



PLAN SEMESTRAL
1º SEMESTRE 2023



Docente Miss Andrea Araya - Mr Lucas España / Miss Loreto Olivares - Mr. Rodrigo González
Curso 2º Medio A-B
Asignatura Educación Física / Deportes

EFI UNIDAD 1: Deportes en el medio acuático.

| Nº | Objetivo de Aprendizaje |
|-------|---|
| OA 01 | Perfeccionar y aplicar con precisión 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, evaluar 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 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 |
| OA 02 | Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros. |

DEPORTES UNIDAD 2:

Principios y métodos del entrenamiento deportivo.

| Nivel | Nº | Objetivo de Aprendizaje |
|-------|----|--|
| OA 01 | | <p>Perfeccionar y aplicar con precisión 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, evaluar 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 tecnicos y rendimiento fisico. |
| Deporte | Prueba práctica | Principios y métodos del entrenamiento deportivo. |