



PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2

PARA 3° o 4° MEDIO

PLAN COMÚN DE FORMACIÓN GENERAL ELECTIVO

Unidad de Currículum y Evaluación
Noviembre de 2019

Programa de Estudio Educación Física y Salud 2

Aprobado por el CNED mediante acuerdo N°104/2019

Equipo de Desarrollo Curricular

Unidad de Currículum y Evaluación

Ministerio de Educación 2019

IMPORTANTE

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Índice

Presentación.....	5
Nociones básicas	6
Consideraciones generales.....	11
Orientaciones para planificar.....	16
Orientaciones para evaluar los aprendizajes	17
Estructura del programa.....	19
Educación Física y Salud 2.....	21
Propósitos Formativos.....	21
Enfoque de las Asignatura	21
Orientaciones para el docente	22
Organización Curricular	24
VISIÓN GLOBAL.....	26
Unidad 1: “Habilidades motrices, estrategias y tácticas”	28
Actividad 1 “El frisbee y sus estrategias”	29
Actividad 2: “Estrategias para jugar Bádminton”	32
Actividad 3: “Sólo estrategia”	35
Actividad 4 “Juguemos Trivolle o SpikeBall”	38
Actividad de Evaluación.....	41
Unidad 2 “Planes de entrenamiento”	44
Actividad 1 “Proponer retos”	45
Actividad 2 “Desarrollo de la Fuerza”	48
Actividad 3 “Trabajo aeróbico”	51
Actividad 4 “Trote para la vida corriendo por Chile “	54
Actividad de Evaluación	56

Unidad 3 “Programas y proyectos recreativos, deportivos y socioculturales”	59
Actividad 1 “Actívate para sentirte bien”	60
Actividad 2: “Encuentro Deportivo”	63
Actividad 3 “Flashmob en la escuela”	66
Actividad 4 “El circo en la escuela”	69
Actividad de Evaluación	72
Unidad 4 “Comunidades activas”	75
Actividad 1 “Cada estudiante una paleta”	76
Actividad 2 “Trekking saludable en el cerro”	78
Actividad 3: “Cicletada escolar”	81
Actividad 4: “Baile urbano “	83
Actividad de Evaluación	85
Glosario	88
Bibliografía.....	93

Presentación

Las Bases Curriculares establecen Objetivos de Aprendizaje (OA) que definen los desempeños que se espera que todos los estudiantes logren en cada asignatura, módulo y nivel de enseñanza. Estos objetivos integran habilidades, conocimientos y actitudes que se consideran relevantes para que los jóvenes alcancen un desarrollo armónico e integral que les permita enfrentar su futuro con las herramientas necesarias y participar de manera activa y responsable en la sociedad.

Las Bases Curriculares son flexibles para adaptarse a las diversas realidades educativas que se derivan de los distintos contextos sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a diferentes aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos, todos válidos mientras permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje. En este contexto, las Bases Curriculares constituyen el referente base para los establecimientos que deseen elaborar programas propios, y por lo tanto, no corresponde que estas prescriban didácticas específicas que limiten la diversidad de enfoques educacionales que pueden expresarse en los establecimientos de nuestro país.

Para aquellos establecimientos que no han optado por programas propios, el Ministerio de Educación suministra estos Programas de Estudio con el fin de facilitar una óptima implementación de las Bases Curriculares. Estos programas constituyen un complemento totalmente coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta para apoyar a los docentes en el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de Estudio proponen al profesor una organización de los Objetivos de Aprendizaje con relación al tiempo disponible dentro del año escolar, y constituyen una orientación acerca de cómo secuenciar los objetivos y cómo combinarlos para darles una comprensión profunda y transversal. Se trata de una estimación aproximada y de carácter indicativo que puede ser adaptada por los docentes, de acuerdo a la realidad de sus estudiantes y de su establecimiento.

Así mismo, para facilitar al profesor su quehacer en el aula, se sugiere un conjunto de indicadores de evaluación que dan cuenta de los diversos desempeños de comprensión que demuestran que un alumno ha aprendido en profundidad, transitando desde lo más elemental hasta lo más complejo, y que aluden a los procesos cognitivos de orden superior, las comprensiones profundas o las habilidades que se busca desarrollar transversalmente.

