# PROGRAMACIÓN SEMESTRAL

## I. IDENTIFICACIÓN

| NOMBRE DE LA ASIGNATURA | NIVEL | DEPARTAMENTO / COORDINADOR |
|---|---|---|
| Ciencias del ejercicio físico y deportivo | Enseñanza Media | Ciencias / Darling Troncoso |
| **CURSO** | **AÑO** | **SEMESTRE** |
| 3° y 4° medio | 2025 | 1° |
| **NOMBRE(S) DOCENTE(S)** | **CORREO(S) DOCENTE (S)** | **DISPONIBLE EN** |
| Marco Llanos Sandoval<br>Matías Avendaño Ponce | mllanos@colegiochillan.cl<br>mavendano@colegiochillan.cl | WWW.COLEGIOCHILLAN.CL<br>Carpeta Drive |

## II. PROPÓSITOS FORMATIVOS

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 (*) |
|---|---|---|
| Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico | 20% | Marzo |
| Implementar y evaluar programas de entrenamiento físico | 40% | Abril |
| Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo. | 40% | Mayo |
| **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:


- **Barbany, J.** (2006). Fisiología del ejercicio físico y el entrenamiento. Badalona: Paidotribo.
- **Coffey, V. G. & Hawley,** Test Course Navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid: Panamericana. Hernández, L. (2016). Factores psicológicos en la actividad física y el deporte. Revista de Postgrado FaCE-UC.. doi: 10.1007/s40279-014-0187-5.


*Propiedad intelectual Colegio Chillán 2025*

- **Luna, P.,** (2012). El deporte y la ergogenia: Una mirada desde la bioética. Rev. Med. Clín. Las Condes; 23(3), pp. 349-3
- **Rodríguez García, p. Luis.** (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Capítulo III: Modificaciones fisiológicas, posturales y psicosociales por la práctica de actividad físico-deportiva*. Barcelona: Inde.
- **Casimiro, A. J.** (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 185-199). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- **Gálvez, a.; Rodríguez, p.l.; y Velandrino, a**. (2009). La percepción de competencia motriz y su repercusión en los niveles de práctica de actividad física escolar. *Tandem, 31,* 62-70.


*Propiedad intelectual Colegio Chillán 2025*