

Programa de Asignatura 2025
Departamento de Ed. Física y Salud
Ciencias del ejercicio físico y saludable.

Descripción:

El presente programa expone los lineamientos generales de la asignatura, organizando las actitudes, habilidades y objetivos transversales para el logro de los aprendizajes de los y las estudiantes.

En la asignatura de Ciencias del ejercicio físico y saludable se pretende que los estudiantes desarrollen sus habilidades motrices específicas a través de diferentes actividades y en lo teórico deben dominar conceptos de anatomía básica además de lograr analizar movimientos determinados del cuerpo humano.

Las unidades a trabajar son:

- Anatomía General.
- Entrenamiento Deportivo.
- Análisis de movimiento.
- Proyecto Feria del movimiento.
- Fisiología de ejercicio.
- Riesgos del ejercicio físico.

Profesor a cargo:

Christopher Alamos P.

Evaluaciones:

- Estarán definidas por trabajo de evaluaciones sumativas en las unidades correspondientes consiguiendo una nota por ello. Además, se evaluará el desempeño de forma individual por la realización de tareas durante cada clase. Existirán evaluaciones teóricas y prácticas.
- Los estudiantes atrasados en su evaluación deben comunicarse con profesor de forma presencial, para arreglar su situación con tiempo, para esto tendrán un plazo de una semana para regularizar su problemática y así ser evaluados.
- Los estudiantes que por algún motivo justificado no puedan participar de la clase presencial, deben justificar con comunicación del apoderado a través de agenda escolar o vía correo electrónico (calamos@delafloida.alicante.cl).
- Si el estudiante presenta licencia por la unidad completa, tendrá la posibilidad de realizar la evaluación al final de semestre; siempre y cuando su diagnóstico o condición física lo permita.
- No existe la eximición de la asignatura por ende los estudiantes que no puedan realizar ejercicio físico deberán realizar trabajos teóricos según el contenido correspondiente al que se está trabajando. Estos trabajos serán escritos, ppt o ensayos. Todo esto es evaluable según cada caso y cada realidad de los estudiantes que no puedan realizar ejercicio físico.

Normas y compromisos

Cada estudiante debe presentar un certificado médico que acredite tener una condición de salud adecuada para realizar actividad física de ALTA INTENSIDAD. (**No sirve tener solo exámenes**, debe ser certificado por un médico de la condición).

Para cada clase el estudiante debe presentarse con su uniforme de deportivo completo (marcado con nombre y curso) incluyendo zapatillas adecuadas para la realización de la clase (Running).

Cada estudiante debe participar de forma activa durante la clase mostrando una actitud colaborativa y de interés a las actividades propuestas.

Los estudiantes deben mantener respeto, buena conducta y buen trato con todos los miembros de la comunidad al momento de estar realizando las actividades de la clase.

Al momento de realizar la clase los estudiantes deben llevar su botella (con nombre de estudiante) de agua para hidratarse durante el periodo de la clase.

Todo estudiante debe tener útiles de aseo para realizar la higiene personal posterior a la realización de la clase, se entiende como útiles de aseo personal una polera gris del uniforme deportivo del colegio, una toalla y desodorante.

Tomo conocimiento de todo lo anteriormente informado y me comprometo a cumplir con todos los puntos descritos.

.....
Firma Apoderado o Estudiante

.....
Firma profesor (a)