

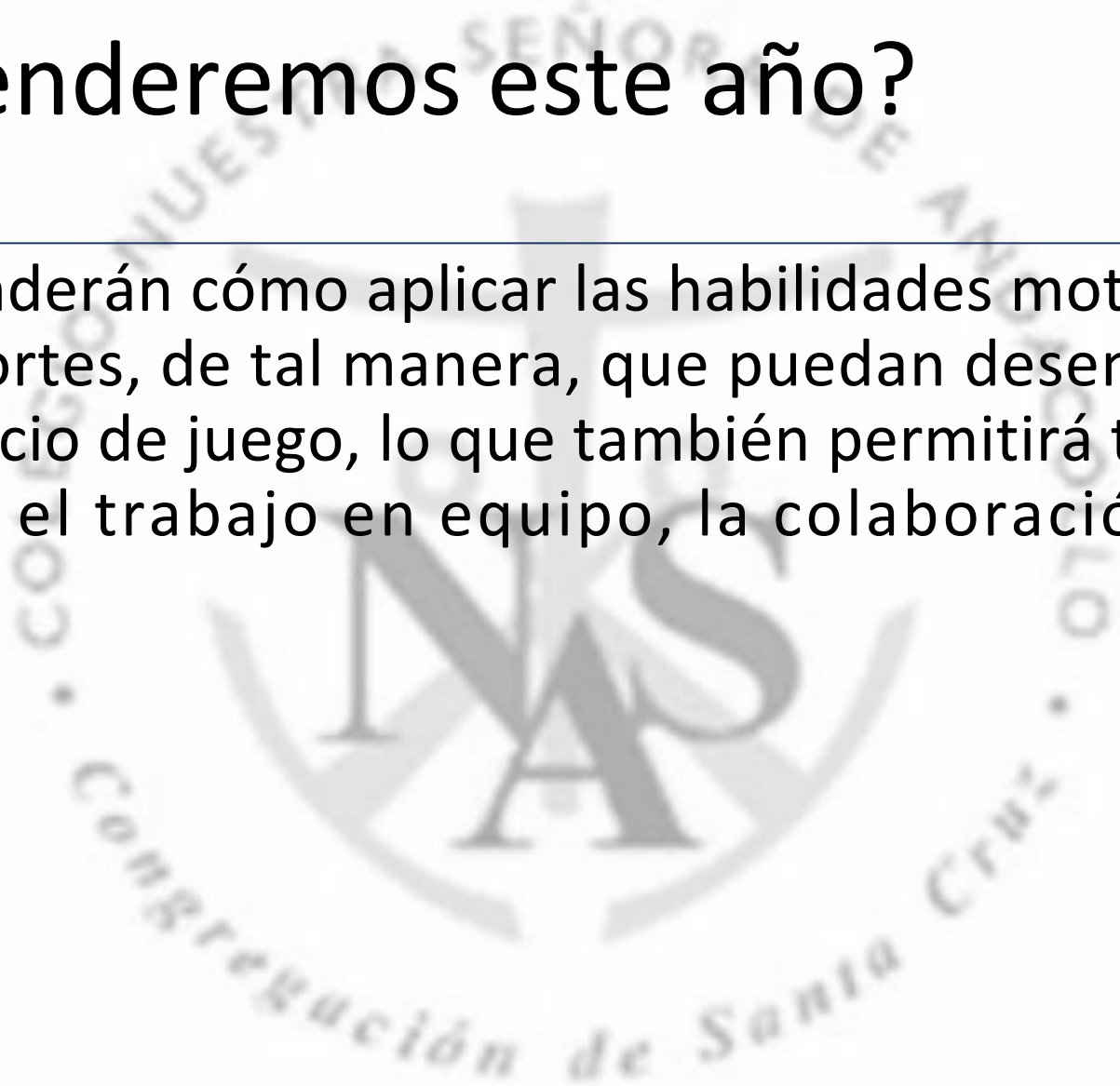
Presentación Asignaturas 2023

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,elongación 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	Dirigen de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Mantienen el equilibrio en superficies en altura; por ejemplo: caminan sobre vigas, bancas o troncos fijos; andan en patineta; caminan en zancos.
		Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas.
		Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales
		Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
		Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.

ABRIL	Rúbrica	Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Mantienen el equilibrio en superficies en altura; por ejemplo: caminan sobre vigas, bancas o troncos fijos; andan en patineta; caminan en zancos.
		Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas.
		Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales
		Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
		Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.

MAYO	Rúbrica	Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.
		Muestran ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
		Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos
		Utilizan estrategias defensivas y ofensivas en actividades deportivas, como la rotación en voleibol y el posicionamiento en fútbol, hockey y básquetbol, entre otros.
		Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos.
		Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.
JUNIO	Rúbrica	Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.
		Muestran ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
		Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos
		Utilizan estrategias defensivas y ofensivas en actividades deportivas, como la rotación en voleibol y el posicionamiento en fútbol, hockey y básquetbol, entre otros.
		Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos.
		Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.

JULIO	NO APLICA	
AGOSTO	Rúbrica	Dirigen de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan al menos dos danzas tradicionales o coreografías en forma grupal.
		Demuestran los pasos básicos de danzas de las zonas norte, centro, sur e Isla de Pascua.
		Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música.
		Planifican de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar; por ejemplo: partidos de fútbol, voleibol, salidas a cerros, andar en bicicleta.
SEPTIEMBRE	Rúbrica	Dirigen de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan al menos dos danzas tradicionales o coreografías en forma grupal.
		Demuestran los pasos básicos de danzas de las zonas norte, centro, sur e Isla de Pascua.
		Ejecutan una secuencia coreográfica memorizada, siguiendo el ritmo de la música.
		Planifican de forma individual o grupal actividades físicas o juegos fuera del horario escolar; por ejemplo: partidos de fútbol, voleibol, salidas a cerros, andar en bicicleta. Explican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.

OCTUBRE	Prueba	Dirigen de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos.
		Utilizan estrategias defensivas y ofensivas en actividades deportivas, como la rotación en voleibol y el posicionamiento en futbol, hockey y básquetbol, entre otros. Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo. Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.
NOVIEMBRE	Rúbrica	Dirigen de forma autoónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
		Ejecutan al menos tres deportes individuales o colectivos.
		Utilizan estrategias defensivas y ofensivas en actividades deportivas, como la rotación en voleibol y el posicionamiento en futbol, hockey y básquetbol, entre otros. Aplican una variedad de habilidades específicas en ejecuciones globales de movimientos, en juegos duales y de equipo. Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares y utilizando su propio peso corporal o materiales adecuados a su edad, como bandas elásticas, botellas de agua con arena, bastones, entre otros.