



PROGRAMA PRIMER SEMESTRE 2016

Asignatura: Educación Física

Curso: 1º Básico

Profesor: Carolina Cid – Marcelo Pérez

Unidad: 1 - 2

Tiempo: 18 sesiones – 54 horas pedagógicas

Contenidos:

- . Habilidades Motoras Básicas
 - Locomoción
 - Manipulación
 - Equilibrio
- . Habilidades Gimnásticas

Objetivos de aprendizaje:

- . Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:
 - o Realizar un calentamiento mediante un juego
 - o Escuchar y seguir instrucciones
 - o Utilizar implementos bajo supervisión
 - o Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad
- . Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
- . Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.
- . Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón.
- . Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.
- . Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

Metodología:

- . Clases inicialmente teóricas explicativas a realizar individualmente y en grupo.
- . Tareas a resolver en forma individual y en grupos
 - o Calentamiento grupal
 - o Circuitos individuales
 - o Tareas competitivas individuales y grupales
- . Clases prácticas con indicaciones verbales y demostraciones.
- . Aplicación de guías de desarrollo.

Evaluaciones:

Escalas de Apreciación

Registros participación en clase.