PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

I. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	NIVEL	DEPARTAMENTO / COORDINADOR
Educación Física y Salud	Enseñanza básica	Ciencias / Lesly Bullón
CURSO	**AÑO**	**SEMESTRE**
6° básico	2026	2°
NOMBRE(S) DOCENTE(S)	**CORREO(S) DOCENTE (S)**	**DISPONIBLE EN**
Matías Avendaño Ponce	mavendano@colegiochillan.cl	WWW.COLEGIOCHILLAN.CL Carpeta Drive

II. PROPÓSITOS FORMATIVOS

La unidad tiene dos propósitos principales. En primer lugar, se espera que los alumnos demuestren una correcta ejecución de una danza nacional; aquí deberán desplegar destrezas coordinativas y de expresión por medio del movimiento. Segundo, se pretende que planifiquen y practiquen regularmente actividad física, de intensidad moderada a vigorosa, en espacios distintos a la escuela. Deben continuar aplicando sus habilidades motrices básicas, tanto en la danza como en las actividades deportivas. Además, se espera que resuelvan en forma autónoma problemas de tiempo y espacio en las actividades deportivas. Por otra parte, se pretende que desarrollen resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física. Asimismo, se busca que practiquen la actividad física de forma segura y responsable; esto implica la implementación de hábitos de higiene, la ejecución de posturas corporales correctas, el uso de ropa adecuada, la hidratación, entre otros. También se espera que sean capaces de determinar la intensidad del esfuerzo físico por medio de la frecuencia cardiaca y de escalas de percepción de esfuerzo; la medición del esfuerzo les permitirá conocer sus límites y así, regular adecuadamente la intensidad del ejercicio. Por último, se pretende que dirijan autónomamente un calentamiento antes del esfuerzo físico, como una medida de precaución y seguridad.

III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD A EVALUAR	PONDERACIÓN	FECHA ESTIMADA (*)
H.M. y Capacidades físicas	30%	Agosto
Danza nacional	30%	Octubre
Juegos pre deportivos	40%	Noviembre
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.
- CASTELO, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. España: Inde.
- 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