Junto con ello, se proporcionan orientaciones didácticas para cada disciplina y una gama amplia y flexible de actividades de aprendizaje y de evaluación, que pueden utilizarse como base para nuevas actividades acordes con las diversas realidades de los establecimientos educacionales. Estas actividades se enmarcan en un modelo pedagógico cuyo enfoque es el de la comprensión profunda y significativa, lo que implica establecer posibles conexiones al interior de cada disciplina y también con otras áreas del conocimiento, con el propósito de facilitar el aprendizaje.

Estas actividades de aprendizaje y de evaluación se enriquecen con sugerencias al docente, recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes.

En síntesis, se entregan estos Programas de Estudio a los establecimientos educacionales como un apoyo para llevar a cabo su labor de enseñanza.

Nociones básicas

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE COMO INTEGRACIÓN DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES

Los Objetivos de Aprendizaje definen para cada asignatura o módulo los aprendizajes terminales esperables para cada semestre o año escolar. Se refieren a habilidades, actitudes y conocimientos que han sido seleccionados considerando que entreguen a los estudiantes las herramientas necesarias para su desarrollo integral, que les faciliten una comprensión profunda del mundo que habitan, y que despierten en ellos el interés por continuar estudios superiores y desarrollar sus planes de vida y proyectos personales.

En la formulación de los Objetivos de Aprendizaje se relacionan habilidades, conocimientos y actitudes y, por medio de ellos, se pretende plasmar de manera clara y precisa cuáles son los aprendizajes esenciales que el alumno debe lograr. Se conforma así un currículum centrado en el aprendizaje, que declara explícitamente cuál es el foco del quehacer educativo. Se busca que los estudiantes pongan en juego estos conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la sala de clases como en la vida cotidiana.

CONOCIMIENTOS

Los conocimientos de las asignaturas y módulos corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones que enriquecen la comprensión de los alumnos sobre los fenómenos que les toca enfrentar. Les permiten relacionarse con el entorno, utilizando nociones complejas y profundas que complementan el saber que han generado por medio del sentido común y la experiencia cotidiana. Se busca que sean esenciales, fundamentales para que los estudiantes construyan nuevos aprendizajes y de alto interés para ellos. Se deben desarrollar de manera integrada con las habilidades, porque son una condición para el progreso de estas y para lograr la comprensión profunda.

HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

La existencia y el uso de la tecnología en el mundo global, multicultural y en constante cambio, ha determinado nuevos modos de acceso al conocimiento, de aplicación de los aprendizajes y de participación en la sociedad. Estas necesidades exigen competencias particulares, identificadas internacionalmente como Habilidades para el siglo XXI.¹

Las habilidades para el siglo XXI presentan como foco formativo central la formación integral de los estudiantes dando continuidad a los objetivos de aprendizaje transversales de 1° básico a 2° medio. Como estos, son transversales a todas las asignaturas, y al ser transferibles a otros contextos, se convierten en un aprendizaje para la vida. Se presentan organizadas en torno a cuatro ámbitos: maneras de pensar, maneras de trabajar, herramientas para trabajar y herramientas para vivir en el mundo.

¹ El conjunto de habilidades seleccionadas para integrar el currículum de 3° y 4° medio corresponden a una adaptación de distintos modelos (Binkley et al., 2012; Fadel et al., 2016).

MANERAS DE PENSAR

Desarrollo de la creatividad y la innovación

Las personas que aprenden a ser creativas poseen habilidades de pensamiento divergente, producción de ideas, fluidez, flexibilidad y originalidad. El pensamiento creativo implica abrirse a diferentes ideas, perspectivas y puntos de vista, ya sea en la exploración personal o en el trabajo en equipo. La enseñanza para la creatividad implica asumir que el pensamiento creativo puede desarrollarse en todas las instancias de aprendizaje y en varios niveles: imitación, variación, combinación, transformación y creación original. Por ello, es importante que los docentes consideren que, para lograr la creación original, es necesario haber desarrollado varias habilidades y que la creatividad también puede enseñarse mediante actividades más acotadas según los diferentes niveles (Fadel et al, 2016).

