



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL COLEGIO ALEMÁN DE ARICA**

Avenida Humberto Palza N° 3727 - Valle de Azapa

Teléfono: (58) 2565440 - Email: secretaria@dsarica.cl

[www.colegioalemandearica.cl](http://www.colegioalemandearica.cl)

## PROGRAMA ACADÉMICO 2024 2° Semestre

### 1.- ANTECEDENTES GENERALES.

**Docente:**

Fernando Contreras Osorio

**Asignatura:**

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

**Nivel:**

3° Medio – 4° Medio

**E - Mail:**

fernandocontreras.o@dsarica.cl

### 2.- ESTRUCTURA DE LA ASIGNATURA.

Objetivos de Aprendizajes			
UNIDAD	OA	DESCRIPCIÓN	Temas (Contenidos)
3	OA5	OA5: Diseñar y aplicar diferentes sistemas de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y deportivo.	-Test físicos -Entrenamiento físico. -Salida a terreno.
4	OA6	OA6: Analizar factores fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociológicos que influyen en el rendimiento físico y deportivo.	-Investigación - Informe -Exposición.

### 3.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- Registro de trabajo práctico dirigido por estudiantes (evaluación de proceso).
- Rúbrica de evaluación (ejecución técnica – diseño y exposición)
- Pauta de informes (lista de cotejo).

### 4.- ORGANIZACIÓN DE LA ASIGNATURA.

EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
Evaluación de proceso (trabajo en clases)	30%
Diseño y dirección de un plan de entrenamiento	30%
Investigación - Informe	20%
Exposición	20%

Fernando Contreras Osorio