

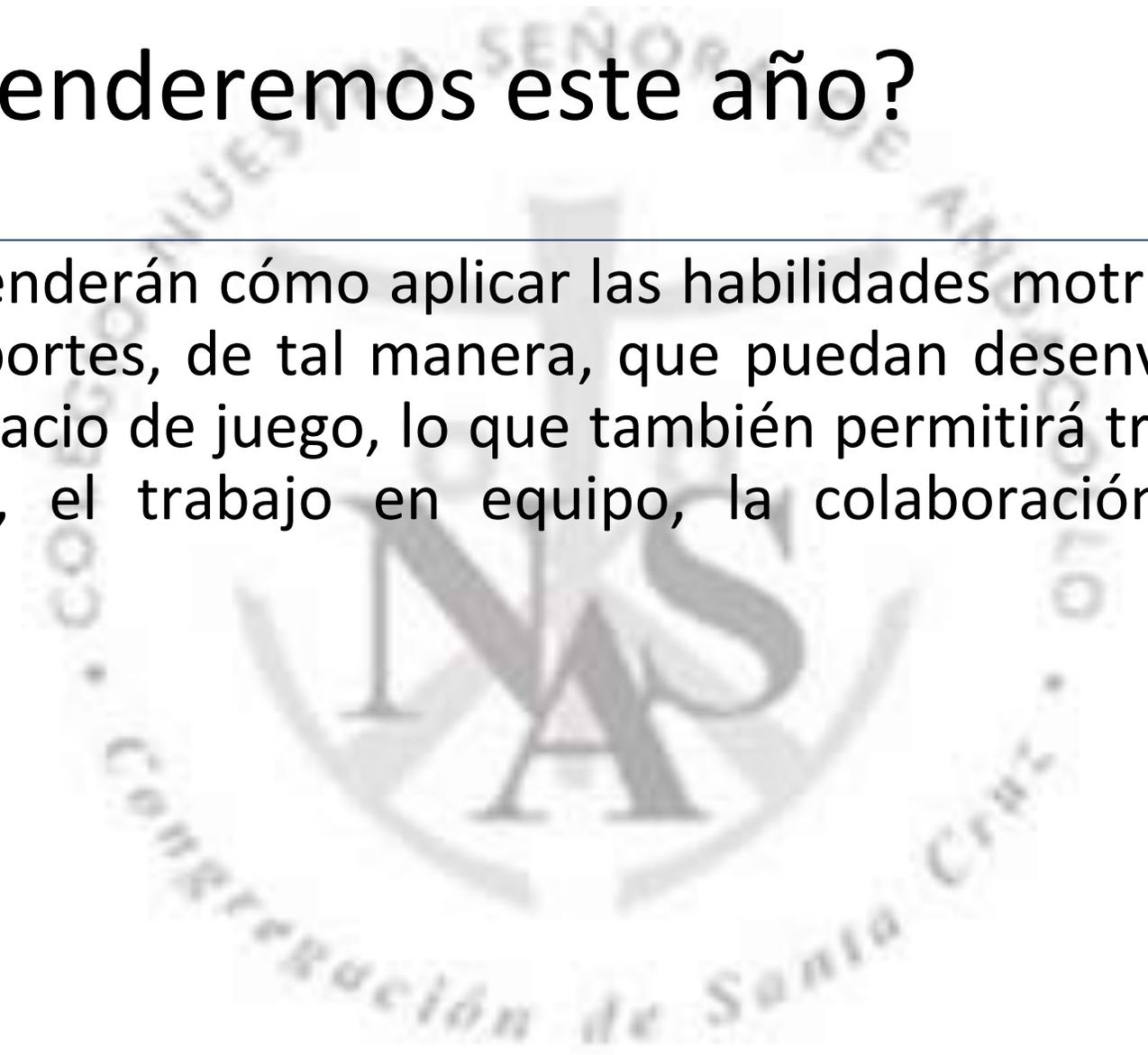
Presentación Asignaturas 2023

Colegio nuestra Señora de Andacollo



¿Qué aprenderemos este año?