Desarrollo del pensamiento crítico

Cuando aprendemos a pensar críticamente, podemos discriminar entre informaciones, declaraciones o argumentos, evaluando su contenido, pertinencia, validez y verosimilitud. El pensamiento crítico permite cuestionar la información, tomar decisiones y emitir juicios, como asimismo reflexionar críticamente acerca de diferentes puntos de vista, tanto de los propios como de los demás, ya sea para defenderlos o contradecirlos sobre la base de evidencias. Contribuye así, además, a la autorreflexión y corrección de errores, y favorece la capacidad de estar abierto a los cambios y de tomar decisiones razonadas. El principal desafío en la enseñanza del pensamiento crítico es la aplicación exitosa de estas habilidades en contextos diferentes de aquellos en que fueron aprendidas (Fadel et al, 2016).

Desarrollo de la metacognición

El pensamiento metacognitivo se relaciona al concepto de “aprender a aprender”. Se refiere a ser consciente del propio aprendizaje y de los procesos para lograrlo, lo que permite autogestionarlo con autonomía, adaptabilidad y flexibilidad. El proceso de pensar acerca del pensar involucra la reflexión propia sobre la posición actual, fijar los objetivos a futuro, diseñar acciones y estrategias potenciales, monitorear el proceso de aprendizaje y evaluar los resultados. Incluye tanto el conocimiento que se tiene sobre uno mismo como estudiante o pensador, como los factores que influyen en el rendimiento. La reflexión acerca del propio aprendizaje favorece su comunicación, por una parte, y la toma de conciencia de las propias capacidades y debilidades, por otra. Desde esta perspectiva, desarrolla la autoestima, la disciplina, la capacidad de perseverar y la tolerancia a la frustración.

Desarrollo de Actitudes

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Pensar con consciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Pensar con flexibilidad para reelaborar las propias ideas, puntos de vista y creencias.
- Pensar con reflexión propia y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.

- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y enriquecen la experiencia.
- Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.

Desarrollo de la comunicación

Aprender a comunicarse ya sea de manera escrita, oral o multimodal, requiere generar estrategias y herramientas que se adecuen a diversas situaciones, propósitos y contextos socioculturales, con el fin de transmitir lo que se desea de manera clara y efectiva. La comunicación permite desarrollar la empatía, la autoconfianza, la valoración de la interculturalidad, así como la adaptabilidad, la creatividad y el rechazo a la discriminación.

Desarrollo de la colaboración

La colaboración entre personas con diferentes habilidades y perspectivas faculta al grupo para tomar mejores decisiones que las que se tomarían individualmente, permite analizar la realidad desde más ángulos y producir obras más complejas y más completas. Además, el trabajo colaborativo entre pares determina nuevas formas de aprender y de evaluarse a sí mismo y a los demás, lo que permite visibilizar los modos en que se aprende; esto conlleva nuevas maneras de relacionarse en torno al aprendizaje.

La colaboración implica, a su vez, actitudes clave para el aprendizaje en el siglo XXI, como la responsabilidad, la perseverancia, la apertura de mente hacia lo distinto, la aceptación y valoración de las diferencias, la autoestima, la tolerancia a la frustración, el liderazgo y la empatía.

Desarrollo de Actitudes

- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR

Desarrollo de la alfabetización digital

Aprender a utilizar la tecnología como herramienta de trabajo implica dominar las posibilidades que ofrece y darle un uso creativo e innovador. La alfabetización digital apunta a la resolución de problemas en el marco de la cultura digital que caracteriza al siglo XXI, aprovechando las herramientas que nos dan la programación, el pensamiento computacional, la robótica e internet, entre otros, para crear contenidos digitales, informarnos y vincularnos con los demás. Promueve la autonomía y el trabajo en equipo, la creatividad, la participación en redes de diversa índole, la motivación por ampliar los propios intereses y horizontes culturales, e implica el uso responsable de la tecnología considerando la ciberseguridad y el autocuidado.

Desarrollo del uso de la información

Usar bien la información se refiere a la eficacia y eficiencia en la búsqueda, el acceso, el procesamiento, la evaluación crítica, el uso creativo y ético, así como la comunicación de la información por medio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC). Implica formular preguntas, indagar y generar estrategias para seleccionar, organizar y comunicar la información. Tiene siempre en cuenta, además, tanto los aspectos éticos y legales que la regulan como el respeto a los demás y a su privacidad.

