

I.- IDENTIFICACIÓN DE LA PRESENTACIÓN N° 001 / 2021

DEPARTAMENTO	ED. FÍSICA Y SALUD
ASIGNATURA	ED. FÍSICA Y SALUD
PROFESOR	JAVIERA OYARZÚN LEÓN
CURSO	I MEDIO
SEMESTRE	PRIMER

II.- GESTIÓN CURRICULAR

OBJETIVO/S	<ul style="list-style-type: none">• CONOCER A LOS ESTUDIANTES• PRESENTAR EL PLAN DE TRABAJO DEL SEMESTRE, EVALUACIONES Y UNIDADES		
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none">• PRESENTACIÓN DE LA PROFESORA Y LOS ESTUDIANTES• EXIGENCIAS MÍNIMAS DURANTE LA CLASE DE ED. FÍSICA• EVALUACIONES Y UNIDADES DEL SEMESTRE		
NÚMERO DE CLASE	001 - 2022	FECHA	VIERNES 11/03/2022
ACTIVIDAD PRÁCTICA	ACTIVIDAD RECREATIVA ROMPE HIELO		
MATERIAL	GUÍA DE LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE		

PRESENTACIÓN DE LA PROFESORA

Javiera Oyarzún León

Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación
Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación

Ex alumna Colegio San Fernando

Ex alumna Colegio San Luis Gonzaga

Runner

Mamá de dos

PRESENTACION DE LOS ESTUDIANTES

EXIGENCIAS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Botella de agua (con agua)
- Útiles de aseo personal: Desodorante, toalla, polera de cambio, calcetines de cambio
- Presentación personal: Sin aros, piercings, pelo tomado (niñas), pelo corto (varones).
- Uniforme escolar: No hay exigencia del uniforme. Polera blanca y pantalón de buzo azul o gris. Se permite el uso de calzas o shorts durante el desarrollo de la clase.
- **ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO EL BULLYING**



EVALUACIONES DEL SEMESTRE Y SUS PORCENTAJES

ITEM	%
Pruebas de unidad teórico/prácticas:	50%
Trabajo de actividad física, competencias, presentaciones de baile, revista de educación física, circuitos, actividades de expresión corporal y habilidades motrices, juegos recreativos	
Comprensión lectora:	20%
Lectura en clases, lectura de noticias deportivas y salud	
Trabajos en clases:	15%
Disertaciones, trabajo de investigación (alimentación, deporte y salud), guías de trabajo, revisión de bitácoras deportivas	
Presentación e higiene:	10%
Útiles de aseo, presentación e higiene personal, uso de uniforme deportivo	
Auto y coevaluación:	5%
Autoevaluación del estudiante y coevaluación docente	

UNIDAD 1	OBJETIVO DE LA UNIDAD	INDICADORES DE LA UNIDAD
Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad	Utilizar principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.	<ul style="list-style-type: none">• 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, como los golpes de revés y derecho en tenis.• Aplican y combinan controladamente diferentes habilidades motrices, como saltar con la cuerda.• Perfeccionan las habilidades motrices específicas para mejorar el equilibrio, el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la fuerza explosiva y la velocidad.• Examinan los factores físicos, emocionales, cognitivos y científicos que afectan el rendimiento físico, y explican su relación con su práctica.

DUDAS, PREGUNTAS