

**PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022**

Valor del mes: Veracidad Frase motivacional: Hay que tener el valor de decir la verdad, sobre todo cuando se habla de la verdad". Platón (427 AC-347 AC) Filósofo griego.

**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.

NIVEL: 2º Medio	Objetivo Imprescindible Abordado  Nivel I 2022	Actividades a Desarrollar(Acceso por Materiales)	Profundización en texto escolar MINEDUC y otros recursos
<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD</b>  CICLO N°1:  SEMANA A: 02 al 04 de Marzo  SEMANA B: 07 a 11 de Marzo  SEMANA C: 14 al 18 de Marzo	<b>UNIDAD N°1:</b> Deporte Individual: "Salto Triple"  <b>OA 1:</b> Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).  <b>OA 3:</b> Diseñar, evaluar 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	<b>SEMANA A: 02 AL 04 DE MARZO.</b> Objetivo de Clase: Aplicar habilidades motrices específicas en distintos ejercicios físicos que permitan la familiarización con la actividad física.  Entrada en calor: Movilidad articular y actividades lúdicas en equipo. Adaptación/preparación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico general (grandes cadenas musculares)</li> <li>• Ejercicios de flexibilidad</li> <li>• Juegos lúdicos</li> </ul> Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal.	
	<b>SEMANA B: 07 AL 11 DE MARZO.</b> Objetivo de Clase: Aplicar ejercicios físicos, a través de circuitos y trabajos grupales, que nos permita mejorar musculatura propia de la disciplina.  Entrada en calor: Movilidad articular y actividades lúdicas en equipo. Preparación Física específica: (trabajo grupal e individual) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltos.</li> <li>• Saltos en tijeras.</li> <li>• Saltos rana.</li> <li>• Saltos alternos.</li> <li>• Salto indio.</li> <li>• Pierna derecha.</li> <li>• Pierna izquierda.</li> </ul> Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal.		
	<b>SEMANA C: 14 AL 18 DE MARZO.</b> Objetivo de Clase: Conocer, a través de la de la explicación y demostración del profesor, las fases y técnica del triple salto.  Conocer disciplina Fases y desarrollo de la técnica del triple salto Ejercicios Físicos propios de la disciplina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto en largo sin impulso con dos piernas.</li> <li>• Salto en largo sin impulso con una pierna.</li> <li>• Triple salto alterno: Izquierda-Derecha-Izquierda-Derecha-Izquierda-Derecha.</li> <li>• Triple salto pata coja: Izquierda-Izquierda-Izquierda o Derecha-Derecha-Derecha.</li> <li>• Triple salto de Atletismo: Izquierda-Izquierda-Derecha o Derecha-Derecha-Izquierda.</li> <li>• Pliometría</li> </ul> Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal		

<p>SEMANA D: 21 al 25 de Marzo</p>		<p><b>SEMANA D: 21 AL 25 DE MARZO.</b> Objetivo de la clase: Aplicar habilidades específicas que nos permitan ejecutar el triple salto con todas sus fases.</p> <p>Perfeccionamiento técnica triple salto:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de carrera (aproximación y aceleración)</li><li>• Ejercicios de fuerza explosiva</li><li>• Simulación de caída en colchoneton.</li></ul> <p>Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal</p>	
--	--	--	--

**NOTA: A TRAVÉS DEL USO DE PLATAFORMA SE INFORMA A ESTUDIANTES FECHA DE LIBERACIÓN DE ACTIVIDADES Y FECHA DE ENVÍO DE LAS TAREAS AL DOCENTE, SEGÚN SIGNATURA.**

**DOCENTES:**

- *Catalina Carrio*
- *Jaime Carvajal*