Desarrollo de Actitudes

- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.
- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.
- Actuar de acuerdo con los principios de la ética en el uso de la información y de la tecnología, respetando la propiedad intelectual y la privacidad de las personas.

MANERAS DE VIVIR EN EL MUNDO

Desarrollo de la ciudadanía local y global

La ciudadanía se refiere a la participación activa del individuo en su contexto, desde una perspectiva política, social, territorial, global, cultural, económica y medioambiental, entre otras dimensiones. La conciencia de ser ciudadano promueve el sentido de pertenencia y la valoración y el ejercicio de los principios democráticos, y también supone asumir sus responsabilidades como ciudadano local y global. En este sentido, ejercitar el respeto a los demás, a su privacidad y a las diferencias valóricas, religiosas y étnicas cobra gran relevancia; se relaciona directamente con una actitud empática, de mentalidad abierta y de adaptabilidad.

Desarrollo de proyecto de vida y carrera

La construcción y consolidación de un proyecto de vida y de una carrera, oficio u ocupación, requiere conocerse a sí mismo, establecer metas, crear estrategias para conseguirlas, desarrollar la autogestión, actuar con iniciativa y compromiso, ser autónomo para ampliar los aprendizajes, reflexionar críticamente y estar dispuesto a integrar las retroalimentaciones recibidas. Por otra parte, para alcanzar esas metas, se requiere interactuar con los demás de manera flexible, con capacidad para trabajar en equipo, negociar en busca de soluciones y adaptarse a los cambios para poder desenvolverse en distintos roles y contextos. Esto permite el desarrollo de liderazgo, responsabilidad, ejercicio ético del poder y respeto a las diferencias en ideas y valores.

Desarrollo de la responsabilidad personal y social

La responsabilidad personal consiste en ser conscientes de nuestras acciones y sus consecuencias, cuidar de nosotros mismos de modo integral y respetar los compromisos que adquirimos con los demás, generando confianza en los otros, comunicándonos de una manera asertiva y empática, que acepte los distintos puntos de vista. Asumir la responsabilidad por el bien común participando activamente en el cumplimiento de las necesidades sociales en distintos ámbitos: cultural, político, medioambiental, entre otros.

Desarrollo de Actitudes

- Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por sí mismo y por los demás.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político y medioambiental, entre otros.
- Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.
- Asumir responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que ellas tienen sobre sí mismo y los otros.

Consideraciones generales

Las consideraciones que se presentan a continuación son relevantes para una óptima implementación de los Programas de Estudio, se vinculan estrechamente con los enfoques curriculares, y permiten abordar de mejor manera los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares.

EL ESTUDIANTE DE 3º y 4º MEDIO

La formación en los niveles de 3° y 4° Medio cumple un rol esencial en su carácter de etapa final del ciclo escolar. Habilita al alumno para conducir su propia vida en forma autónoma, plena, libre y responsable, de modo que pueda desarrollar planes de vida y proyectos personales, continuar su proceso educativo formal mediante la educación superior, o incorporarse a la vida laboral.

El perfil de egreso que establece la ley en sus objetivos generales apunta a formar ciudadanos críticos, creativos y reflexivos, activamente participativos, solidarios y responsables, con conciencia de sus deberes y derechos, y respeto por la diversidad de ideas, formas de vida e intereses. También propicia que estén conscientes de sus fortalezas y debilidades, que sean capaces de evaluar los méritos relativos de distintos puntos de vista al enfrentarse a nuevos escenarios, y de fundamentar adecuadamente sus decisiones y convicciones, basados en la ética y la integridad. Asimismo, aspira a que sean personas con gran capacidad para trabajar en equipo e interactuar en contextos socioculturalmente heterogéneos, relacionándose positivamente con otros, cooperando y resolviendo adecuadamente los conflictos.

De esta forma, tomarán buenas decisiones y establecerán compromisos en forma responsable y solidaria, tanto de modo individual como colaborativo, integrando nuevas ideas y reconociendo que las diferencias ayudan a concretar grandes proyectos.

Para lograr este desarrollo en los estudiantes, es necesario que los docentes conozcan los diversos talentos, necesidades, intereses y preferencias de sus estudiantes y promuevan intencionadamente la autonomía de los alumnos y la autorregulación necesaria para que las actividades de este Programa sean instancias significativas para sus desafíos, intereses y proyectos personales.

