



Colegio de los SS.CC.  
Manquehue

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DEL COLEGIO DE LOS SAGRADOS CORAZONES - MANQUEHUE**

### **DESCRIPCIÓN**

Nuestro proyecto se dirige a todos los alumnos y alumnas del Colegio, a través de las clases de Educación Física, las selecciones deportivas y todo tipo de actividades físico-recreativas.

El objetivo principal es, inserto en la doctrina Católica, que todos se desarrollen sanos, aprendan formas de relacionarse, compartir, adquieran disciplina, autocontrol y a través de la asignatura aprendan a recrearse de forma sana y entretenida. Así, esperamos que adquieran salud y patrones motrices y habilidades sociales que les permita afrontar los desafíos deportivos y de la vida cotidiana. Para ello, 4 horas a la semana de Educación Física, con un nivel exigente pero con evaluaciones adecuadas a la realidad de cada alumno(a) es algo fundamental en nuestro proyecto.

Nuestras selecciones están abiertas para todos los alumnos que quieran ingresar, desde 5° Básico a IV° Medio, independiente de la calidad deportiva que tengan. Existen también espacios competitivos para todos los alumnos en actividades tan diversas como la Copa Padre Damián de 5° Básico a IV° Medio, las Academia de Ballet y la Escuela de Fútbol para Kinder a 4° Básico, los torneos organizados por el Centro de Alumnos en todos nuestros deportes, la Liga de Fútbol y campeonatos de Baby Fútbol, además de poner a disposición de los(as) alumnos(as) en forma gratuita o más barata y en ciertos horarios, el gimnasio y las canchas de tenis para su libre uso.

Otro objetivo importante es que las selecciones deportivas brinden a los alumnos y alumnas un espacio donde puedan comprometerse con el Colegio y desarrollarse deportivamente. Para ello es muy importante que estas selecciones tengan un nivel aceptable que genere una motivación en los que las integran y así sea una actividad significativa para ellos. La fraternidad y la solidaridad son uno de los valores fundamentales de nuestro proyecto educativo, pero todo deporte conlleva la necesidad de formar una cierta dosis de competitividad, que forma para la vida en la medida que se respete el juego limpio y el trabajo en equipo y genera un aumento en la autoestima y la mística de nuestra Institución, generando un mayor compromiso con las actividades y los valores de nuestro Colegio.

## ESTRUCTURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DEL COLEGIO SS.CC. MANQUEHUE

A través de la clase de Educación Física y el Deporte pretendemos lograr, en los niños y niñas, el desarrollo pleno de sus posibilidades motrices sociales y cognitivas.

### EDUCACIÓN FÍSICA:

#### Parvulario

Duración : 1 clase de 60 minutos semanales  
 Actividades Extraprogramáticas : Escuela de Fútbol y Ballet  
 Características de la asignatura para el nivel :

La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.

CONTENIDOS CONCEPTUALES		PROCEDIMIENTOS - METODOS	
<p><i>Coordinación General y Específica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>General</i></li> <li>- <i>Ojo Mano / ojo pie</i></li> <li>- <i>Lanzar Atrapar</i></li> <li>- <i>Recorrido con obstáculos</i></li> </ul> <p><i>Dominio Corporal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Voltereta adelante en plano inclinado</i></li> <li>- Reconocimiento de las partes del cuerpo y sus movimientos (tren superior y tren inferior)</li> </ul> <p><i>Equilibrio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Estático</i></li> <li>- <i>Dinámico</i></li> </ul> <p><i>Juegos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Recreativos</i></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico.</i></li> <li>- <i>Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio.</i></li> <li>- <i>Utilización de patrones, destrezas y habilidades motoras básicas.</i></li> <li>- <i>Ejercicios de coordinación múltiple</i></li> <li>- <i>Rebotes simétricos y asimétricos</i></li> <li>- <i>Recorridos de coordinación</i></li> <li>- <i>Actividades con complementos.</i></li> <li>- <i>Adoptar posiciones de equilibrio estáticas, realizar desplazamientos sobre superficies reducidas en diferentes sentidos, altura e inclinación.</i></li> </ul>	
CAPACIDADES - DESTREZAS	OBJETIVOS	VALORES - ACTITUDES	
<p><i>Socialización</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Escuchar</i></li> <li>- <i>Aceptar – aceptarse</i></li> <li>- <i>Integrarse</i></li> <li>- <i>Acatar</i></li> </ul> <p><i>Orientación temporo – espacial</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Buscar referencias</i></li> <li>- <i>Situar – situarse</i></li> </ul> <p><i>Esquema y dominio corporal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lateralidad</i></li> <li>- <i>Equilibrio</i></li> <li>- <i>Coordinación</i></li> <li>- <i>Dominio corporal</i></li> </ul>	<p><i>Respeto</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Tolerar</i></li> <li>- <i>Comprensión</i></li> <li>- <i>Aceptar</i></li> </ul> <p><i>Solidaridad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Compañerismo</i></li> <li>- <i>Colaboración</i></li> <li>- <i>Generosidad</i></li> </ul>		

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.

