

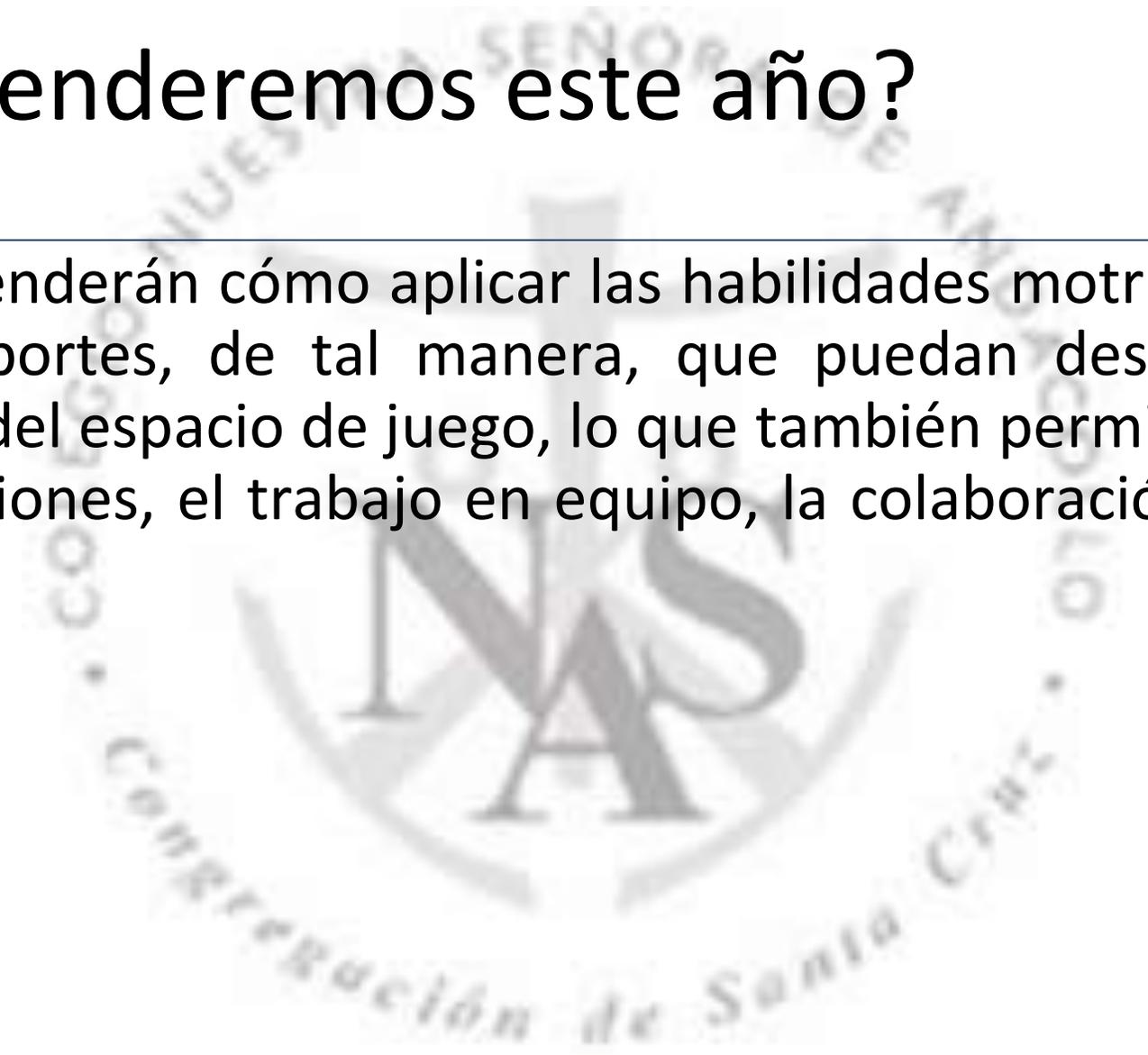
# Presentación Asignaturas 2023

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	Identifican los procesos que afectan el rendimiento deportivo, como falta de descanso, cambios en la planificación del entrenamiento, entre otros.
		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.
		Conocen, describen y comprenden los aspectos y fundamentos básicos del deporte individual.
<b>ABRIL</b>	Evaluación formativa	Lista de cotejo

<b>ABRIL</b>	Rúbrica	Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales.
		Afinan sus habilidades motrices de manipulación para realizar el manejo de implementos en la gimnasia.
		Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos y giros.
		Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.
		Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor.
		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.
		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.
<b>MAYO</b>	Rúbrica	Perfeccionan y aplican con precisión las habilidades motrices específicas adquiridas de locomoción, para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas.
		Aplican sus habilidades motrices específicas para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria durante situaciones de juego.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas, controlando la ejecución a diferentes velocidades.
		Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.
		Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud.
<b>MAYO</b>	Formativa	Lista de cotejo

<b>JUNIO</b>	Rúbrica	Perfeccionan y aplican con precisión las habilidades motrices específicas adquiridas de locomoción, para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas.
		Aplican sus habilidades motrices específicas para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria durante situaciones de juego.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas, controlando la ejecución a diferentes velocidades.
		Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.
		Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud.
		Aplican con precisión y ajustan sus habilidades motrices específicas en deportes por equipos.
		Diseñan y aplican estrategias de colaboración para resolver un problema durante la práctica de un juego o deporte.
		Evalúan el juego del contrario y adecuan las respuestas según las diferentes situaciones que se presenten, como acompañar la jugada, colaborar con una compañera o un compañero, entre otras.
		Aplican diferentes estrategias de ataque y de defensa y las reglas apropiadas para el juego o el deporte.
		Reconocen su error y aceptan la sanción frente a una infracción.

<b>JULIO</b>	NO APLICA	
<b>AGOSTO</b>	Rúbrica	Perfeccionan y combinan los desplazamientos, giros en diferentes situaciones de baile.
		Aplican y adaptan a diferentes coreografías los ritmos de danzas folclóricas y populares.
		Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas y las aplican en secuencias de movimientos rítmicos.
		Perfeccionan y utilizan controladamente las habilidades motrices para elaborar esquemas rítmicos y expresivos, con y sin implementos.
<b>AGOSTO</b>	Formativa	Lista de cotejo
<b>SEPTIEMBRE</b>	Rúbrica	Perfeccionan y combinan los desplazamientos, giros en diferentes situaciones de baile.
		Aplican y adaptan a diferentes coreografías los ritmos de danzas folclóricas y populares.
		Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas y las aplican en secuencias de movimientos rítmicos.
		Perfeccionan y utilizan controladamente las habilidades motrices para elaborar esquemas rítmicos y expresivos, con y sin implementos.

<b>OCTUBRE</b>	Prueba	Diseñan estrategias de defensa y ataque en un juego.
		Reconocen estrategias básicas de defensa y de ataque en situaciones modificadas de juego.
		Reconocen y explican los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión y tiempo.
<b>OCTUBRE</b>	Formativa	Lista de cotejo
<b>NOVIEMBRE</b>	Rúbrica	Perfeccionan y aplican con precisión sus habilidades motrices en un deporte de oposición/colaboración. (handball)
		Aplican con precisión sus habilidades motrices para sobrepasar y controlar a un adversario.
		Utilizan términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón.
		Aplican y reconocen estrategias básicas de defensa y de ataque en situaciones modificadas de juego.
		Diseñan y aplican diferentes estrategias de ataque y defensa según las reglas apropiadas al deporte.
		Aplican y ejecutan ataques rápidos, contraataques, contragolpes, ajustes defensivos en el juego.