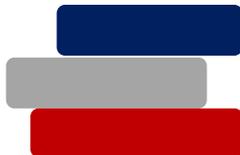




PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2023



Docente Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González
Curso 1º Medio A-B
Asignatura Educación Física / Deportes

EFI UNIDAD 1: Deportes en el medio acuático.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 01	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: -Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). -Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). -Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). -Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). -Una danza (folclórica, popular, entre otras).
OA 04	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse con agua de forma permanente.

EFI UNIDAD 2: Acondicionamiento físico.

Nivel	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	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: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.
OA 04	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse con agua de forma permanente.

DEPORTES UNIDAD 1: Deporte, aspectos técnicos y rendimiento físico.

Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 03	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: tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas), frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio, niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento, actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física, ingesta y gasto calórico
OA 02	Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.
OA 03	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

DEPORTES UNIDAD 2: Principios y métodos del entrenamiento deportivo.

Nivel	Nº	Objetivo de Aprendizaje
OA 01		<p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). • Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). • Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). • Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). • Una danza (folclórica, popular, entre otras).
OA 03		<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). • Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. • Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. • Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. • Ingesta y gasto calórico
OA 04		<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. • Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. • Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. • Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. • Hidratarse con agua de forma permanente.

Instrumento		Unidades
EFI	Evaluación proceso	Deportes en el medio acuático.
EFI	Prueba práctica	Acondicionamiento físico.
Deporte	Evaluación proceso.	Deporte, aspectos técnicos y rendimiento físico.
Deporte	Prueba práctica	Principios y métodos del entrenamiento deportivo.