APRENDIZAJE PARA LA COMPRESIÓN

La propuesta metodológica de los Programas de Estudio tiene como propósito el aprendizaje para la comprensión. Entendemos la comprensión como la capacidad de usar el conocimiento de manera flexible, lo que permite a los estudiantes pensar y actuar a partir de lo que saben en distintas situaciones y contextos. La comprensión se puede desarrollar generando oportunidades que permitan al alumno ejercitar habilidades como analizar, explicar, resolver problemas, construir argumentos, justificar, extrapolar, entre otras. La aplicación de estas habilidades y del conocimiento a lo largo del proceso de aprendizaje faculta a los estudiantes a profundizar en el conocimiento, que se torna en evidencia de la comprensión.

La elaboración de los Programas de Estudio se ha realizado en el contexto del paradigma constructivista y bajo el fundamento de dos principios esenciales que regulan y miden la efectividad del aprendizaje: el aprendizaje significativo y el aprendizaje profundo.

¿Qué entendemos por aprendizaje significativo y profundo?

Un aprendizaje se dice significativo cuando los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del estudiante. Esto se logra gracias a un esfuerzo deliberado del alumno por relacionar los nuevos conocimientos con sus conocimientos previos y es producto de una implicación afectiva del estudiante; es decir, él quiere aprender aquello que se le presenta, porque lo considera valioso. Para la construcción de este tipo de aprendizaje, se requiere efectuar acciones de mediación en el aula que permitan activar los conocimientos previos y, a su vez, facilitar que dicho aprendizaje adquiera sentido precisamente en la medida en que se integra con otros previamente adquiridos o se relaciona con alguna cuestión o problema que interesa al estudiante.

Un aprendizaje se dice profundo solo si, por un lado, el aprendiz logra dominar, transformar y utilizar los conocimientos adquiridos en la solución de problemas reales y, por otro lado, permanece en el tiempo y se puede transferir a distintos contextos de uso. Para mediar el desarrollo de un aprendizaje de este tipo, es necesario generar escenarios flexibles y graduales que permitan al estudiante usar los conocimientos aplicándolos en situaciones diversas.

¿Cómo debe guiar el profesor a sus alumnos para que usen el conocimiento?

El docente debe diseñar actividades de clase desafiantes que induzcan a los estudiantes a aplicar habilidades cognitivas mediante las cuales profundicen en la comprensión de un nuevo conocimiento. Este diseño debe permitir mediar simultáneamente ambos aspectos del aprendizaje, el significativo y el profundo, y asignar al alumno un rol activo dentro del proceso de aprendizaje.

El principio pedagógico constructivista del estudiante activo permite que él desarrolle la capacidad de aprender a aprender. Los alumnos deben llegar a adquirir la autonomía que les permita dirigir sus propios procesos de aprendizaje y convertirse en sus propios mediadores. El concepto clave que surge como herramienta y, a la vez, como propósito de todo proceso de enseñanza-aprendizaje corresponde al pensamiento metacognitivo, entendido como un conjunto de disposiciones mentales de autorregulación que permiten al aprendiz monitorear, planificar y evaluar su propio proceso de aprendizaje.

En esta línea, la formulación de buenas preguntas es una de las herramientas esenciales de mediación para construir un pensamiento profundo.

Cada pregunta hace posible una búsqueda que permite integrar conocimiento y pensamiento; el pensamiento se despliega en sus distintos actos que posibilitan dominar, elaborar y transformar un conocimiento.

ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO Y APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

La integración disciplinaria permite fortalecer conocimientos y habilidades de pensamiento complejo que facultan la comprensión profunda de ellos. Para lograr esto, es necesario que los docentes incorporen en su planificación instancias destinadas a trabajar en conjunto con otras disciplinas. Las Bases Curriculares plantean el Aprendizaje Basado en Proyecto como metodología para favorecer el trabajo colaborativo y el aprendizaje de resolución de problemas.

Un problema real interdisciplinario. Por este motivo, en los Programas de Estudio de cada asignatura se integra orientaciones concretas y modelos de proyectos, que facilitarán esta tarea a los docentes y que fomentarán el trabajo y la planificación conjunta de algunas actividades entre profesores de diferentes asignaturas.

