Planificación Liceo Siete

PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022

Valor del mes: Veracidad **Frase motivacional:** Hay que tener el valor de decir la verdad, sobre todo cuando se habla de la verdad". Platón (427 AC-347 AC) Filósofo griego.

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: 8º 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°1: SEMANA A: 02 al 04 de Marzo	**UNIDAD N°1:** Deporte Individual: "Pasada de vallas **OA1***:* "Combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción y estabilidad en un deporte individual"	**SEMANA A: 02 AL 04 DE MARZO.** Objetivo de Clase: Conocer, a través de explicación y actividades lúdicas, el deporte Atletismo, enfocándose en pasada de valla. Entrada en calor: Movilidad articular y actividades lúdicas en equipo. Adaptación/preparación: • Acondicionamiento físico general (grandes cadenas musculares) • Ejercicios de flexibilidad • Juegos lúdicos Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal.	
SEMANA B: 07 a 11 de Marzo		**SEMANA B: 07 AL 11 DE MARZO.** Objetivo de Clase: Aplicar habilidades motrices especificas de locomoción para reforzar la técnica de carrera. Entrada en calor: Movilidad articular y actividades lúdicas en equipo. Preparación específica: • Saltos a dos pies. • Circuito de agilidad. • Skipping con paso de vallas. • Desplazamientos laterales. • Técnica de carrera en general Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal.	
SEMANA C: 14 al 18 de Marzo		**SEMANA C: 14 AL 18 DE MARZO.** Objetivo de Clase: Ejecutar ejercicios físicos, a través de rutinas y trabajos grupales, para fortalecer musculatura propia de la disciplina Conocer tres componentes: la salida, la carrera de velocidad y ritmo y la pasada de la valla. (En principio, las vallas se pasarán caminando, luego corriendo a un ritmo moderado y finalmente con altas velocidades.) Ejercicios propios de la disciplina: • Velocidad de reacción • Ejercicios pliométricos • Resistencia Aeróbica • Ejercicios de coordinación Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
SEMANA D: 21 al 25 de Marzo		**SEMANA D: 21 AL 25 DE MARZO.** Objetivo de la clase: Combinar y aplicar habilidades motrices específicas para desarrollar la técnica correcta de la pasada de vallas. Perfeccionamiento técnica pasada de vallas: • Ejercicios de ataque, recobro y recuperación (pasada de vallas) • Técnica de carrera • Salida baja y el pase de la primera valla. 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, SEGÚNASIGNATURA.

DOCENTES:

- *Catalina Carrio*
- *Jaime Carvajal*