

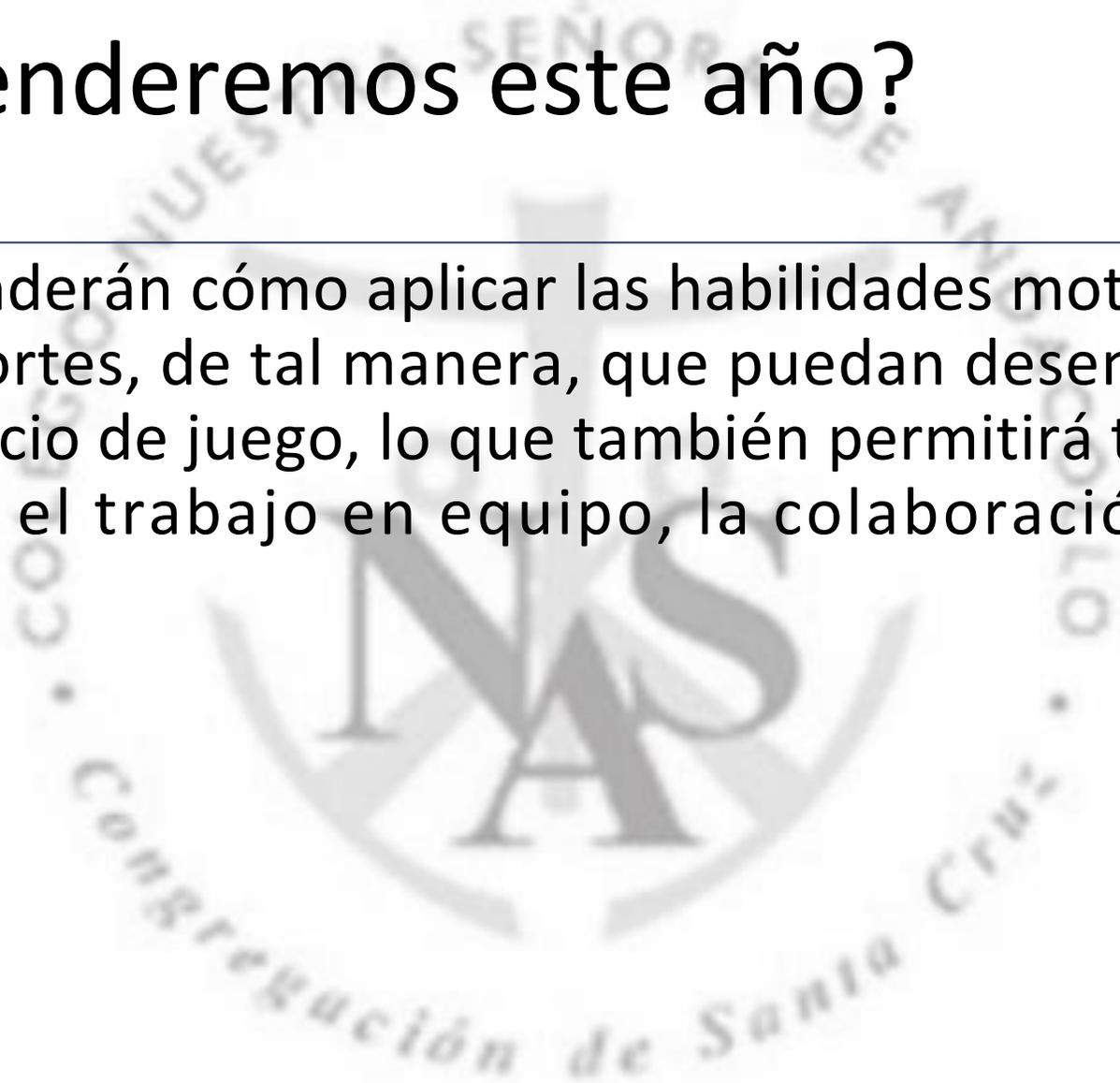
Presentación Asignaturas 2023

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 bolsa de educación física y dejarla sobre la mesa para su revisión.
- Deben tomar apuntes del objetivo de la clase y 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 (calentamiento), desarrollo (práctica guiada) y cierre (vuelta a la calma, elongaciones y retroalimentación)
- Al finalizar la clase, posterior a la elongación y retroalimentación de la clase, los y las estudiantes son enviados al baño para lavarse y cambiar su polera.
- 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 las distintas habilidades o deportes.
- Pueden comunicarse conmigo para detalles de la asignatura a través de plara@gmail.com

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 bolsa de educación física que debe contener: útiles de higiene (jabón, toalla, desodorante, etc.), polera azul para continuar con la jornada de clases (no pueden quedarse con la polera roja después de la clase).
- 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.

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	Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.
		Explican cómo se ejecuta una secuencia de movimientos en una rutina básica de ejercicios gimnásticos, como rodar, voltear y asumir posiciones estáticas.
		Combinan habilidades locomotoras básicas de manipulación y locomoción en juegos deportivos.
		Crean estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: utilizan los espacios que están libres para avanzar o se ayudan con los compañeros para avanzar hacia el objetivo propuesto.
		Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades pre-deportivas y juegos individuales y colectivos. Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.

ABRIL	Rúbrica	Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.
		Explican cómo se ejecuta una secuencia de movimientos en una rutina básica de ejercicios gimnásticos, como rodar, voltear y asumir posiciones estáticas.
		Combinan habilidades locomotoras básicas de manipulación y locomoción en juegos deportivos.
		Crean estrategias grupales en situaciones de juego; por ejemplo: utilizan los espacios que están libres para avanzar o se ayudan con los compañeros para avanzar hacia el objetivo propuesto.
		Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades pre-deportivas y juegos individuales y colectivos.
		Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.

MAYO	Rúbrica	Ejecutan de forma autoñoma un calentamiento especifico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
		Ejecutan ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.
		Intentan utilizar estrategias ofensivas y defensivas, reconociendo que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad.
		Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, voleibol, futbol, balonmano, natación, entre otros.
		Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades pre-deportivas y juegos individuales y colectivos.
		Muestran habitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.

JUNIO	Rúbrica	Ejecutan de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
		Ejecutan ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.
		Intentan utilizar estrategias ofensivas y defensivas, reconociendo que pueden no ser capaces de seleccionar la estrategia más apropiada para la actividad.
		Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, voleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.
		Ajustan y adaptan los movimientos corporales a las necesidades que conllevan actividades pre-deportivas y juegos individuales y colectivos.
		Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.

AGOSTO	Rúbrica	Ejecutan de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música. Por ejemplo: baila una cueca, tamure´o un trote nortino.
		Observan, reproducen y experimentan movimientos con diferentes estructuras rítmicas.
		Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.
		Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
SEPTIEMBRE	Rúbrica	Ejecutan de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música. Por ejemplo: baila una cueca, tamure´o un trote nortino.
		Observan, reproducen y experimentan movimientos con diferentes estructuras rítmicas.
		Demuestran habilidades para expresarse por medio del movimiento.
		Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.

OCTUBRE	Prueba	Ejecutan de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
		Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados. Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, voleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros. Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.
NOVIEMBRE	Rúbrica	Ejecutan de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
		Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados. Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, voleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros. Muestran hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo: se limpian y secan los pies, se duchan, utiliza ropa distinta para realizar actividad física, exigen el aseo personal de sus compañeros, etc.