



RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: I Medio Varones

Profesor: Alejandro Lefiqueo Sandoval.

Mes	Contenido
Marzo Junio	Unidad 1: Vida activa y saludable. <ul style="list-style-type: none">• 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.• Concepto de resistencia cardiovascular, muscular e IMC.• Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular y muscular.• Procedimientos para la evaluación de las variables de aptitud física asociadas a salud: resistencia cardiovascular y fuerza muscular e IMC.• Métodos específicos y alternativos para estimular el desarrollo de la resistencia cardiovascular y muscular localizada.• Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.
Abril Mayo	Unidad 2: Basquetbol. <ul style="list-style-type: none">• Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.• Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho, pique y beisbol) – recepción, conducción (defensivo y ofensivo) y lanzamiento sin suspensión (tiro libre, una mano) y en suspensión (bandeja con mano hábil y no hábil).• Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del movimiento), desarrollo (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final.• Ejercicio y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, conducción y pases.• Modificar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.• Táctico ofensivo con balón: posición “triple amenaza”.• Bloqueo directo (pick & roll).• Finta con y sin balón.
Mayo Junio	Unidad 3: Voleibol. <ul style="list-style-type: none">• Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.• Fundamentos técnicos básicos: golpe de dedos, antebrazos y saque alto.• Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del golpe), desarrollo del golpe (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final (finalización del golpe).• Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, golpe de dedos y antebrazos.• Modificar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.• Sistema de juego (ofensivo) 6-6.• Funciones de jugadores de acuerdo a su ubicación en la cancha:• Posiciones 1, 6 y 5 (defensa).• Posiciones 2, 3 y 4 (atacantes).

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: I Medio Damas.

Profesora: Consuelo Gaete.

Mes	Contenido
Marzo	Unidad 1: Vida activa y saludable.. <ul style="list-style-type: none">• Ejecución de ejercicios de resistencia cardiovascular, cardio-respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad, movimiento articular y elongación. Conceptos de resistencia cardiovascular y respiratoria y resistencia muscular. Concepto de salud y calidad de vida.
Abril	Unidad 2: Atletismo. <ul style="list-style-type: none">• Practica de 1 juego o deporte individual sin oposición de carácter convencional y/o alternativo.• Fundamentos técnicos básicos: carrera de velocidad de 50 metros planos, salto alto.• Estructura del fundamento técnico:• Fases del movimiento: carrera de impulso, técnica del salto , rechazo, giro del cuerpo, elevación de caderas, fase de vuelo, caída.
Mayo Junio	Unidad 3: Voleibol. <ul style="list-style-type: none">• Práctica de un deporte de colaboración y/o oposición.• Fundamentos técnicos básicos: golpe de dedos, antebrazos, saque alto y remache.• Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del golpe), desarrollo del golpe (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final (finalización del golpe).• Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, golpe de dedos y antebrazos.• Estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.• Sistema de juego (ofensivo) 6-6.• Funciones de jugadores de acuerdo a su ubicación en la cancha:• Posiciones 1, 6 y 5 (defensa).• Posiciones 2, 3 y 4 (atacantes).• Sistema defensivo: 3 – 1 - 2.