Se espera que, en las asignaturas electivas de profundización, el docente destine un tiempo para el trabajo en proyectos interdisciplinarios. Para ello, se incluye un modelo de proyecto interdisciplinario por asignatura de profundización.

Existe una serie de elementos esenciales que son requisitos para QUE el diseño de un Proyecto² permita maximizar el aprendizaje y la participación de los estudiantes, de manera que aprendan cómo aplicar el conocimiento al mundo real, cómo utilizarlo para resolver problemas, responder preguntas complejas y crear productos de alta calidad. Dichos elementos son:

- **Conocimiento clave, comprensión y habilidades**

El proyecto se enfoca en profundizar en la comprensión del conocimiento interdisciplinario, ya que permite desarrollar a la vez los Objetivos de Aprendizaje y las habilidades del Siglo XXI que se requieren para realizar el proyecto.

- **Desafío, problema o pregunta**

El proyecto se basa en un problema significativo para resolver o una pregunta para responder, en el nivel adecuado de desafío para los alumnos, que se implementa mediante una pregunta de conducción abierta y atractiva.

- **Indagación sostenida**

El proyecto implica un proceso activo y profundo a lo largo del tiempo, en el que los estudiantes generan preguntas, encuentran y utilizan recursos, hacen preguntas adicionales y desarrollan sus propias respuestas.

- **Autenticidad**

El proyecto tiene un contexto del mundo real, utiliza procesos, herramientas y estándares de calidad del mundo real, tiene un impacto real, ya que creará algo que será utilizado o experimentado por otros, y/o está conectado a las propias preocupaciones, intereses e identidades de los alumnos.

- **Voz y elección del estudiante**

El proyecto permite a los estudiantes tomar algunas decisiones sobre los productos que crean, cómo funcionan y cómo usan su tiempo, guiados por el docente y dependiendo de su edad y experiencia de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)

- **Reflexión**

El proyecto brinda oportunidades para que los alumnos reflexionen sobre qué y cómo están aprendiendo, y sobre el diseño y la implementación del proyecto.

- **Crítica y revisión**

El proyecto incluye procesos de retroalimentación para que los estudiantes den y reciban comentarios sobre su trabajo, con el fin de revisar sus ideas y productos o realizar una investigación adicional.

² Adaptado de John Larmer, John Mergendoller, Suzie Boss. *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*, (ASCD 2015).

- **Producto público**

El proyecto requiere que los alumnos demuestren lo que aprenden, creando un producto que se presenta u ofrece a personas que se encuentran más allá del aula.

CIUDADANÍA DIGITAL

Los avances de la automatización, así como el uso extensivo de las herramientas digitales y de la inteligencia artificial, traerán como consecuencia grandes transformaciones y desafíos en el mundo del trabajo, por lo cual los estudiantes deben contar con herramientas necesarias para enfrentarlos. Los Programas de Estudio promueven que los alumnos empleen tecnologías de información para comunicarse y desarrollar un pensamiento computacional, dando cuenta de sus aprendizajes o de sus creaciones y proyectos, y brindan oportunidades para hacer un uso extensivo de ellas y desarrollar capacidades digitales para que aprendan a desenvolverse de manera responsable, informada, segura, ética, libre y participativa, comprendiendo el impacto de las TIC en la vida personal y el entorno.

CONTEXTUALIZACIÓN CURRICULAR

La contextualización curricular es el proceso de apropiación y desarrollo del currículum en una realidad educativa concreta. Este se lleva a cabo considerando las características particulares del contexto escolar (por ejemplo, el medio en que se sitúa el establecimiento educativo, la cultura, el proyecto educativo institucional de las escuelas y la comunidad escolar, el tipo de formación diferenciada que se imparte -Artística, Humanístico-Científica, Técnico Profesional-, entre otros), lo que posibilita que el proceso educativo adquiera significado para los estudiantes desde sus propias realidades y facilita, así, el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de Estudio consideran una propuesta de diseño de clases, de actividades y de evaluaciones que pueden modificarse, ajustarse y transferirse a diferentes realidades y contextos.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LA INCLUSIÓN

En el trabajo pedagógico, es importante que los docentes tomen en cuenta la diversidad entre estudiantes en términos culturales, sociales, étnicos, religiosos, de género, de estilos de aprendizaje y de niveles de conocimiento. Esta diversidad enriquece los escenarios de aprendizaje y está asociada a los siguientes desafíos para los profesores:

- Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los alumnos.
- Trabajar para que todos alcancen los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, acogiendo la diversidad y la inclusión como una oportunidad para desarrollar más y mejores aprendizajes.
- Favorecer y potenciar la diversidad y la inclusión, utilizando el aprendizaje basado en proyectos.
- En el caso de alumnos con necesidades educativas especiales, tanto el conocimiento de los profesores como el apoyo y las recomendaciones de los especialistas que evalúan a dichos estudiantes contribuirán a que todos desarrollen al máximo sus capacidades.
- Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que cada estudiante debe sentir seguridad para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Se recomienda destacar positivamente las características particulares y rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.

- Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que los alumnos puedan participar por igual en todas las actividades, evitando asociar el trabajo de aula con estereotipos asociados a género, características físicas o cualquier otro tipo de sesgo que provoque discriminación.
- Utilizar materiales, aplicar estrategias didácticas y desarrollar actividades que se adecuen a las singularidades culturales y étnicas de los estudiantes y a sus intereses.
- Promover un trabajo sistemático, con actividades variadas para diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos tengan acceso a oportunidades de aprendizaje enriquecidas.

Atender a la diversidad de estudiantes, con sus capacidades, contextos y conocimientos previos, no implica tener expectativas más bajas para algunos de ellos. Por el contrario, hay que reconocer los requerimientos personales de cada alumno para que todos alcancen los propósitos de aprendizaje pretendidos. En este sentido, conviene que, al diseñar el trabajo de cada unidad, el docente considere los tiempos, recursos y métodos necesarios para que cada estudiante logre un aprendizaje de calidad. Mientras más experiencia y conocimientos tengan los profesores sobre su asignatura y las estrategias que promueven un aprendizaje profundo, más herramientas tendrán para tomar decisiones pertinentes y oportunas respecto de las necesidades de sus alumnos. Por esta razón, los Programas de Estudio incluyen numerosos Indicadores de Evaluación, observaciones al docente, sugerencias de actividades y de evaluación, entre otros elementos, para apoyar la gestión curricular y pedagógica responsable de todos los estudiantes.

Orientaciones para planificar

Existen diversos métodos de planificación, caracterizados por énfasis específicos vinculados al enfoque del que provienen. Como una manera de apoyar el trabajo de los docentes, se propone considerar el diseño para la comprensión, relacionado con plantear cuestionamientos activos a los estudiantes, de manera de motivarlos a poner en práctica sus ideas y nuevos conocimientos. En este sentido, y con el propósito de promover el desarrollo de procesos educativos con foco claro y directo en los aprendizajes, se sugiere utilizar la planificación en reversa (Wiggins y McTigue, 1998). Esta mantiene siempre al centro lo que se espera que aprendan los alumnos durante el proceso educativo, en el marco de la comprensión profunda y significativa. De esta manera, la atención se concentra en lo que se espera que logren, tanto al final del proceso de enseñanza y aprendizaje, como durante su desarrollo.

Para la planificación de clases, se considera tres momentos:

1. Identificar el Objetivo de Aprendizaje que se quiere alcanzar

Dicho objetivo responde a la pregunta: ¿qué se espera que aprendan? Y se especifica a partir de los Objetivos de Aprendizaje propuestos en las Bases Curriculares y en relación con los intereses, necesidades y características particulares de los estudiantes.

