



Departamento de Educación Física

UNIDAD	EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO 5° BÁSICO 2020.
I	Habilidades motrices básicas Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad Hábitos de higiene, posturales y de vida saludable
II	Habilidades motrices básicas Planificación de actividades físicas y/o deportivas Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos
III	Hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad. Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos.
IV	Habilidades motrices básicas Planificación de actividades físicas y/o deportivas Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad



UNIDAD	EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO 6° BÁSICO 2020.
I	Habilidades motrices básicas Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad Actividades físicas y deportivas utilizando diferentes entornos y medidas Hábitos de higiene, posturales y de vida saludable Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos
II	Habilidades motrices básicas Actividades físicas y/o deportivas Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad Planificación de actividades físicas y/o deportivas Hábitos de higiene, posturales y de vida saludable Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos Capacidades coordinativas
III	Habilidades motrices básicas Actividades físicas y/o deportivas Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad Planificación de actividades físicas y/o deportivas Hábitos de higiene, posturales y de vida saludable Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos
IV	Habilidades motrices básicas Actividades físicas y/o deportivas Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad Planificación de actividades físicas y/o deportivas Hábitos de higiene, posturales y de vida saludable Comportamiento seguro y manejo adecuado de materiales y procedimientos Capacidades coordinativas



UNIDAD	EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO 7° BÁSICO 2020.
I	Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad. Actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.
II	Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad. Actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras. Capacidades coordinativas
III	Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad. Actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.
IV	Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad. Participación en talleres de actividades físicas y/o deportivas de interés. Actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras. Capacidades coordinativas.



UNIDAD	EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO 8° BÁSICO 2020.
I	Habilidades motrices específicas: locomoción, manipulación y estabilidad. Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y la flexibilidad.
II	Habilidades motrices específicas: locomoción, manipulación y estabilidad. Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y la flexibilidad. Autocuidado y seguridad en actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos. Uso correcto de aparatos.
III	Habilidades motrices específicas: locomoción, manipulación y estabilidad. Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y la flexibilidad.
IV	Habilidades motrices específicas: locomoción, manipulación y estabilidad. Resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y la flexibilidad. Autocuidado y seguridad en actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos. Actividades físicas y/o deportivas de su interés. Estrategias para promover la práctica regular de actividad física. Uso correcto de aparatos.



EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO 1º MEDIO 2020.

- Métodos de entrenamiento, cualidades físicas, frecuencia cardiaca, pausas de recuperación, vida activa y saludable.
- Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- Métodos de entrenamiento, cualidades físicas, frecuencia cardiaca, pausas de recuperación, vida activa y saludable.
- Cualidades físicas.
- Principios de entrenamiento, tiempos de ejecución, pausas de recuperación.
- Resolución de problemas, habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. C
- Cualidades físicas, frecuencia cardiaca, tiempos de ejecución, pausas de recuperación, resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, velocidad y flexibilidad.
- Soporte individual o deporte de oposición/colaboración.
- Niveles de condición física
- Utilización de material e instrumentos.



EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO II° MEDIO 2020.

- Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- Principios de entrenamiento, cualidades físicas, tiempos de ejecución y tiempos de pausa.
- Beneficios de la actividad física y autocuidado.
- Cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad)
- Principios de entrenamiento, tiempos de ejecución y de pausas, autocuidado, instrumentos tecnológicos.
- Resolución de problemas.
- Deportes colectivos e individuales.
- Estrategias y tácticas deportivas.
- Conocimiento del daño causado por el consumo de drogas.
- Conocimientos básicos de primeros auxilios (signos vitales).
- Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- Deporte individual.
- Estrategias y tácticas específicas.
- Conductas de autocuidado, seguridad.
- Importancia de la Práctica regular de actividad Física.
- Principios de entrenamiento.
- Sistemas de entrenamiento.
- Instrumentos tecnológicos.
- Implementación Deportiva



EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO III° MEDIO 2020.

- Cualidades Físicas
- Indicadores de condición física y salud. (Frecuencia cardiaca y respiratoria e índice de masa corporal).
- Normas de seguridad y autocuidado.
- Salud y calidad de vida.
- Medio ambiente y normas seguridad y autocuidado.
- Trabajo en equipo.
- Organización de eventos deportivo-recreativos.



EDUCACIÓN FÍSICA. TEMARIO IV° MEDIO 2020.

- Programa de entrenamiento,
- Principios de entrenamiento. Tiempos de ejecución y de pausas
- Valorar la actividad física.
- Trabajar en equipo / colaborativamente
- Condición Física.
- Participación de eventos deportivo - recreativos
- Salud y calidad de vida.
- Deporte y Recreación.