

**PRIORIZACIÓN CURRICULAR OBJETIVOS IMPRESCINDIBLES 2022**

Valor del mes: Respeto **Frase motivacional:** *El cuidado de no herir es la forma más hermosa de respeto.*

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
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CICLO N°2: SEMANA A: 28 de Maro al 1 de Abril SEMANA B: 4 a 8 de Abril SEMANA C: 11 al 15 de Abril SEMANA D: 18 al 22 de Abril	UNIDAD N°1: Deporte Individual: "Salto Triple" OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). OA 3: 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	SEMANA A: 28 DE MARZO AL 1 DE ABRIL 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"> • Salto en largo sin impulso con dos piernas. • Salto en largo sin impulso con una pierna. • Triple salto alterno: Izquierda-Derecha-Izquierda-Derecha-Izquierda-Derecha. • Triple salto pata coja: Izquierda-Izquierda-Izquierda o Derecha-Derecha-Derecha. • Triple salto de Atletismo: Izquierda-Izquierda-Derecha o Derecha-Derecha-Izquierda. • Pliometría Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA B: 4 AL 8 DE ABRIL Objetivo de la clase: Aplicar habilidades específicas que nos permitan ejecutar el triple salto con todas sus fases. Perfeccionamiento técnica triple salto: <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de carrera (aproximación y aceleración) • Ejercicios de fuerza explosiva • Simulación de caída en colchoneton. Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA C: 11 AL 15 DE ABRIL Objetivo de la clase: Repasar principios básicos del entrenamiento que permita generar una rutina de ejercicios para mejorar la condición física. <ul style="list-style-type: none"> • Principios de entrenamiento. • Circuito de ejercicios grande cadenas musculares. • Practica de triple salto Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	
		SEMANA D: 18 AL 22 DE ABRIL Objetivo de la clase: Evaluar la aplicación de habilidades motrices específicas en la ejecución del salto triple de atletismo. <ul style="list-style-type: none"> • Heteroevaluación sumativa Vuelta a la calma: Elongación, retroalimentación e higiene personal	

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:

- *Jaime Carvajal*