran durante el desarrollo de los programas de entrenamiento actitudes de esfuerzo y voluntad para	

	alcanzar los niveles de rendimiento esperados.	
	7.Alcanzan aumentos significativos de los rendimientos, en aquellas capacidades físicas trabajadas.	
<b>2.-TORNEO PADRE DAMIÁN</b>	1.Realizan prácticas deportivas reales de competición, aplicando técnicas y tácticas del deporte en cuestión con la observación de las normas, conductas éticas y manejo de los reglamentos correspondientes.	ABRIL 4 SEMANAS
	2.Manifiestan interés y conocimiento sobre los beneficios que aporta realizar una actividad físico deportiva en su vida futura	
	3.Participar en un torneo intercurso de pruebas atléticas de saltos, carreras planas, con vallas, postas y lanzamientos Demuestran manejo y eficiencia de las habilidades sociales y comunicativas	
<b>3.DEPORTES</b>	1.Realizan prácticas deportivas reales de competición, aplicando técnicas y tácticas del deporte en cuestión con la observación de las normas, conductas éticas y manejo de los reglamentos correspondientes.	MAYO- JUNIO 9 SEMANAS
	2.Conforman equipos de trabajo orientados a la organización de torneos y eventos deportivo recreativos.	
	3.Diseñan y ejecutan proyectos de participación masiva en actividades expresivo motrices y/o deportivas.	
	4.Demuestran manejo y eficiencia de las habilidades sociales y comunicativas en la participación y diseño de las	

	actividades físico deportivas.	
	5. Manifiestan interés y conocimiento sobre los beneficios que aporta realizar una actividad físico deportiva en su vida futura. Ejecutar acciones motrices en relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento	

**METODOLOGÍA:** clases prácticas con trabajo en forma individual y/o grupal. Ejercicios de calentamiento de lo general a lo específico. Utilización de diversas formas de entrenamiento

**EXIGENCIAS:** vestuario según lo expresado en el Reglamento Interno: polera polo manga corta y short o calzas, buzo deportivo, zapatillas deportivas

**EVALUACIONES: 4 POR SEMESTRE**  
 FORMATIVA- SUMATIVA-