

# 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	Examinan los factores físicos, emocionales, cognitivos y científicos que afectan el rendimiento físico, y explican su relación con su práctica.
		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	Perfeccionan y demuestran las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición.
		Aplican con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos.
		Aplican y combinan controladamente diferentes habilidades motrices.
		Perfeccionan las habilidades motrices específicas para mejorar el equilibrio, el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la fuerza explosiva y la velocidad.
		Aplican y modifican estrategias en deportes individuales y de oposición.
		Ejecutan ejercicios para mejorar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.
		Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.
		Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud.
		Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física.

MAYO	Rúbrica	Aplican habilidades motrices específicas en un deporte de colaboración.
		Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas para un deporte de oposición/colaboración (básquetbol)
		Perfeccionan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.
		Dirigen y ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor.
MAYO	Formativa	Lista de cotejo
JUNIO	Rúbrica	Aplican habilidades motrices específicas en un deporte de colaboración.
		Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas para un deporte de oposición/colaboración (básquetbol)
		Perfeccionan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.
		Dirigen y ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor.
		Aplican y conocen las reglas básicas de los deportes para controlar situaciones de juego.
		Reconocen e identifican cuándo se comete una falta o se transgrede una regla durante un juego.
		Aplican un sistema de ataque durante un juego.
		Evalúan el juego y actúan en situación de ataque o defensa en superioridad o inferioridad numérica.
		Modifican sus respuestas motrices, reaccionando y respondiendo al juego de las y los oponentes.
		Evalúan y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego.



<b>JULIO</b>	NO APLICA	NO APLICA
<b>AGOSTO</b>	Rúbrica	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.
		Aplican estrategias mientras participan en una danza.
		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	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.
		Aplican estrategias mientras participan en una danza.
		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	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.
<b>OCTUBRE</b>	Formativa	Lista de cotejo
<b>NOVIEMBRE</b>	Rúbrica	Aplican un test para autoevaluar su condición física.
		Ejecutan ejercicios para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad.
		Identifican la participación de los diferentes músculos que están involucrados en el ejercicio.