PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

I. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	NIVEL	DEPARTAMENTO / COORDINADOR
Educación Física y Salud	Enseñanza básica	Ciencias / Darling Troncoso
CURSO	**AÑO**	**SEMESTRE**
5° básico	2026	1°
NOMBRE(S) DOCENTE(S)	**CORREO(S) DOCENTE (S)**	**DISPONIBLE EN**
Marina Riquelme Vejar	mriquelme@colegiochillan.cl	WWW.COLEGIOCHILLAN.CL Carpeta Drive

II. PROPÓSITOS FORMATIVOS

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, que los estudiantes apliquen habilidades motrices básicas (locomoción, manipulación, estabilidad) en múltiples actividades deportivas y predeportivas. Segundo, que implementen estrategias de resolución de problemas al practicar juegos colectivos y deportes; esto implica el dominio de patrones motrices básicos, la adaptación de los movimientos a las características de la situación y la solución de problemas motrices que impliquen tiempo y espacio. A medida que realizan estas actividades, deben intentar superarse continuamente para adquirir conciencia sobre sus posibilidades y limitaciones.

Además, se espera que regulen autónomamente la intensidad del ejercicio físico y que vinculen las diferentes actividades físicas con sus respectivas respuestas corporales. Asimismo, se pretende que empleen normas de higiene, prevención y seguridad durante la práctica de la actividad física; así podrán darse cuenta de que estas normas son fundamentales para la prevención de accidentes. Cuando aprendan lo anterior, podrán dirigir un calentamiento.

III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD A EVALUAR	PONDERACIÓN	FECHA ESTIMADA (*)
Habilidades motrices	30%	Marzo
Habilidades motrices	40%	Abril
Vida activa y saludable	30%	Mayo
NOTA FINAL	**100%** **(nota final)**	

(*Cabe mencionar que las fechas declaradas pueden sufrir modificaciones, las cuales serán informadas oportunamente mediante comunicación escrita. De la misma manera, el detalle de las evaluaciones estará contenido en el Calendario de Evaluaciones que se envía a los correos institucionales de forma mensual.

IV. RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- BATALLA, A. (2002). Deportes individuales. España: Inde.
- CALLEGARI, M. (2011). Stretching: el arte de estirar y elongar los músculos. Argentina: Lea..
- COMES, M. (2002). El ser humano y el esfuerzo físico. España: Inde.
- DEVÍS, J. (2007). Actividad física, deporte y salud. España: Inde.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2026