## 1º a 2º Básico

**Duración** : 4 horas semanales de Educación Física.

**Actividades Extraprogramáticas** : Escuela de Fútbol y Ballet.

### Características de la asignatura para el nivel:

- La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.
- Iniciación al trabajo aeróbico a través de actividades lúdicas y de resistencia general.
- Iniciación al trabajo de la velocidad a través de distintas actividades recreativas.
- Práctica de juegos pre – deportivos.

CONTENIDOS CONCEPTUALES		PROCEDIMIENTOS - METODOS	
<p><i>Resistencia aeróbica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Cross</li> </ul> <p><i>Coordinación General y Específica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- General</li> <li>- Ojo Mano</li> </ul> <p><i>Destrezas Gimnásticas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voltereta adelante y atrás</li> <li>- Posición Invertida y rueda</li> </ul> <p><i>Equilibrio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estático</li> <li>- Dinámico</li> </ul> <p><i>Juegos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recreativos</li> <li>- Pre – deportivos</li> </ul> <p><i>Folclor</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico.</i></li> <li>- <i>Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio.</i></li> <li>- <i>Utilización de patrones, destrezas y habilidades motoras básicas.</i></li> <li>- <i>Ejercicios de coordinación múltiple</i></li> </ul> <p><i>Rebote con cuerda.</i></p> <p><i>Rebotes simétricos.</i></p> <p><i>Recorridos de coordinación</i></p> <p><i>Esquemas.</i></p> <p><i>Actividades con balón.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Movimientos coordinados en situaciones de equilibrio.</i></li> <li>- <i>Aprendizaje y práctica de bailes y danzas folclóricas.</i></li> </ul>	
CAPACIDADES - DESTREZAS		OBJETIVOS	VALORES – ACTITUDES
<p><i>Socialización</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuchar</li> <li>- Aceptar – aceptarse</li> <li>- Resolver problemas</li> </ul> <p><i>Orientación temporo – espacial</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar referencias</li> <li>- Situar – situarse</li> </ul> <p><i>Esquema y dominio corporal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio</li> <li>- Coordinación</li> <li>- Motricidad</li> </ul> <p><i>Aptitud biomotora</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular</li> <li>- Resistencia aeróbica</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul> <p><i>Pensamiento creativo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar</li> <li>- Crear</li> </ul>		<p><i>Respeto</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolerar</li> <li>- Comprensión</li> <li>- Aceptar</li> </ul> <p><i>Honestidad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transparencia</li> <li>- Humildad</li> <li>- Lealtad</li> </ul> <p><i>Solidaridad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compañerismo</li> <li>- Colaboración</li> <li>- Generosidad</li> </ul> <p><i>Responsabilidad</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomía</li> <li>- Perseverancia</li> <li>- Esfuerzo</li> </ul>	

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.

### 3º y 4º Básico

- Duración** : 2 horas de Educación Física y 2 horas de deporte.
- Actividades Extraprogramáticas** : - Escuela de Fútbol Varones  
 - Gimnasia Artística Femenina  
 - Competencias deportivas de iniciación (atletismo, fútbol en varones, voleibol, básquetbol varones, gimnasia artística damas).

**Características de la asignatura para el nivel:**

- La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica y la velocidad.
- Iniciación deportiva a través de los deportes del Colegio.

