

PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022

Valor del mes: Cordialidad

Frase motivacional: “Desde la amabilidad es posible cambiar el mundo” Mahatma Gandhi

Trabajos Interdisciplinarios:

No.

Si. Departamento: Educación Física Asignatura: Educación Física

Planes y/o Coordinaciones

Medio Ambiente.

Plan de Apoyo a la Inclusión.

Plan Integral de Seguridad Escolar.

Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.

Plan de gestión de la Convivencia Escolar. Plan de Formación Ciudadana.

NIVEL: 7º Básico	Objetivo Imprescindible Abordado Nivel I 2022	Actividades a Desarrollar(Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CICLO N°3: SEMANA A: 25 al 29 de Abril al SEMANA B: 2 al 6 de Mayo SEMANA C: 9 al 13 de Mayo SEMANA D: 16 al 20 de Mayo	UNIDAD N°2: Deporte de oposición y colaboración: “BASQUETBOL” OA1: “Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte de oposición y colaboración” OA 3: “Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable”	SEMANA A: 25 AL 29 DE ABRIL Objetivo de Clase: Aplicar habilidades motrices específicas, a través de juegos y actividades lúdicas, que permitan al estudiante familiarizarse con el basquetbol. Contenido: Entrada en calor: Juegos de fuerza y resistencia. Ejercicios de rango articular y de agilidad miembro inferior. Familiarización con el balón / postura básica. Manejo del balón: Agarre del balón, Visión periférica mientras se driblea, Dribling de avance mano hábil y mano no hábil, Bote de protección mano hábil y mano no hábil, Dribling de velocidad mano hábil y mano no hábil. Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA B: 2 AL 6 DE MAYO Objetivo de la clase: Desarrollar la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular, a través de circuitos físicos, que permitan al estudiante fortalecer miembro inferior. Contenido: Entrada en calor: Juegos de resistencia física. Ejercicios de rango articular y de fuerza miembro inferior. Circuitos físicos de carrera individual y grupal. (con y sin balón) Pases: De pecho en estático y movimiento <ul style="list-style-type: none"> • Distancia corta • Distancia media • Sobre bote del balón • Luego de recepción • Directo o de pique • Situaciones para utilizar tipos de pases. Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA C: 9 AL 13 DE MAYO Objetivo de la clase: Aplicar habilidades motrices específicas de manipulación y locomoción para que los estudiantes puedan realizar diferentes tipos de lanzamientos propios del basquetbol. Contenido: Entrada en calor: Juegos de conducción de balón. Conocer entrada a canasta: bandeja Coordinación – salto – lanzamiento Uso del tablero Técnica de lanzamiento de tiro libre Postura corporal Realidad de juego 1x1 Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA D: 16 AL 20 DE MAYO Objetivo de la clase: Conocer y aplicar reglamento de la disciplina de basquetbol en situaciones de realidad de juego. Contenido: Entrada en calor: Movilidad articular y estiramientos dinámicos. Ejercicios físicos pliométricos Repaso de lanzamientos Realidad de juego: 1x1 / 3X3 / 5x% Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	

NOTA: A TRAVÉS DEL USO DE PLATAFORMA SE INFORMA A ESTUDIANTES FECHA DE LIBERACIÓN DE ACTIVIDADES Y FECHA DE ENVÍO DE LAS TAREAS AL DOCENTE, SEGÚN SIGNATURA.