



PLANIFICACIÓN ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA.

PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANAS 16

CURSO: 1ºA 2ª clase online	FECHA: 12 -08-2020	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
-------------------------------	-----------------------	---

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Vida Activa y Saludable</p> <p>OA 3: Diseñar, 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> <p>Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</p>	<p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</p>	<p>Se presenta Power Point sobre “Actividades saludables para adoptar en casa”</p> <p>Se explica todos los puntos importantes para mejorar mi rutina diaria.</p> <p>Se les solicita realizar su rutina habitual que tienen en casa incluyendo todas las actividades del día, desde que se despiertan hasta que se duermen.</p> <p>A demás deben realizar una rutina con actividades saludables que ellos pueden integrar dentro de su día.</p> <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p>	<p>PPT , computador o lápiz y papel,</p>



PLANIFICACIÓN ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA.

PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 15

CURSO: Primero Medio Retroalimentación	FECHA: 05 -08-2020	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
---	-----------------------	--

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Habilidades Motrices</p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p>	<p>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)</p> <ul style="list-style-type: none"> • un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros) • un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros) • un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros) 	<p>. Los alumnos trabajan en sus guías y trabajos de investigación pendientes.</p> <p>Se responden dudas y preguntas.</p> <p>.</p>	<p>Computador lápiz y papel,</p>



PLANIFICACIÓN ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA.

PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 14

CURSO: 1°A 1ª clase online	FECHA: 29-07-2020	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
-------------------------------	----------------------	---

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDAD	MATERIALES
OA5: 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; por ejemplo:	Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.	Se da bienvenida a la primera clase online Se explica el concepto de pausas Activas. Se presenta guía de pausa Activa. Se invita a los alumnos a realizar rutina de ejercicios para una pausa Activa. Se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular. Se hace un recordatorio de guías y trabajos enviados. Y se solicita que se coloquen al día con sus trabajos pendientes. Se les invita a realizar su rutina habitual que tienen para los días de la semana.	Computador, Silla, cojín, colchoneta, manta o una frazada.