<b>CONTENIDOS CONCEPTUALES</b>		<b>PROCEDIMIENTOS - METODOS</b>	
<b>Resistencia aeróbica</b> - 2 Cross  <b>Coordinación</b> - Esquema rítmico a manos libres - Recorrido desplazamientos - Rebotes con cuerda  <b>Destrezas Gimnásticas</b> - Rueda y Rondát - Salto de tijera - Subida abdominal en barra - Salto con piernas en abducción - Posición Invertida contra muro - Posición Invertida con ayuda más voltereta adelante - Salto lateral ventral  <b>Folclore</b>  <b>Deportes</b> - Atletismo - Básquetbol (varones) - Fútbol (varones) - Voleibol - Gimnasia (damas)		- Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico. - Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio. - Utilización de patrones, destrezas y habilidades motoras básicas. - Utilización de habilidades – destrezas básicas en diversas situaciones. - Ejercicios y desarrollo de hábitos posturales - Ejercicios de coordinación múltiple, coordinación dinámica general - Ejercicios de flexibilidad y elasticidad - Movimientos coordinados en situaciones de equilibrio. - Utilización de actividades pre – deportivas y de participación individual y colectiva	
<b>CAPACIDADES - DESTREZAS</b>		<b>OBJETIVOS</b>	<b>VALORES – ACTITUDES</b>
<b>Socialización</b> - Escuchar - Empatizar - Integrarse  <b>Orientación temporo – espacial</b> - Establecer relaciones - Situar – situarse - Aplicar  <b>Esquema y dominio corporal</b> - Desarrollo postural - Coordinación - Sentido del Movimiento  <b>Aptitud biomotora</b> - Velocidad - Resistencia aeróbica - Flexibilidad		<b>Respeto</b> - Tolerar - Escuchar - Aceptar  <b>Honestidad</b> - Rectitud - Humildad - Lealtad  <b>Solidaridad</b> - Compañerismo - Servicio - Generosidad  <b>Responsabilidad</b> - Compromiso - Perseverancia - Obediencia	

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.

## 5° y 6° Básico

**Duración** : 2 horas de Educación Física y 2 horas de deporte.

**Actividades Extraprogramáticas** :

- Atletismo, Gimnasia Artística y Voleibol Damas
- Atletismo, Fútbol, Básquetbol y Voleibol Varones
- Competencias deportivas (atletismo, fútbol varones, voleibol, básquetbol varones, gimnasia artística damas).

**Características de la asignatura para el nivel:**

- La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.
- Desarrollo de la capacidad aeróbica, la velocidad y saltabilidad.
- Enseñanza, práctica y competición en los deportes del Colegio.

CONTENIDOS CONCEPTUALES		PROCEDIMIENTOS - METODOS	
<b>Resistencia aeróbica</b> - 3 Cross  <b>Coordinación</b> - Recorrido con desplazamientos  <b>Destrezas Gimnásticas</b> - Suelo <b>Rueda y Rondát</b> <b>Esquema destrezas básicas</b> - Aparatos <b>Subida abdominal en barra</b> <b>Salto con piernas en abducción</b>  <b>Capacidad Física</b> - Velocidad - Fuerza - Resistencia  <b>Folclore</b> <b>Deportes</b> - Atletismo - Básquetbol (varones) - Fútbol (varones) - Voleibol - Gimnasia (damas)		- Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico. - Ejercicios de flexibilidad y elasticidad - Coordinación dinámica general - Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio. - Utilización de sistemas de trabajo para desarrollar cualidades físicas - Entrenamiento en coordinaciones múltiples - Utilización de patrones de destreza y habilidades básicas - Práctica de bailes sencillos, individuales y grupales - Actividades pre deportivas y deportivas individuales y colectivas - Utilización de técnicas y estrategias básicas adaptadas	
CAPACIDADES - DESTREZAS		OBJETIVOS	VALORES - ACTITUDES
<b>Socialización</b> - Comunicar - Resolver problemas - Creatividad  <b>Orientación temporo – espacial</b> - Interpretar - Situar – situarse - Aplicar  <b>Esquema y dominio corporal</b> - Desplazamientos - Coordinación - Sentido de la respiración  <b>Aptitud biomotora</b> - Velocidad - Resistencia aeróbica - anaeróbica - Flexibilidad		<b>Respeto</b> - Comprensión - Prudencia - Dialogar  <b>Honestidad</b> - Veracidad - Consecuencia - Franqueza  <b>Solidaridad</b> - Empatía - Colaboración - Voluntad  <b>Responsabilidad</b> - Cumplimiento - Esfuerzo - Autonomía	

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.

## 7° y 8° Básico

**Duración** : 2 horas de Educación Física y 2 horas de deporte.

**Actividades Extraprogramáticas** :

- Atletismo, Gimnasia Artística y Voleibol Damas
- Atletismo, Fútbol, Básquetbol y Voleibol Varones
- Competencias deportivas (atletismo, fútbol varones, voleibol, básquetbol varones, gimnasia artística damas).

