



RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: 5º Básico.

Profesor: Alejandro Lefiqueo Sandoval.

Mes	Contenido
<p>Marzo Junio</p>	<p>Unidad 1: Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. Ejercicios o juegos de persecución (velocidad). Ejercicios o juegos de autocarga o resistencias menores (fuerza). Ejercicios o juegos de relevos (resistencia). Ejercicios o juegos de coordinación general. Ejercicios o secuencias de posturas para desarrollar la flexibilidad. Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. Escala de Borg. Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como; cuidar sus pertenencias y manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.
<p>Abril Mayo</p>	<p>Unidad 2: Hándbol</p> <ul style="list-style-type: none"> Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas. Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho) – recepción, conducción y lanzamiento (en suspensión) con carrera de aproximación demarcada. Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del movimiento), desarrollo (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final. Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos y habilidades motrices básicas (locomoción y/o manipulación), por ejemplo, correr y lanzamiento. <ul style="list-style-type: none"> Ejercicio y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, conducción y pases. Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas. Juegos o ejercicios relacionado con el deporte utilizando los siguientes principios: Defensivas: <ul style="list-style-type: none"> Marcación (postura defensiva). Dominar la idea de bloque (defensa en bloque). Ofensiva: <ul style="list-style-type: none"> Acompañar la jugada. Entregar y correr a un espacio. Rotación de balón.
<p>Mayo Junio</p>	<p>Unidad 3: Gimnasia Deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas. Elementos gimnásticos básicos: voltereta atrás y posición invertida (con ayuda). Estructura del fundamento técnico: posición inicial (preparación), desarrollo del movimiento (desplazamientos de los segmentos y puntos de apoyo) y posición final. Ejercicios y juegos que combinen habilidades motrices no locomotrices (manejo y dominio del cuerpo) con habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, rodar y correr. Ejercicios y juegos que combinen elementos básicos gimnásticos con habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, voltereta atrás y saltar. Rutinas o secuencia de elementos gimnásticos establecidos.