Planificación Liceo Siete

PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022

Valor del mes: Respeto **Frase motivacional:** *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

Trabajos Interdisciplinarios:

☒ No.

☐ Si. Departamento: *Elija un elemento.* Asignatura: *Haga clic o pulse aquí para escribir texto.*

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: 2** **SEMANA A: 28 de Marzo a 01 de Abril**	**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 individua. **Unidad Transversal: Vida activa y saludable.**	Objetivo: Conocer y ejecutar las fases del lanzamiento lineal de la bala, a través de ejercicios técnicos específicos. Actividades: Calentamiento con juegos de activación, de desarrollo de la fuerza y la velocidad. Se practica la forma de tomar el implemento y se ejecutan cada una de las fases paso a paso (preparación, desplazamiento, descarga y recuperación).	
SEMANA B: 04 a 08 de Abril		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, la fuerza y velocidad gestual. Se recuerda cada fase del lanzamiento a través de ejercicios dirigidos, uniendo paso a paso cada una de ella y terminando con la ejecución continua de inicio a fin. Coevaluación.	
SEMANA C: 11 a 14 Abril	**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: Aplicar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en el lanzamiento de la bala. Actividad: Calentamiento general, práctica del lanzamiento y evaluación (sumativa) de la unidad.	
SEMANA D: 18 a 22 Abril		Objetivo: Investigar diferentes ejercicios que les permitan trabajar las capacidades físicas de fuerza y velocidad. Actividad: Con miras a la construcción de su plan de entrenamiento, y de acuerdo con lo visto durante la unidad, investigan ejercicios de fuerza y velocidad para diferentes grupos musculares, registrándolos en un documento o cuaderno. Ejecutan circuito de acondicionamiento físico dado por la docente.	