### Características de la asignatura para el nivel:

- La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.
- Desarrollo y entrenamiento de la capacidad aeróbica, la velocidad, saltabilidad y fuerza.
- Entrenamiento de los deportes del Colegio.

CONTENIDOS CONCEPTUALES		PROCEDIMIENTOS - METODOS	
<b>Resistencia aeróbica</b> - 3 Cross  <b>Coordinación</b> - Recorrido con desplazamientos y con vallas  <b>Destrezas Gimnásticas</b> - Esquema de expresión motriz, coordinación y destrezas básicas con y sin aparatos  <b>Capacidad Física</b> - Velocidad - Fuerza - Resistencia aeróbica y anaeróbica  <b>Folclore</b>  <b>Deportes</b> - Atletismo - Básquetbol (varones) - Fútbol (varones) - Voleibol - Gimnasia (damas) - Multideportes		- Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico. - Ejercicios de flexibilidad y elasticidad - Ejercicios posturales - Coordinación dinámica general - Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio, muscular, energético y neuro – motor - Utilización de sistemas de trabajo para desarrollar cualidades físicas - Entrenamiento en coordinaciones múltiples - Utilización de patrones de destreza y habilidades básicas - Práctica de bailes sencillos, individuales y grupales - Utilización de técnicas y estrategias básicas adaptadas	
CAPACIDADES - DESTREZAS		OBJETIVOS	VALORES – ACTITUDES
<b>Socialización</b> - Integrar – Integrarse - Escuchar - Creatividad  <b>Orientación temporo – espacial</b> - Interpretar - Secuenciar - Aplicar  <b>Esquema y dominio corporal</b> - Desplazamientos - Coordinación - Sentido de la respiración  <b>Aptitud biomotora</b> - Velocidad - Fuerza - Resistencia aeróbica - anaeróbica - Flexibilidad		<b>Respeto</b> - Escuchar - Prudencia - Convivir  <b>Honestidad</b> - Compañerismo - Colaboración - Voluntad  <b>Solidaridad</b> - Cumplimiento - Perseverancia - Esfuerzo  <b>Responsabilidad</b> - Consecuencia - Veracidad - Lealtad	

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.

## I° y II° Medio

**Duración** : 2 horas de Educación Física y 2 horas de deporte.

**Actividades Extraprogramáticas** :

- Atletismo y Voleibol Damas
- Atletismo, Fútbol, Básquetbol y Voleibol Varones
- Competencias deportivas (atletismo, fútbol varones, voleibol, básquetbol varones, gimnasia artística damas).

### Características de la asignatura para el nivel:

- La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.
- Desarrollo y entrenamiento de la capacidad aeróbica, la velocidad, saltabilidad y fuerza.
- Entrenamiento de los deportes del Colegio.

CONTENIDOS CONCEPTUALES		PROCEDIMIENTOS - METODOS	
<b>Resistencia aeróbica</b> - 4 Cross  <b>Destrezas Gimnásticas</b> - Esquema de expresión motriz, coordinación y destrezas básicas con y sin aparatos  <b>Capacidad Física</b> - Velocidad - Fuerza <b>Tronco</b> <b>Piernas</b> <b>Brazos</b> - Resistencia anaeróbica  <b>Deportes</b> - Atletismo - Básquetbol (varones) - Fútbol (varones) - Voleibo - Multideportes		- Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico. - Ejercicios de flexibilidad y elasticidad - Coordinación dinámica general - Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio, muscular, energético y neuro – motor - Utilización de sistemas de trabajo para desarrollar cualidades físicas - Entrenamiento en coordinaciones múltiples - Utilización de patrones de destreza y habilidades básicas - Técnicas de eficiencia motora - Actividades deportivas individuales y colectivas - Juegos y Deportes Competitivos - Mejora de la técnica y táctica - Fomento y estímulo a la superación personal	
CAPACIDADES – DESTREZAS	OBJETIVOS	VALORES – ACTITUDES	
<b>Socialización</b> - Aceptar - Escuchar - Resolver problemas  <b>Esquema y dominio corporal</b> - Orientación espacio temporal - Coordinación - Precisión  <b>Aptitud biomotora</b> - Velocidad - Fuerza - Resistencia aeróbica - anaeróbica - Flexibilidad - Elasticidad	<b>Respeto</b> - Dialogar - Tolerar - Convivir  <b>Honestidad</b> - Veracidad - Rectitud - Humildad  <b>Solidaridad</b> - Colaboración - Empatía - Voluntad  <b>Responsabilidad</b> - Cumplimiento - Perseverancia - Reciedumbre		

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.

