

Educación Física 1° EM

Unidades MINEDUC	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR
Unidad 1: Ejercicio y salud	El profesor domina conceptos/ teorías / métodos referidos al desarrollo de:
	Calentamiento Previo
	Trabajo de Resistencia cardiovascular y respiratoria
	Trabajo de Resistencia Muscular localizada
	Salud y Calidad de vida
	Ejercicios de flexibilidad
	Ejercicios de Movilidad articular
	Efectos del trabajo físico en la modificación corporal.
	Entrenamientos alternativos
Programas de entrenamiento	
Unidad 2: Juegos deportivos y deportes	El profesor domina conceptos/teorías / métodos referidos al desarrollo de:
	Fundamentos técnicos de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición y/o de colaboración sin oposición y/o de oposición.
	Fundamentos tácticos de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición y/o de colaboración sin oposición/o de oposición.
	Reglamento y normas básicas de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición y/o de colaboración sin oposición y/o de oposición.
Organización de eventos deportivos.	
Unidad 3: Actividad física y motora al aire libre	El profesor domina conceptos/ teorías /métodos referidos al desarrollo de:
	Normas y procedimientos de seguridad en terrenos naturales
	Prevención de trastornos más frecuentes en actividades al aire libre
	Técnicas de caminata
	Técnicas de armado de campamento
	Técnicas de exploración básicas en entornos naturales.
Técnicas de cuidado y preservación del medio ambiente.	

Educación Física 2° EM

Unidades MINEDUC	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR
Unidad 1: Ejercicio y salud	El profesor domina conceptos/ teorías / métodos referidos al desarrollo de:
	Calentamiento Previo
	Trabajo de Resistencia cardiovascular y respiratoria
	Trabajo de Resistencia Muscular localizada
	Salud y Calidad de vida
	Ejercicios de flexibilidad
	Ejercicios de Movilidad articular
Unidad 2: Deportes de colaboración y oposición	El profesor domina conceptos/teorías / métodos referidos al desarrollo de:
	Fundamentos técnicos de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición
	Fundamentos tácticos de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición.
	Reglamento y normas básicas de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición
	Organización de eventos deportivos.
Unidad 3: Deportes y actividades individuales de auto superación y expresión rítmica.	El profesor domina conceptos/ teorías /métodos referidos al desarrollo de:
	Fundamentos técnicos de a lo menos un deporte de auto superación (sin oposición ni colaboración)
	Fundamentos tácticos de a lo menos un deporte de auto superación (sin colaboración ni oposición)
	Reglamento y normas básicas de a lo menos un deporte de auto superación (sin colaboración ni oposición)
	Técnica de al menos una actividad rítmica (danza, bailes, acrobacias, etc.)
	Creación de Coreografías
	Interpretación de emociones e ideas a través de las danzas, mimos, coreografías o acrobacias.
Organización de eventos artísticos y deportivos.	
Unidad 4: Actividad física y motora al aire libre	El profesor domina conceptos/ teorías /métodos referidos al desarrollo de:
	Normas y procedimientos de seguridad en terrenos naturales
	Prevención de trastornos más frecuentes en actividades al aire libre
	Uso de instrumentos y técnicas de orientación al aire libre.
	Técnicas de armado de campamento
	Gestión y planificación de campamentos en áreas silvestres.
Técnicas de cuidado y preservación del medio ambiente.	

Educación Física 3ª EM

Unidades MINEDUC	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR
Unidad 1: Ejercicio físico y salud	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Calentamiento previo
	Diagnóstico de Aptitud Física
	Control de avance de la Aptitud Física
	Planificación y dosificación de cargas
	Diseño de programas de Aptitud Física
Unidad 2: Deportes de colaboración y oposición.	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Indicadores de adecuación y riesgo en el entrenamiento físico.
	Valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física.
	Principios básicos del trabajo físico asociado a salud.
	Fundamentos técnicos de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición
	Fundamentos tácticos de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición.
Unidad 3: Deportes y actividades individuales de autosuperación y expresión motriz	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Reglamento y normas básicas de a lo menos dos deportes de colaboración y oposición
	Técnicas de las diversas pruebas de Atletismo.
	Técnicas de Expresión corporal.
	Conceptos básicos de creación y expresión físico-artística.
Unidad 4: Actividad física y motora al aire libre	Organización de eventos deportivo-artísticos.
	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Planificación y Organización de campamentos
	Logística de campamentos
	Seguridad en campamentos
	Primeros Auxilios
	Actividades al aire libre
	Principios de "No deje rastro"
	Armado de campamentos.
Vestuario, alimentación y traslado de los acampantes.	

Educación Física 4ª EM

Unidades MINEDUC	CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL PROFESOR
Unidad 1: Ejercicio físico y salud	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Calentamiento previo
	Diagnóstico de Aptitud Física
	Control de avance de la Aptitud Física
	Planificación y dosificación de cargas
	Diseño de programas de Aptitud Física
Unidad 2: Deportes y actividades de expresión motriz	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Indicadores de adecuación y riesgo en el entrenamiento físico.
	Valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física.
	Principios básicos del trabajo físico asociado a salud.
	Fundamentos técnicos de a lo menos un deporte de colaboración y oposición
	Fundamentos tácticos de a lo menos un deporte de colaboración y oposición.
	Reglamento y normas básicas de a lo menos un deporte de colaboración y oposición
	Fundamentos técnicos de a lo menos un deporte individual o de auto superación
	Reglamento y normas básicas de a lo menos un deporte individual o de auto superación.
	Técnicas de Expresión corporal.
Conceptos básicos de creación y expresión físico-artística.	
Organización de eventos deportivo-artísticos.	
Unidad 3: Proyecto de campamento y actividades recreativas al aire libre.	El profesor domina conceptos/teorías/métodos referidos al desarrollo de:
	Planificación y Organización de campamentos
	Logística de campamentos
	Seguridad en campamentos
	Primeros Auxilios
	Actividades al aire libre
	Principios de "No deje rastro"
	Armado de campamentos.
	Técnicas de caminata
Indicaciones de vestuario, alimentación y traslado a los acampantes.	

II.- CAPACIDADES, COMPETENCIAS Y/O HABILIDADES REQUERIDAS DEL O LA DOCENTE

Referidos a todas y cada una de las unidades del Programa, los y las docentes deberán tener capacidades y/o habilidades para:

- Estimular la actividad física
- Manejar al grupo
- Ser un referente en cuanto al cuidado de la salud y de la calidad de vida.
- Establecer objetivos transversales de acuerdo al nivel y al grupo curso.
- Desarrollar fortalezas en los alumnos que les permitan enfrentar nuevos desafíos.
- Lograr un ambiente de trabajo disciplinado y respetuoso.
- Educar la puntualidad.
- Potenciar el trabajo en equipo
- Potenciar las capacidades individuales.
- Respetar las dificultades individuales.