



RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: 8º Básicos Varones

Profesor: Alejandro Lefiqueo Sandoval.

Mes	Contenido
Marzo Junio	Unidad 1: Vida activa y saludable. <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición saludable, considerando; frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.• Concepto de frecuencia (principio de supercompensación), Intensidad (frecuencia cardíaca y escala de Borg), duración (según intensidad y cualidad física), tipo de ejercicio (según vía energética o grupos musculares) y calentamiento (general y específico).• 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.
Abril Mayo	Unidad 2: Basquetbol. <ul style="list-style-type: none">• Seleccionar, combinar y aplicar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.• Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho y pique) – recepción, conducción (defensivo y ofensivo) y lanzamiento sin suspensión (tiro libre, una mano) y en suspensión (bandeja con mano 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.• Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes (...), y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva.• Juegos o ejercicios relacionado con el deporte utilizando los siguientes principios aplicados a:<ul style="list-style-type: none">○ Transición defensa – ataque (8”).○ Hacer lo más fácil.○ Jugar sin balón ocupando espacios.○ Transición ataque – defensa (24”).○ Marcación individual (jugador con y sin balón).○ Saber ubicarse.
Mayo Junio	Unidad 3: Gimnasia Deportiva. <ul style="list-style-type: none">• Seleccionar, combinar y aplicar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.• Elementos gimnásticos básicos: posición invertida (mantención y voltereta adelante), rueda lateral y posición de equilibrio.• 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 elementos básicos gimnásticos con habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, voltereta atrás y saltar.• Ejercicios y juegos que combinen elementos de equilibrio con habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, paloma y carrera.• Ejercicios orientados al fortalecimiento muscular y control corporal.• Rutinas o secuencia de elementos gimnásticos establecidos.

Asignatura: Educación Física y salud.

Nivel: 8º Básico Damas.

Profesora: Consuelo Gaete.

Mes	Contenido
Marzo	Unidad 1: Vida activa y saludable <ul style="list-style-type: none">• 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, muscular e IMC.• Nociones de frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio.• Procedimientos de seguridad. Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.
Abril Mayo	Unidad 2: : Basquetbol <ul style="list-style-type: none">• Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte de oposición.• Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho y pique) – recepción, conducción (defensivo y ofensivo) y lanzamiento sin suspensión (tiro libre, una mano) y en suspensión (bandeja con mano hábil).• Ejercicio y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, conducción y pases.• Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes• Reglas del deporte Reaccionar y responder al juego de los oponentes. Identificar los problemas que puedan ocurrir durante el juego y crear soluciones para resolverlos.• Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
Mayo Junio	Unidad 3: Expresión motriz <ul style="list-style-type: none">• Seleccionar, combinar y aplicar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en la expresión motriz.• Movimientos fundamentales de la danza, gimnasia y acrosport.• Creación grupal.