“Este año aprenderán cómo aplicar las habilidades motrices básicas en diferentes deportes, de tal manera, que puedan desenvolverse mejor dentro del espacio de juego, lo que también permitirá trabajar la toma de decisiones, el trabajo en equipo, la colaboración, entre otras habilidades.”



Cómo será esta clase...

- La clase inicia con el umbral, formación para el ingreso a la sala.
- Mientras ingresan, se da la indicación de que todos deben buscar su bolso de educación física y dejarlo sobre la mesa para su revisión.
- Deben tomar apuntes de la clase en caso de pasar teoría, de lo contrario se preparan para ir al lugar de trabajo: gimnasio o patio central.
- Durante la clase deben recordar las señales enseñadas para pedir la palabra, ir al baño, buscar material, etc.
- La clase se divide en: Inicio (objetivo y calentamiento), desarrollo (práctica guiada) y cierre (vuelta a la calma, elongación y retroalimentación).
- Al finalizar la clase, posterior a la elongación y retroalimentación de la clase, los y las estudiantes son enviados al camarín para que puedan ducharse y cambiar su ropa de educación física, por el uniforme diario.
- Necesito que el comportamiento en mi clases sea proactivo, demostrando interés en participar, realizando las actividades y buscando mejorar su desempeño. Además es importante que sea capaz de resolver dudas cuando lo requiera.
- El uso del celular será sólo cuando el profesor/a lo solicite en algún trabajo o actividad. Cuando no sea necesario utilizarlo, debe estar guardado en el bolso de educación física o mochila.
- Es importante que Ud venga a clases, de manera de no afectar su proceso de aprendizaje y de tener una continuidad en el proceso de evolución de los distintos ejercicios o deportes.
- Pueden comunicarse conmigo para detalles de la asignatura a través de angel.cabezas@cnsaweb.cl

Consideraciones de la clase...

- Es obligatorio que los estudiantes tengan su uniforme de educación física que consiste en: Polera roja institucional, buzo o calza azul marino, zapatilla deportiva (para evitar accidentes o lesiones articulares).
- Clase a clase deben asistir con su bolso de educación física que debe contener: útiles de higiene (jabón, toalla, desodorante, etc.), uniforme diario para continuar con la jornada de clases (no pueden quedarse con la ropa de educación física después de la clase).
- Además es importante recordar que deben utilizar hawaianas o chalas para la ducha o lavado.
- Estas consideraciones, son evaluadas como criterio de responsabilidad, por lo tanto el no cumplimiento se verá reflejado en los resultados de las evaluaciones. Si la conducta es reiterada será registrado en el libro de clases y será citado el apoderado.
- En caso de ser jeans day, debe traer su uniforme de educación física, ya que no se suspende la clase. Luego puede volver a su ropa del día.

Tipos de Evaluación a desarrollar

- Evaluaciones formativas:
 - Se utilizará como instrumento de evaluación la “Lista de cotejo”, la cual será realizada en cada unidad a lo largo del año.
- Las evaluaciones tienen como fin medir conocimientos teóricos y/o prácticos de el/la estudiante según sea el caso, en base a los objetivos de aprendizaje planteados al comienzo de la unidad.
- N° de evaluaciones Sumativas:
 - Primer Semestre: 4
 - Segundo Semestre: 4

Plan de Evaluación

MARZO	NO APLICA	NO APLICA
ABRIL	Prueba	Describen los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular.
		Plantean preguntas como ¿tomo la cantidad necesaria de agua al momento de realizar actividad física? ¿consumo los alimentos adecuados que me proporcionan la energía suficiente para realizar actividad física?
		Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros.
		Seleccionan y aplican estrategias y tácticas en deportes individuales.
		Proponen alternativas para mejorar la ejecución motriz de manera individual.
ABRIL	Evaluación formativa	Lista de cotejo

