

# 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 de 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](mailto: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

<b>MARZO</b>	NO APLICA	NO APLICA
<b>ABRIL</b>	Prueba	Conocen, describen y comprenden los aspectos y fundamentos básicos del deporte individual.
		Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.
		Conocen y usan el reglamento específico de los deportes individuales y de oposición.
<b>ABRIL</b>	Evaluación formativa	Lista de cotejo
<b>ABRIL</b>	Rúbrica	Ejecutan una carrera, manteniendo el control del cuerpo.
		Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices específicas en posiciones de pie y con apoyos invertidos.
		Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.
		Demuestran transiciones en los movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y en sus combinaciones.
		Conocen y usan el reglamento específico de los deportes individuales y de oposición.
		Aplican diferentes estrategias para obtener un resultado.

<b>MAYO</b>	Rúbrica	Practican actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
		Ejecutan regularmente ejercicios de resistencia y describen cómo estas actividades contribuyen de forma positiva al funcionamiento del sistema cardiovascular.
		Usan ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio y para la ducha o el aseo personal y evitan prestar ese vestuario y sus artículos de higiene.
		Combinan y aplican con mayor dominio una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración.
		Usan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/ colaboración.
		Utilizan las habilidades motrices de locomoción y desplazamientos.
<b>MAYO</b>	Formativa	Lista de cotejo
<b>JUNIO</b>	Rúbrica	Seleccionan y aplican estrategias ofensivas básicas, propias del deporte, en el juego; por ejemplo: fintar, crear espacios.
		Aplican en el juego nociones básicas de estrategias defensivas relacionadas con los deportes de oposición/colaboración.
		Evalúan si las estrategias y tácticas utilizadas para la resolución de problemas durante un juego fue efectiva.
		Se desmarcan del defensa para avanzar en busca del objetivo.
		Apoyan y acompañan la jugada cuando se requiere.
		Aceptan la elección de jugadores del equipo y elaboran estrategias de participación.
		Plantean sus ideas o propuestas, respetando las discrepancias de sus compañeros y explicándoles sus argumentos frente a una situación de juego.
		Usan ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio y para la ducha o el aseo personal y evitan prestar ese vestuario y sus artículos de higiene.
		Combinan y aplican con mayor dominio una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración.
		Utilizan las habilidades motrices de locomoción y desplazamientos. Usan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/ colaboración.

<b>JULIO</b>	NO APLICA	
<b>AGOSTO</b>	Rúbrica	Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.
		Ejecutan una variedad de acciones motrices durante la práctica de una danza.
		Seleccionan y aplican secuencias de movimientos rítmicos y patrones modelados de desplazamientos, manipulativos y equilibrio, en danzas, rutinas de aeróbica, gimnasia individual, con otros y con o sin música.
		Demuestran control en la transición cuando ejecutan movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y cuando los combinan.
		Aplican con mayor dominio una variedad de habilidades motrices de locomoción y manipulación en bailes.
<b>AGOSTO</b>	Formativa	Lista de cotejo
<b>SEPTIEMBRE</b>	Rúbrica	Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.
		Ejecutan una variedad de acciones motrices durante la práctica de una danza.
		Seleccionan y aplican secuencias de movimientos rítmicos y patrones modelados de desplazamientos, manipulativos y equilibrio, en danzas, rutinas de aeróbica, gimnasia individual, con otros y con o sin música.
		Demuestran control en la transición cuando ejecutan movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y cuando los combinan.
		Aplican con mayor dominio una variedad de habilidades motrices de locomoción y manipulación en bailes.



<b>OCTUBRE</b>	Prueba	Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.
		Comprenden los beneficios para la salud de mantener buena resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
		Ejecutan un calentamiento adecuado al inicio del esfuerzo físico.
		Evalúan a corto y largo plazo los beneficios de la práctica regular de actividad física en el ámbito emocional.
		Explican la importancia de evaluar la intensidad del esfuerzo para una participación segura en una variedad de actividades físicas.
		Discuten sobre los efectos que produce el consumo de drogas en la condición física.
<b>OCTUBRE</b>	Formativa	Lista de cotejo
<b>NOVIEMBRE</b>	Rúbrica	Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.
		Aplican diferentes tipos de ejercicios para mejorar su condición física.
		Ejecutan ejercicios físicos de acuerdo a los niveles alcanzados, para mejorar su condición física.
		Ejecutan un calentamiento adecuado al inicio del esfuerzo físico.