# 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° medios | 2022 | 2° |
| **NOMBRE(S) DOCENTE(S)** | **CORREO(S) DOCENTE (S)** | **DISPONIBLE EN** |
| Marco Llanos - Matías Avendaño | mllanos@colegiochillan.cl<br>mavendano@colegiochillan.cl | WWW.COLEGIOCHILLAN.CL<br>Carpeta Drive |

## II. PROPÓSITOS FORMATIVOS

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes combinen y apliquen con mayor control sus habilidades motrices específicas en al menos un deporte individual y uno de oposición. Segundo, se espera que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas. A lo largo de este proceso, se pretende que utilicen los principios de frecuencia, intensidad, duración, recuperación, progresión y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, acompañado de actividad física, entre otros. Por último, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

## III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

| ACTIVIDAD A EVALUAR | PONDERACIÓN | FECHA ESTIMADA (*) |
|---|---|---|
| Evaluación práctica – Rúbrica | 40% | Agosto |
| Evaluación práctica – Rúbrica | 40% | Octubre |
| Evaluación práctica – Rúbrica | 20% | Noviembre |
| **NOTA FINAL** | **100%<br>(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. & 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*