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 Integral de Seguridad Escolar.

☐ Plan de Gestión de la Convivencia Escolar.

☒ Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS)

☐ Plan de Apoyo a la Inclusión.

☐ Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.

☐ Plan de Formación Ciudadana.

NIVEL: 1º Medio	Objetivo Imprescindible Abordado Nivel I 2022	Actividades a Desarrollar (Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
EDUCACIÓN FÍSICA **CICLO: 1** **SEMANA A: 02 al 04 de Marzo**	**UNIDAD 1: Deporte Individual: Atletismo, lanzamiento de la bala.** **OA 1**: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte individual. **Unidad Transversal: Vida activa y saludable.** **OA 3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.	Objetivo: Conocer el atletismo a través de exposición de la docente, profundizando en los lanzamientos. Actividad de inicio: Conocimiento del curso, se especifican las normas de la asignatura, uniforme, higiene, antecedentes de salud de estudiantes. Desarrollo: Se expone de atletismo y los lanzamientos, profundizando en las técnicas empleadas en el L. de la Bala. Ejercicio práctico orientado a dinámicas de conocimiento y trabajo de capacidades físicas.	
SEMANA B: 07 a 11 de Marzo		Objetivo: Ejecutar ejercicio físico dirigido a potenciar la capacidad física de fuerza. Actividades: Conocen las características específicas de la bala según categorías (edad) y sexo, para luego construir su implemento con material reciclado solicitado la clase anterior. Ejecutan juegos y ejercicios dirigidos para desarrollar la fuerza muscular de cuerpo completo utilizando implemento creado.	
SEMANA C: 14 al 18 de Marzo		Objetivo: Conocer y ejecutar las fases del lanzamiento lineal de la bala, a través de ejercicios técnicos específicos. Actividades: Calentamiento con juegos de activación y de desarrollo de la fuerza. Se explica y practica la forma de tomar el implemento y se ejecutan cada una de las fases paso a paso (preparación, desplazamiento, descarga y recuperación).	
SEMANA D: 21 al 25 de Marzo		Objetivo: Ejecutar el lanzamiento lineal de la bala dando continuidad al pasar de una fase a otra. Actividades: Ejercicios y juegos de calentamiento que se orientan al desarrollo de la resistencia anaeróbica y la fuerza. Se recuerda cada fase del lanzamiento a través de ejercicios dirigidos, uniendo paso a paso cada una de ella y terminar con la ejecución continua de inicio a fin.	