PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

I. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	NIVEL	DEPARTAMENTO / COORDINADOR
Ciencias del ejercicio físico y deportivo	Enseñanza Media	Ciencias / Lesly Bullón
CURSO	**AÑO**	**SEMESTRE**
3° y 4° medio	2026	1°
NOMBRE(S) DOCENTE(S)	**CORREO(S) DOCENTE (S)**	**DISPONIBLE EN**
Marco Llanos Sandoval Matías Avendaño Ponce	mllanos@colegiochillan.cl mavendano@colegiochillan.cl	WWW.COLEGIOCHILLAN.CL Carpeta Drive

II. PROPÓSITO FORMATIVO

Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades, actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable. En esta asignatura, se les otorga oportunidades de aprendizaje para que puedan mejorar su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la práctica regular de actividad física. También se propone incentivar la práctica regular de actividad física a partir de sus intereses, motivaciones personales y colectivas, y que usen los espacios públicos para diversos tipos de ejercicio físico, aprovechando distintas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz; la finalidad es que promuevan un estilo de vida activa y saludable en su curso, familia y comunidad. Se espera que, en estas instancias, tomen decisiones informadas de manera autónoma y situada; que consideren la inclusión, la diversidad, la participación y el valor del bienestar humano para adherirse a un estilo de vida activo; y que asuman diversos roles y acciones para desarrollar sus habilidades sociales y su autocuidado. Finalmente, se pretende que sean capaces de promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad; para ello, tendrán que aplicar y liderar programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en el medio natural, usar responsablemente los espacios públicos y asumir compromisos para contribuir al bienestar personal y social en su entorno.

III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD A EVALUAR	PONDERACIÓN	FECHA ESTIMADA (*)
Adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico	20%	Marzo
Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico	40%	Abril
Factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.	40%	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

- **McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L.** (2021). *Fisiología del deporte y el ejercicio* (5.ª ed.). Human Kinetics.
- **Tortora, G. J., & Derrickson, B. H.** (2011). *Principios de anatomía y fisiología*. Editorial Médica. Panamericana.
- **Netter, F. H.** (2018). *Atlas de anatomía humana*. Editorial Panamericana.
- **Pérez Soriano, P., & Belloch, L.** (2016). *Biomecánica básica aplicada a la actividad física y el deporte* Paidotribo.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2026

- **Viladot Voegeli, A.** (2000). *Lecciones básicas de biomecánica del aparato locomotor*.
- **Alba Berdeal, A. L.** (2021). *100 test funcionales y de condición física*. Editorial Kinesis.
- **George, J. D., Fisher, A. G., & Vehrs, P. R.** (2007). *Tests y pruebas físicas*. Editorial Paidotribo.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2026