

**Planificación Liceo Siete**

**PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022**

Valor del mes: Cordialidad

Frase motivacional: "Desde la amabilidad es posible cambiar el mundo" Mahatma Gandhi

**Trabajos Interdisciplinarios:**

- No.  
 Si. Departamento: Educación Física      Asignatura: Educación Física

**Planes y/o Coordinaciones**

- Medio Ambiente.       Plan de Apoyo a la Inclusión.  
 Plan Integral de Seguridad Escolar.       Plan de Afectividad, Sexualidad y Género.  
 Plan de Gestión de la Convivencia Escolar.       Plan de Formación Ciudadana.  
 Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS)

NIVEL: 1º Medio	Objetivo Imprescindible Abordado Nivel I 2022	Actividades a Desarrollar (Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>  <b>CICLO: 3</b>  <b>SEMANA A: 25 al 29 de Abril</b>	<b>Unidad 2:</b> Deportes de colaboración y oposición: Voleibol. <b>Unidad Transversal:</b> Vida activa y saludable.	Objetivo: Conocer el Voleibol y sus características a través de exposición y juegos predeportivos.  Actividades: Calentamiento general y juego para reconocer el campo de juego del voleibol. Juegos predeportivos con balón para familiarizarse con el implemento y las áreas de la cancha. Ejercicios que potencian habilidades motrices de acción-reacción.	
<b>SEMANA B: 02 a 06 de Mayo</b>	<b>OA 1:</b> Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte de colaboración y oposición, Voleibol.	Objetivo: Ejecutar los fundamentos técnicos de saque y el golpe de antebrazos a través de ejercicios analíticos y trabajo en grupo.  Actividades: Calentamiento general recordando lo visto la clase pasada. Ejercicio físico orientado a trabajar las capacidades físicas utilizadas en el voleibol. Ejercicios analíticos para adquirir la técnica del saque y golpe de antebrazos (recepción).	
<b>SEMANA C: 09 a 13 de Mayo</b>	<b>OA 3:</b> 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, considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.	Objetivo: Ejecutar el fundamento técnico del golpe de dedos a través de ejercicios analíticos grupales.  Actividades: Calentamiento general con balón y reforzamiento de lo visto la clase anterior. Ejercicios analíticos para adquirir la técnica del golpe de dedos. Ejercicios grupales que incorporan el golpe de dedos y antebrazos. Flexibilidad dirigida.	
<b>SEMANA D: 16 al 20 de Mayo</b>		Objetivo: Identificar cuando utilizar el golpe de dedos o antebrazos según situaciones de juego.  Actividad: Calentamiento general y refuerzo de técnica de saque, golpe de antebrazos y de dedos. Ejecutan ejercicios en grupos pequeños donde se refuerza y corrigen los aspectos técnicos de los fundamentos aprendidos. Se diseñan situaciones de juegos en espacio reducido para identificar cuando utilizar el golpe de dedos y/o antebrazos. Juego 3 v/s 3 en espacio reducido.	

