

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.

En este nivel también es importante que el estudiante sea capaz de elaborar e implementar actividades donde pueda aplicar lo aprendido durante los años escolares, por lo que deberán crear proyectos o intervenciones para la comunidad.”

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: 3

Plan de Evaluación

MARZO	NO APLICA	NO APLICA
ABRIL	Prueba	Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.
		Ejecutan ejercicios físicos de acuerdo a los niveles alcanzados, para mejorar su condición física.
		Comprenden los beneficios para la salud de mantener buena resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
		Evalúan a corto y largo plazo los beneficios de la práctica regular de actividad física en el ámbito emocional.
		Discuten sobre los efectos que produce el consumo de drogas en la condición física.
ABRIL	Evaluación formativa	Lista de cotejo
ABRIL	Rúbrica	Organizan acciones motrices y las incorporan en su plan de entrenamiento, orientados por sus necesidades y evaluaciones.
		Diseñan y aplican un plan de entrenamiento personal, considerando los niveles de condición física propios, principios de entrenamiento, actividades de su interés y tiempo asignado.
		Identifican la participación de los diferentes músculos que están involucrados en el ejercicio.
		Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo.
		Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.
		Aplican diferentes tipos de ejercicios para mejorar su condición física.

MAYO	Rúbrica	Todos los integrantes del grupo se movilizan en función del proyecto.
		Realiza correctamente los ejercicios de clase, mostrando un manejo adecuado del ritmo y la coordinación.
		Participa con interés de las actividades de clase, mostrando solidaridad y respeto con el trabajo de sus compañeros.
		Muestra control y desempeño corporal adecuados a las características propias de las danzas elegida, basándose en el manejo teórico y técnico-corporal de las mismas.
		Participa responsablemente en el trabajo de pareja y de grupo, aportando ideas y propuestas propias.
		Muestra compromiso y seriedad en su trabajo de clase, cumpliendo con las tareas y ensayos asignados.
MAYO	Formativa	Lista de cotejo
JUNIO	Rúbrica	Perfeccionan y combinan los desplazamientos, giros en diferentes situaciones de baile.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas y las aplican en secuencias de movimientos rítmicos.
		Todos los integrantes del grupo se movilizan en función del proyecto.
		Realiza correctamente los ejercicios de clase, mostrando un manejo adecuado del ritmo y la coordinación.
		Participa con interés de las actividades de clase, mostrando solidaridad y respeto con el trabajo de sus compañeros.
		Muestra control y desempeño corporal adecuados a las características propias de las danzas elegida, basándose en el manejo teórico y técnico-corporal de las mismas.
		Participa responsablemente en el trabajo de pareja y de grupo, aportando ideas y propuestas propias.
		Muestra compromiso y seriedad en su trabajo de clase, cumpliendo con las tareas y ensayos asignados.
		Perfeccionan y combinan los desplazamientos, giros en diferentes situaciones de baile.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas y las aplican en secuencias de movimientos rítmicos.

JULIO	NO APLICA	
AGOSTO	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.
AGOSTO	Formativa	Lista de cotejo
SEPTIEMBRE	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.

SEPTIEMBRE	Formativa	Lista de cotejo
OCTUBRE	Prueba	Monitorean y comparan su frecuencia cardiaca antes, durante y después de practicar un ejercicio de resistencia.
		Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable.
		Mencionan aquellos cambios conductuales que produce el consumo de drogas y alcohol, y cómo afectan a la práctica de algún deporte o actividad física.
		Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.
		Privilegian la ingesta de alimentos saludables y los relacionan con una vida activa.
		Evalúan a corto y largo plazo los beneficios de la práctica regular de actividad física en el ámbito emocional.
		Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física.
		Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo que se presenten durante la práctica de actividad física.
		Proponen estrategias ante situaciones de urgencia.