COLEGIO CHILLÁN
"Por una educación laica, pluralista y de calidad"
Unidad Técnica Pedagógica 2022

PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

I. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	NIVEL	DEPARTAMENTO / COORDINADOR
Educación física y salud	Enseñanza Media	Artístico Cultural / Matías Avendaño
CURSO	**AÑO**	**SEMESTRE**
1° medio B-C	2022	1°
NOMBRE(S) DOCENTE(S)	**CORREO(S) DOCENTE (S)**	**DISPONIBLE EN**
Marco Llanos Sandoval	mllanos@colegiochillan.cl	WWW.COLEGIOCHILLAN.CL Carpeta Drive

II. PROPÓSITOS FORMATIVOS

Se espera que los y las estudiantes combinen y apliquen un mayor control en sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte individual y uno de oposición. Segundo, se busca que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas, además de principios específicos de las actividades deportivas. A lo largo de este proceso, se pretende que utilicen los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad, permitiéndoles mejorar su condición física y así mantenerse saludables.

Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica identificar cómo afectan el consumo de drogas, tabaco y alcohol al rendimiento físico, aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo, monitorear la intensidad del esfuerzo, entre otros. Por último, se pretende que demuestren iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y compañeras, y en la comunidad escolar.

III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD A EVALUAR	CONTRUCCIÓN DE LA NOTA	PONDERACIÓN	FECHA ESTIMADA (*)
Fundamentos técnicos básicos del Básquetbol	**Progreso 40%** (Pauta de observación) **Logro 60%** (Rúbrica)	40%	Abril
Diseño de circuito de las cuatro cualidades físicas .	**Progreso 40%** (Pauta de observación) **Logro 60%** (Rúbrica)	40%	Mayo
Diseño de un plan básico de entrenamiento personal	**Progreso 40%** (Pauta de observación) **Logro 60%** (Rúbrica)	20%	Junio
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.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2022

IV. RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- **Batalla, A. & Martínez, P. (2002).** *Deportes individuales*. Barcelona: Inde.
- **Callegari, M. (2010).** *Stretching: el arte de estirar y elongar los músculos*. Buenos Aires: Lea.
- **Devís, J. (2007).** *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- **Wernicke, L. (2012).** *Historias insólitas de los Juegos Olímpicos: Curiosidades y casos increíbles, desde Atenas 1896 hasta la antesala de Londres 2012*. Buenos Aires: Planeta.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2022