

**PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022**

**Valor del mes:** Respeto **Frase motivacional:** El cuidado de no herir es la forma más hermosa de respeto.

**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
<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD</b>  CICLO N°2:  SEMANA A: 28 de Marzo al 1 de Abril  SEMANA B: 4 a 8 de Abril  SEMANA C: 11 al 15 de Abril  SEMANA D: 18 al 22 de Abril	<b>UNIDAD N°1:</b> Deporte Individual: "Pasada de vallas  <b>OA1:</b> "Combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción y estabilidad en un deporte individual"	<b>SEMANA A: 28 DE MARZO AL 1 DE ABRIL</b> 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad de reacción</li> <li>• Ejercicios pliométricos</li> <li>• Resistencia Aeróbica</li> <li>• Ejercicios de coordinación</li> </ul> Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
	<b>OA 3:</b> "Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable".	<b>SEMANA B: 4 AL 8 DE ABRIL</b> 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de ataque, recobro y recuperación (pasada de vallas)</li> <li>• Técnica de carrera</li> <li>• Salida baja y el pase de la primera valla.</li> </ul> Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		<b>SEMANA C: 11 AL 15 DE ABRIL</b> Objetivo de la clase: Desarrollar ejercicios físicos que nos permitan fortalecer la fuerza muscular del miembro inferior para mejorar la técnica de carrera como para los hábitos de vida saludable. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuito físico miembro inferior</li> <li>• Actividades lúdicas competitivas de saltos.</li> <li>• Ejercicios pliométricos</li> <li>• Repaso de técnica de pasada de vallas.</li> </ul> Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		<b>SEMANA D: 18 AL 22 DE ABRIL</b> Objetivo de la clase: Evaluar las habilidades motrices específicas aplicadas en la técnica de pasada de vallas. Entrada en calor Heteroevaluación sumativa Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	

**DOCENTES:**

- Catalina Carrio
- Jaime Carvajal

**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.**