



RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: III medio Varones

Profesor: Alejandro Lefiqueo Sandoval.

Mes	Contenido
Marzo Junio	Unidad 1: Ejercicio físico y salud. <ul style="list-style-type: none">Ejercicios (test) orientados a la evaluación de la aptitud física (Diagnostico y estado de avance).Plan de aptitud física personal, orientaciones básicas para su planificación y dosificaciones de las cargas.
Abril Mayo	Unidad 2: Juegos deportivos y deportes: Basquetbol. <ul style="list-style-type: none">Práctica de un deporte de colaboración y/o oposición.Fundamentos técnicos básicos: pases (pecho, pique y beisbol) – recepción, conducción (defensivo y ofensivo) y lanzamiento sin suspensión (tiro libre, una mano) y en suspensión (bandeja con mano hábil y no 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.Estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes:Sistema táctico colectivo 5:0 (cinco abierto).Bloqueo directo (pick & roll).Finta con y sin balón.
Mayo Junio	Unidad 3: Voleibol. <ul style="list-style-type: none">Práctica de un deporte de colaboración y/o oposición.Fundamentos técnicos básicos: golpe de dedos, antebrazos, saque alto, remache y bloqueo.Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del golpe), desarrollo del golpe (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final (finalización del golpe).Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, golpe de dedos y antebrazos.Estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.Sistema de juego (ofensivo) 6-6.Funciones de jugadores de acuerdo a su ubicación en la cancha:Posiciones 1, 6 y 5 (defensa).Posiciones 2, 3 y 4 (atacantes).Sistema defensivo: 3 – 1 - 2.

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: III Medio Damas

Profesora: Consuelo Gaete.

Mes	Contenido
Marzo	Unidad 1: Ejercicio físico y salud. <ul style="list-style-type: none">Ejercicios (test) orientados a la evaluación de la aptitud física (Diagnostico y estado de avance).Plan de aptitud física personal.
Abril Mayo	Unidad 2: Atletismo. <ul style="list-style-type: none">Práctica de 1 juego o deporte individual sin oposición de carácter convencional y/o alternativo.Fundamentos técnicos básicos:Estructura del fundamento técnico: Salto alto y carrera de velocidad 60 metros planos.Fases del movimiento: carrera de impulso, toma de pasos, rechazo, fase de vuelo, caída.Ejercicios y juegos combinando fases del movimiento y habilidades motrices básicas (manipulación y/o locomoción), por ejemplo, correr y rechazar con pie hábil. Ejercitación de la caída sobre el colchoneton
Mayo Junio	Unidad 3: Voleibol : <ul style="list-style-type: none">Práctica de un deporte de colaboración y/o oposición.Fundamentos técnicos básicos: golpe de dedos, antebrazos, saque alto, remache y bloqueo.Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del golpe), desarrollo del golpe (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final (finalización del golpe).Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, golpe de dedos y antebrazos.Estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.Sistema de juego (ofensivo) 6-6.Funciones de jugadores de acuerdo a su ubicación en la cancha:Posiciones 1, 6 y 5 (defensa).Posiciones 2, 3 y 4 (atacantes).

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: II Medio Damas.

Profesora: Consuelo Gaete.

Mes	Contenido
Marzo	Unidad 1: Vida activa y saludable.. <ul style="list-style-type: none">• Ejecución de ejercicios de resistencia cardiovascular, cardio-respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad, movimiento articular y elongación.• Conceptos de resistencia cardiovascular y respiratoria y resistencia muscular.• Concepto de salud y calidad de vida.
Abril	Unidad 2: Atletismo. <ul style="list-style-type: none">• Práctica de 1 juego o deporte individual sin oposición de carácter convencional y/o alternativo.• Fundamentos técnicos básicos: carrera de velocidad de 50 metros planos, salto alto.• Estructura del fundamento técnico:• Fases del movimiento: carrera de impulso, técnica del salto , rechazo, giro del cuerpo, elevación de caderas, fase de vuelo, caída.
Mayo Junio	Unidad 3: Voleibol. <ul style="list-style-type: none">• Práctica de un deporte de colaboración y/o oposición.• Fundamentos técnicos básicos: golpe de dedos, antebrazos, saque alto y remache.• Estructura del fundamento técnico: Posición inicial (preparación del golpe), desarrollo del golpe (movimientos de los segmentos involucrados) y posición final (finalización del golpe).• Ejercicios y juegos combinando fundamentos técnicos, por ejemplo, golpe de dedos y antebrazos.• Estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.• Sistema de juego (ofensivo) 6-6.• Funciones de jugadores de acuerdo a su ubicación en la cancha:• Posiciones 1, 6 y 5 (defensa).• Posiciones 2, 3 y 4 (atacantes).• Sistema defensivo: 3 – 1 - 2.