



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. |