



**RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE**

**Asignatura: Educación Física y Salud**

**Nivel: 6º Básico.**

**Profesor: Alejandro Lefiqueo Sandoval.**

Mes	Contenido
<p><b>Marzo</b> <b>Junio</b></p>	<p><b>Unidad 1: Vida activa y saludable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Ejercicios o juegos de persecución (velocidad).</li> <li>• Ejercicios o juegos de autocarga o resistencias menores (fuerza).</li> <li>• Ejercicios o juegos de relevos (resistencia).</li> <li>• Ejercicios o juegos de coordinación general.</li> <li>• Ejercicios o secuencias de posturas para desarrollar la flexibilidad.</li> <li>• Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</li> <li>• Evaluación manual frecuencia cardiaca (carótida y radial).</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p><b>Abril</b> <b>Mayo</b></p>	<p><b>Unidad 2: Hándbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas.</li> <li>• Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho) – recepción, conducción y lanzamiento (en suspensión) con carrera demarcada.</li> <li>• Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del movimiento), desarrollo (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final.</li> <li>• Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos y habilidades motrices básicas (locomoción y/o manipulación), por ejemplo, correr y lanzamiento.</li> <li>• Ejercicio y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, conducción y pases.</li> <li>• Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego.</li> <li>• Juegos o ejercicios relacionado con el deporte utilizando los siguientes principios:</li> <li>• Defensivas:</li> <li>• Marcación individual al jugador con balón (posición básica).</li> <li>• Dominar la idea de bloque.</li> <li>• Ofensiva:</li> <li>• Movilidad constante (generar y buscar espacios libres)</li> <li>• Dominar la idea de cambio de juego.</li> <li>• Jugadas ofensivas (2 movimientos básicos)</li> </ul>
<p><b>Mayo</b> <b>Junio</b></p>	<p><b>Unidad 3: Gimnasia Deportiva.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas.</li> <li>• Elementos gimnásticos básicos: posición invertida (mantención en vertical) y rueda lateral.</li> <li>• Estructura del fundamento técnico: posición inicial (preparación), desarrollo del movimiento (desplazamientos de los segmentos y puntos de apoyo) y posición final.</li> <li>• Ejercicios y juegos que combinen elementos básicos gimnásticos con habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, voltereta atrás y saltar.</li> <li>• Rutinas o secuencia de elementos gimnásticos establecidos.</li> </ul>