ABRIL	Rúbrica	Conocen, describen y comprenden los aspectos y fundamentos básicos del deporte individual.
		Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor.
		Usan y cuidan los implementos y aparatos de la clase de Educación Física y Salud.
		Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc.
		Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo.
		Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones, utilizando los brazos para mejorar la acción motriz.
		Mantienen el equilibrio en diferentes actividades deportivas; por ejemplo: caminan sobre una viga de equilibrio, realizan giros en un pie, andan en skate, caminan en zancos, entre otros.
		Ejecutan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en actividades deportivas como gimnasia.
		Seleccionan y aplican estrategias y tácticas en deportes individuales.
MAYO	Rúbrica	Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
		Utilizan, combinan y ajustan una variedad de habilidades motrices específicas durante juegos duales y de equipo.
		Aplican y combinan las habilidades motrices específicas de locomoción en deportes de colaboración y oposición/colaboración.
		Aplican habilidades específicas de manipulación en deportes de colaboración y oposición/colaboración.
		Aplican el reglamento y las reglas específicas en el juego y los deportes (vóleibol).
		Seleccionan y aplican tácticas y estrategias individuales y grupales en deportes de colaboración/oposición.
		Bloquean a un oponente, ubican la pelota lejos de un contrincante, entre otros.
		Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido.

MAYO	Formativa	Lista de cotejo
JUNIO	Rúbrica	Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
		Utilizan, combinan y ajustan una variedad de habilidades motrices específicas durante juegos duales y de equipo.
		Aplican y combinan las habilidades motrices específicas de locomoción en deportes de colaboración y oposición/colaboración.
		Aplican habilidades específicas de manipulación en deportes de colaboración y oposición/colaboración.
		Aplican el reglamento y las reglas específicas en el juego y los deportes (vóleibol).
		Seleccionan y aplican tácticas y estrategias individuales y grupales en deportes de colaboración/oposición.
		Bloquean a un oponente, ubican la pelota lejos de un contrincante, entre otros.
		Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido.

JULIO	NO APLICA	NO APLICA
AGOSTO	Rúbrica	Participan en coreografías y creaciones artísticas individuales y grupales, usando las habilidades motrices específicas.
		Demuestran control y ritmo en la ejecución de una danza nacional o internacional.
		Utilizan y combinan una variedad de movimientos a diferentes velocidades para ejecutar y crear movimientos rítmicos en bailes y danzas.
		Aplican y ajustan las habilidades de coordinación en un baile nacional o internacional, según el contexto.
		Utilizan el espacio y el tiempo para coordinar el desplazamiento y ritmo en un baile de parejas.
AGOSTO	Formativa	Lista de cotejo
SEPTIEMBRE	Rúbrica	Participan en coreografías y creaciones artísticas individuales y grupales, usando las habilidades motrices específicas.
		Demuestran control y ritmo en la ejecución de una danza nacional o internacional.
		Utilizan y combinan una variedad de movimientos a diferentes velocidades para ejecutar y crear movimientos rítmicos en bailes y danzas.
		Aplican y ajustan las habilidades de coordinación en un baile nacional o internacional, según el contexto.
		Utilizan el espacio y el tiempo para coordinar el desplazamiento y ritmo en un baile de parejas.

OCTUBRE	Prueba	Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.
		Reconocen los efectos que produce el consumo de drogas, tabaco y alcohol en el organismo y la condición física.
		Reconocen, describen y aplican los conceptos de: resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.
OCTUBRE	Formativa	Lista de cotejo
NOVIEMBRE	Rúbrica	Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.
		Ejecutan ejercicios que permita trabajar aquellos elementos más deficientes de su condición física.
		Ejecutan una rutina de acondicionamiento físico, para verificar los avances durante el período.