PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

I. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	NIVEL	DEPARTAMENTO / COORDINADOR
Educación física y salud	Enseñanza Media	Ciencias / Lesly Bullón
CURSO	**AÑO**	**SEMESTRE**
2° medio A-B-C	2026	2°
NOMBRE(S) DOCENTE(S)	**CORREO(S) DOCENTE (S)**	**DISPONIBLE EN**
Maco Llanos Sandoval	mllanos@colegiochillan.cl	WWW.COLEGIOCHILLAN.CL Carpeta Drive

II. PROPÓSITOS FORMATIVOS

Unidad 1:
La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los y las estudiantes perfeccionen y apliquen con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte de colaboración y un deporte de oposición/colaboración. Segundo, se espera que sean capaces de evaluar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas durante la práctica de juegos o deportes.

Asimismo, se busca que sean promotores y promotoras de una vida activa dentro de su comunidad y que practiquen actividades físicas que sean de su interés de manera regular, utilizando sus entornos más cercanos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Además, se espera que diseñen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, considerando los niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento y utilizando los principios de entrenamiento.

III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD A EVALUAR	PONDERACIÓN	FECHA ESTIMADA (*)
Diseño de un plan básico de entrenamiento personal	30%	Agosto
Voleibol	40%	Octubre
Deporte individual	30%	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. & 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. - Cordero A, Masiá MD, Galve E. Ejercicio físico y salud. Rev Esp Cardiol 2014; 67: 748 – 53. ROS FUENTES, J.A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Consejeria de Sanidad de la Región de Murcia.
- TERCEDOR, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2026