

PLAN ANUAL 2018

ASIGNATURA : Educación Física

CURSO : 4to. Básico

PROFESOR(ES): F. Olivares-J.C. Fernández-M. Cortes-N. Smith

UNIDADES	OBJETIVOS (OA/ HABILIDAD(ES))	TIEMPO ESTIMADO
Potencial motriz-Habilidades Motoras básicas	Conocer parámetros de ingreso del IMC de cada alumno/a.	20 Horas pedagógicas
	OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.	
	OA1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	
Deportes Individuales (Atletismo-gimnasia)	OA1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	28 Horas pedagógicas
	OA2: Ejecutar Juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas	
Habilidades motrices –Control corporal	OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.	10 Horas pedagógicas
	OA1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	
Actividades individuales y de expresión motriz	OA5: Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individuales y grupal	20 Horas pedagógicas
Deportes de colaboración y oposición	OA3: Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.	26Horas pedagógicas

<p>Objetivos a desarrollar durante todas las unidades.</p>	<p>OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar un calentamiento en forma apropiada - utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros. - escuchar y seguir instrucciones - asegurar que el espacio está libre de obstáculos 	
	<p>OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, y velocidad, mejorando sus resultados personales.</p>	
	<p>OA9: Practicar actividad física en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección, lavarse y cambiarse de ropa después de clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física</p>	
<p>Torneo Padre Damián</p>	<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros y hábitos de higiene Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica física. Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento.</p>	<p>Fecha por definir en el 2do semestre</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, Short varones y calzas damas). Útiles de aseo (Toalla, Peineta).

EVALUACIONES: 4 Evaluaciones por semestre.