



Planificación Liceo Siete
PRIORIZACIÓN CURRICULAR
OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2021

NIVEL: 1° Medio	Objetivo Imprescindible Abordado	Actividades a Desarrollar (Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
EDUCACIÓN FÍSICA CICLO: 2 -SEMANA A: 29 DE MARZO AL 02 DE ABRIL -SEMANA B: 05 AL 09 DE ABRIL. -SEMANA C: 12 AL 16 DE ABRIL	UNIDAD 1: Deporte Individual: Lanzamiento de la bala.	<p><i>*Las capsulas y/o actividades solicitadas se encontrarán disponible en classroom el día y en el horario asignado para la clase de educación física. Al igual que el formulario con la asistencia que estará habilitado durante ese bloque.</i></p> <p>Introducción lanzamiento de la bala Creación de la bala Movilidad Articular Rutina de trabajo físico específico Elongación.</p> <p>Obj: Ejecutar ejercicios físicos orientados al lanzamiento de la bala.</p>	<p>Introducción https://www.youtube.com/watch?v=zHdEYhivsTQ</p> <p>LINK: Construcción de Bala https://www.youtube.com/watch?v=G30-FcHQJUI</p> <p>Capsula 1 Calentamiento Trabajo en serie especificadas en la capsula (2 como mínimo, 4 máximo. Depende de la capacidad física de cada estudiante) 12 repeticiones por cada ejercicio. Vuelta a la calma.</p>
	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos en un deporte individual OA 01	<p>Familiarización: (Agarre y posición inicial) Trabajo de flexibilidad y fuerza superior Ejercicios para fortalecer postura correcta del lanzamiento lineal. Fase de preparación. Trabajo de potencia miembro inferior.</p> <p>Obj: Conocer y ejecutar fase de preparación del lanzamiento de la bala.</p>	<p>Capsula 2</p> <p>Calentamiento Trabajo en serie especificadas en la capsula (2 como mínimo, 4 máximo. Depende de la capacidad física de cada estudiante) 15 repeticiones por cada ejercicio. Vuelta a la calma.</p>
	Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno. OA5	<p>Desplazamiento y Lanzamiento: Calentamiento específico Ejercicios de desplazamiento Ejercicios de rotación Técnica completa del lanzamiento de la bala Ejercicios explosivos</p> <p>Obj: Conocer y ejecutar fase de impulso y lanzamiento de la bala</p>	<p>Capsula 3</p> <p>Calentamiento Trabajo en serie especificadas en la capsula (2 como mínimo, 4 máximo. Depende de la capacidad física de cada estudiante) 15 repeticiones por cada ejercicio. Vuelta a la calma.</p>

