

PLAN ANUAL 2018

ASIGNATURA : Educación Física

CURSO : 3º Básico

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

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, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	
	OA1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	
	OA3 Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados , aplicando los principios generales del juego, como avanzar y retroceder en bloque , recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.	
Deportes Individuales (Atletismo-gimnasia)	OA1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	28 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, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.	
Habilidades motrices –Control corporal	OA1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	10 Horas pedagógicas
Actividades individuales y de expresión motriz	OA5 Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinadas, utilizando actividades rítmicas de forma individual o grupal.	20 Horas pedagógicas
Deportes de colaboración y oposición	OA10 Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.	26Horas pedagógicas
	OA2 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios, (tiempo , espacio y números de personas), por ejemplo , juego de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juego con superioridad numérica.	
Objetivos a desarrollar durante todas las unidades.	OA11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: -participar en actividades de calentamiento en forma apropiada, - escuchar y seguir instrucciones, - mantener su posición dentro de los límites establecidos	

	<p>para la actividad, - asegurar que el espacio está libre de obstáculos.</p> <p>OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.</p>	
Torneo Padre Damián	<p>Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros y hábitos de higiene</p> <p>Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.</p> <p>Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.</p> <p>Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica física.</p> <p>Ejecutar una variedad de movimientos y juegos como actividades de calentamiento.</p>	Fecha por definir en el 2do semestre

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.