### IIIº y IVº Medio

**Duración** : 2 horas de Educación Física y 2 horas de deporte.

**Actividades Extraprogramáticas** :

- Atletismo y Voleibol Damas
- Atletismo, Fútbol, Básquetbol y Voleibol Varones
- Competencias deportivas (atletismo, fútbol varones, voleibol, básquetbol varones, gimnasia artística damas).

**Características de la asignatura para el nivel:**

- La orientación del trabajo en este nivel se enfoca en trabajar la psicomotricidad y el desarrollo motor dentro de las características biológicas propias de la edad.
- Desarrollo y entrenamiento de la capacidad aeróbica, la velocidad, saltabilidad y fuerza.
- Entrenamiento de los deportes del Colegio.

CONTENIDOS CONCEPTUALES		PROCEDIMIENTOS - METODOS	
<i>Resistencia aeróbica</i> - 4 Cross  <i>Destrezas Gimnásticas</i> - Esquema de expresión motriz, coordinación y destrezas básicas con y sin aparatos  <i>Capacidad Física</i> - Velocidad - Fuerza Tronco Piernas Brazos - Resistencia anaeróbica  <i>Deportes</i> - Atletismo - Básquetbol (varones) - Fútbol (varones) - Voleibol - Multideportes		- Ejercicios de calentamiento desde lo general a lo específico. - Ejercicios de flexibilidad y elasticidad - Coordinación dinámica general - Ejercicios para la activación de los sistemas cardio vascular y respiratorio, muscular, energético y neuro – motor - Utilización de sistemas de trabajo para desarrollar cualidades físicas - Entrenamiento en coordinaciones múltiples - Utilización de patrones de destreza y habilidades básicas - Técnicas de eficiencia motora - Actividades deportivas individuales y colectivas - Juegos y Deportes Competitivos - Mejora de la técnica y táctica - Fomento y estímulo a la superación personal	
CAPACIDADES – DESTREZAS	OBJETIVOS	VALORES – ACTITUDES	
<i>Socialización</i> - Establecer relaciones - Integrar – Integrarse - Aceptar – aceptarse  <i>Orientación Espacio Temporal</i> - Interpretar - Secuenciar - Aplicar  <i>Esquema y dominio corporal</i> - Desplazamientos - Coordinación - Sentido del Ritmo  <i>Aptitud biomotora</i> - Velocidad - Fuerza - Resistencia aeróbica - anaeróbica - Flexibilidad - Elasticidad	<i>Respeto</i> - Escuchar - Aceptar - Convivir  <i>Honestidad</i> - Transparencia - Consecuencia - Lealtad  <i>Solidaridad</i> - Compañerismo - Generosidad - Servicio  <i>Responsabilidad</i> - Compromiso - Esfuerzo - Autonomía		

\*El cuadro es una referencia correspondiente a la planificación para estos niveles.



## DEPORTES

De acuerdo al perfil definido por nuestro colegio para formar a sus alumnos, se ha optado por los siguientes deportes, por considerarse las mejores herramientas para su formación y se insertan de mejor forma dentro de nuestro entorno escolar.

**VARONES:** - *ATLETISMO – BASQUETBOL – FÚTBOL – VOLEIBOL.*

**DAMAS:** - *ATLETISMO - GIMNASIA ARTÍSTICA – VOLEIBOL.*

La estructura de trabajo de los deportes del colegio es la siguiente:

### - **ATLETISMO**

- **Damas y Varones.**
- **3º - 4º Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Competencias de iniciación en forma periódica.
    - Asociación de colegios de atletismo adaptado.
- **5º - 6º Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato Atlético Santiago
    - Atlético Francés
    - Diversas invitaciones
- **7º - 8º Básico**
  - En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato Atlético Santiago
    - Atlético Francés
    - Diversas invitaciones
- **Iº - IVº Medio**
  - En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato Atlético Santiago
    - Atlético Francés
    - Confraternidad SSCC cada 2 años
    - Diversas invitaciones

- **BASQUETBOL**

○ **Varones.**

○ **3º - 4º Básico**

- En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.

○ **5º - 6º Básico**

- En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
- Entrenamiento una vez por semana después de clases.
- Campeonatos ínter escolares.

- Campeonato Universidad Católica
- LIBASCOPAR

○ **7º - 8º Básico**

- En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
- Entrenamiento una vez por semana después de clases.
- Campeonatos ínter escolares.

