



RED CONTENIDOS PRIMER SEMESTRE

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: IV medio Varones

Profesor: Alejandro Lefiqueo Sandoval.

Mes	Contenido
Marzo Junio	Unidad 1: Ejercicio físico y salud. <ul style="list-style-type: none">• Adaptaciones y beneficios según el tipo de entrenamiento (elección): entrenamiento aeróbico, resistencia muscular, velocidad y fuerza.• Evaluación física según necesidades del entrenamiento.• Diseño de programas personales de entrenamiento y de salud.• Aplicación de los programas de entrenamientos diseñados.• Evaluación de los progresos logrados (tiempo).
Abril Mayo	Unidad 2: Juegos deportivos y deportes: Basquetbol. <ul style="list-style-type: none">• Práctica y entrenamiento.• Fundamentos técnicos – tácticos aplicados en ejercicios con igualdad, inferioridad o superioridad numérica (realidad de juego).• Planificación y organización de competencias y eventos.• Elaboración de proyectos y bases (propuesta, duración, lugar, características técnicas, recursos y viabilidad entre otros).• Modalidades de competencias.• Sistemas de puntuación y de resultados.• Condiciones de participación.• Comisiones (seguridad, control y arbitraje, premiación, difusión, entre otros).• Participación en competencias y eventos.
Mayo Junio	Unidad 3: Juegos deportivos y deportes; Voleibol. <ul style="list-style-type: none">• Práctica y entrenamiento.• Fundamentos técnicos – tácticos aplicados en ejercicios con igualdad, inferioridad o superioridad numérica (realidad de juego).• Planificación y organización de competencias y eventos.• Elaboración de proyectos y bases (propuesta, duración, lugar, características técnicas, recursos y viabilidad entre otros).• Modalidades de competencias.• Sistemas de puntuación y de resultados.• Condiciones de participación.• Comisiones (seguridad, control y arbitraje, premiación, difusión, entre otros).• Participación en competencias y eventos.

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: IV Medio Damas.

Profesora: Consuelo Gaete.

Mes	Contenido
Marzo	Unidad 1: Ejercicio físico y salud <ul style="list-style-type: none">• Adaptaciones y beneficios según el tipo de entrenamiento (elección): entrenamiento aeróbico, resistencia muscular, velocidad y fuerza.• Evaluación física según necesidades del entrenamiento.• Diseño de programas personales de entrenamiento y de salud.• Aplicación de los programas de entrenamientos diseñados.• <i>Evaluación de los progresos logrados (tiempo).</i>
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 60 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: Vóleibol <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos técnicos – tácticos aplicados en ejercicios con igualdad, inferioridad o superioridad numérica (realidad de juego).• Sistemas de puntuación, arbitraje.• Organización de campeonato.