



PLANIFICACION DIDÁCTICA SEMANA 24

CURSO: 1ºA Medio 7º clase online	FECHA: 19-23 de 10 - 2020	PROFESOR: Susan Kendall y Javier Monsalve
---	----------------------------------	---

APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDO	ACTIVIDAD	MATERIALES
<p>Habilidades Motrices OA 1: 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, vóleibol, rugby, entre otros) • una danza (folclórica, popular, entre otras) <p>Vida Activa y Saludable OA 3: 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"> • 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 	<p>Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física y la coordinación dinámica general y óculo manual.</p>	<p>Se refuerza "Actividades saludables para adoptar en casa y proyecto N° 4.</p> <p>Se realiza un calentamiento general</p> <p>Se realiza trabajo físico a través de un circuito de acondicionamiento físico y coordinación dinámica genera y óculo manual.</p> <p>Se realiza flexibilidad.</p> <p>Se revisan trabajos pendientes que tienen los alumnos.</p> <p>Se les refuerza el realizar su rutina habitual que tienen en casa de tipo saludable.</p> <p>Se realiza un repaso de trabajos entregados con los alumnos presentes.</p>	<p>Material deportivo fabricado por ellos.</p> <p>Cojín, colchoneta o manta, palo de escoba, hojas de diario.</p>



	DOCENTES: Susan Kendall y Javier Monsalve
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: 1ºA Medio	FECHA: Semana 24 19-23 de 10 -2020

APRENDIZAJE ESPERADO	Vida Activa Saludable Habilidades Motrices
-----------------------------	---

Coordinación óculo-manual

También llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta. La **coordinación** segmentaria, la cual hace referencia a los movimientos que realiza un determinado segmento del cuerpo, como brazos y piernas. **Coordinación** óculo-pédica, son los movimientos de las piernas y los ojos. **Coordinación** dinámica general, son los movimientos en los que intervienen las manos, con ojos y pies.

¿Cómo evoluciona la coordinación?

El aprendizaje: La **coordinación evoluciona** paralela al desarrollo del individuo y está estrechamente influida por el aprendizaje y el nivel de experiencias motrices adquiridas. La fatiga: La facilidad para la contracción relajación disminuye con la fatiga y en consecuencia, también la **coordinación**.

La característica principal de la coordinación:

Coordinación motriz: es la **coordinación** general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse solo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego, etc. Es la forma más amplia de **coordinación**, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

La Agilidad:

Entendemos por **agilidad**, la habilidad de cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz, controlando todas las partes del mismo y moviéndolas con rapidez y soltura.