- Campeonato Universidad Católica
- LIBASCOPAR

○ **Iº - IIº Medio**

- En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
- Entrenamiento una vez por semana después de clases.
- Campeonatos ínter escolares.

- Campeonato Universidad Católica
- LIBASCOPAR
- Confraternidad SSCC cada 2 años
- Encesta el Futuro

○ **IIº - IVº Medio**

- En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
- Entrenamiento una vez por semana después de clases.
- Campeonatos ínter escolares.

- Campeonato Universidad Católica
- LIBASCOPAR
- Confraternidad SSCC cada 2 años

## - FÚTBOL

- **Varones.**
- **3° - 4° Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Competencias de iniciación en forma periódica.
    - Copa Elite (escuela de fútbol)
    - Copa Santiago Collage (4° básico)
- **5° - 6° Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato Universidad Católica
    - Torneo Asociación de Fútbol de Colegios Particulares
- **7° - 8° Básico**
  - En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato Universidad Católica
    - Torneo Asociación de Fútbol de Colegios Particulares
- **I° - IV° Medio**
  - En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato Universidad Católica
    - Torneo Asociación de Fútbol de Colegios Particulares
    - Confraternidad SSCC cada 2 años

- **GIMNASIA ARTÍSTICA**

- **Damas.**
- **3º - 4º Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Competencias de iniciación en forma periódica.
    - Asociación Escolar de Gimnasia Artística (AEGA)
- **5º - 6º Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Asociación Escolar de Gimnasia Artística (AEGA)
- **7º - 8º Básico**
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Asociación Escolar de Gimnasia Artística (AEGA)

En forma gradual, se continuará implementando la Gimnasia Artística en los cursos de la E. Media.

## - VOLEIBOL

- **Damas y Varones.**
- **3º - 4º Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Competencias de iniciación en forma periódica.
    - Masivos Copa Vitadeportes
- **5º - 6º Básico**
  - En clases, una vez por semana alternando con los demás deportes.
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato universidad Católica
    - Torneo de la Amistad (varones)
    - Masivos Copa Vitadeportes
- **7º - 8º Básico**
  - En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato universidad Católica
    - Torneo de la Amistad (varones)
    - Masivos Copa Vitadeportes
- **Iº - IVº Medio**
  - En clases, una vez por semana, los alumnos elijen el deporte (semestral).
  - Entrenamiento una vez por semana después de clases.
  - Campeonatos ínter escolares.
    - Campeonato universidad Católica
    - Torneo de la Amistad (varones)
    - Confraternidad SSCC cada 2 años
    - Campeonato Municipalidad Vitacura (damas)
    - Diversas invitaciones

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

El sistema de evaluación en nuestro colegio pretende en primer término controlar y evaluar la calidad del trabajo y la evolución de nuestros alumnos y alumnas de acuerdo a parámetros mínimos de normalidad y salud, pudiendo de esta forma detectar deficiencias o enfermedades que en el corto o mediano plazo pudiesen conducir a enfermedades de tipo crónico o patologías de mayor gravedad.

A su vez la evaluación se rige por el principio de individualidad valorando las habilidades y limitaciones de cada uno de nuestros alumnos y alumnas. Las evaluaciones por nivel se dan de la siguiente forma:

1. En toda evaluación, el departamento de educación física, otorga una segunda oportunidad para que el alumno corrija sus errores intente superarse y así mejore su calificación. A su vez siempre se considerará el mejor de sus rendimientos.
2. Existe evaluación diferenciada para los alumnos con problemas físicos, enfermedades o simplemente por dificultad natural para la signatura adaptándose tanto la exigencia y el control a sus posibilidades.
3. Los alumnos son evaluados en forma individual, siendo bonificados sobre la exigencia de la tabla inicial de acuerdo a su superación personal. Esto en cada evaluación semestre a semestre y año a año desde 1° Básico a IV° Medio.
4. De 7° Básico a IV° Medio, para aquellos alumnos que, por razones de salud o de otra índole, no pueden realizar la clase y a su vez rendir los controles, se les evalúa con una prueba escrita que les permite mantenerse insertos en el contenido de las clases aprendiendo a valorar el sentido de la misma. Para preparar este control los alumnos(as) tienen a su disposición los contenidos para que, durante el horario de las clases de educación física, puedan preparar su prueba.
5. Como medio para incentivar la responsabilidad, el orden, la limpieza, y la asistencia a clases, el departamento premia con una nota por participación y cumplimiento con la asignatura, en los niveles de 7° a IV° Medio.

Santiago, agosto de 2006.

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA