PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

I. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	NIVEL	DEPARTAMENTO / COORDINADOR
Promoción de estilos de vida activa y saludable	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. PROPÓSITOS FORMATIVOS

Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan proporcionar oportunidades para que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable, de modo que puedan mejorar su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la práctica regular de actividad física. También se propone incentivarlos a practicar regularmente actividad física a partir de sus gustos, intereses y motivaciones personales y colectivas, utilizando los espacios públicos y distintas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz, para propiciar un estilo de vida activa y saludable en su curso, familia y comunidad. Se espera que tomen decisiones informadas de manera autónoma y situada, considerando 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 busca que sean capaces de promover en su comunidad, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, aplicando y liderando programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en el medio natural, usando responsablemente los espacios públicos y asumiendo compromisos para contribuir al bienestar personal y social.

III. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

ACTIVIDAD A EVALUAR	PONDERACIÓN	FECHA ESTIMADA (*)
Actividad física de intensidad moderada a vigorosa	20%	Marzo
Beneficios del ejercicio físico en la salud	40%	Abril
Programas de entrenamiento para mejorar la condición física	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

- García, M. de los Á. (2024). *Tu cerebro tiene hambre: 5 grandes cambios que te ayudarán a perder grasa y ganar salud*. Editorial Planeta.
- Ortiz Fernández, D., Alzola Tamayo, A., & Martínez Batista, O. (2025). *Actividad física, salud y calidad de vida*.
- Ferrari, G., & Mahecha, S. (Eds.). (2018). *Actividad física y ejercicio en la salud del niño y el adolescente*. Mediterráneo.
- López Miñarro, P. Á. (2010). *Actividad física para la salud*. Diego Marín Librero.
- Rosselli Cock, P. (2018). *La actividad física, el ejercicio y el deporte en los niños y adolescentes: Recomendaciones en la salud y en la enfermedad*. Editorial Médica Panamericana.
- V.V.A.A. (2010). *Actividad física, deporte, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Editorial Everest.

Propiedad intelectual Colegio Chillán 2026