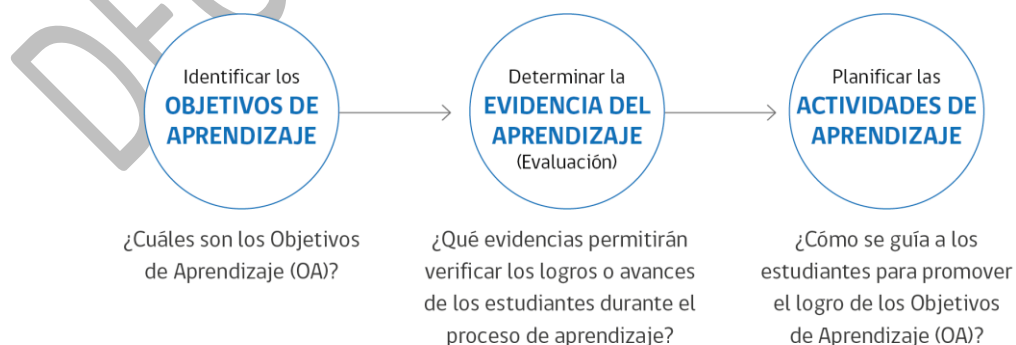
2. Determinar evidencias

Teniendo claridad respecto de los aprendizajes que se quiere lograr, hay que preguntarse: ¿qué evidencias permitirán verificar que el conjunto de Objetivos de Aprendizaje se logró? En este sentido, los Indicadores presentados en el Programa resultan de gran ayuda, dado que orientan la toma de decisiones con un sentido formativo.

3. Planificar experiencias de aprendizaje

Teniendo en mente los Objetivos de Aprendizajes y la evidencia que ayudará a verificar que se han alcanzado, llega el momento de pensar en las actividades de aprendizaje más apropiadas.

¿Qué experiencias brindarán oportunidades para adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes que se necesita? Además de esta elección, es importante verificar que la secuencia de las actividades y estrategias elegidas sean las adecuadas para el logro de los objetivos (Saphier, Haley-Speca y Gower, 2008).



Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación, como un aspecto intrínseco del proceso de enseñanza-aprendizaje, se plantea en estos programas con un foco pedagógico, al servicio del aprendizaje de los estudiantes. Para que esto ocurra, se plantea recoger evidencias que permitan describir con precisión la diversidad existente en el aula para tomar decisiones pedagógicas y retroalimentar a los alumnos. La evaluación desarrollada con foco pedagógico favorece la motivación de los estudiantes a seguir aprendiendo; asimismo, el desarrollo de la autonomía y la autorregulación potencia la reflexión de los docentes sobre su práctica y facilita la toma de decisiones pedagógicas pertinentes y oportunas que permitan apoyar de mejor manera los aprendizajes.

Para implementar una evaluación con un foco pedagógico, se requiere:

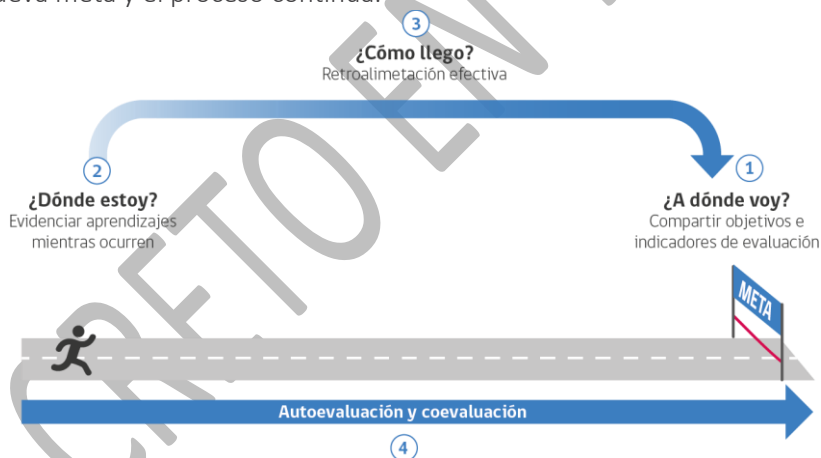
- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que los alumnos efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje mediadas por el profesor.
- Procurar que se utilicen diversas formas de evaluar, que consideren las distintas características, ritmos y formas de aprender, necesidades e intereses de los estudiantes, evitando posibles sesgos y problemas de accesibilidad para ellos.
- Promover que los alumnos tengan una activa participación en los procesos de evaluación; por ejemplo: al elegir temas sobre los cuales les interese realizar una actividad de evaluación o sugerir la forma en que presentarán a otros un producto; participar en proponer los criterios de evaluación; generar experiencias de auto- y coevaluación que les permitan desarrollar su capacidad para reflexionar sobre sus procesos, progresos y logros de aprendizaje.
- Que las evaluaciones sean de la más alta calidad posible; es decir, deben representar de la forma más precisa posible los aprendizajes que se busca evaluar. Además, las evidencias que se levantan y fundamentan las interpretaciones respecto de los procesos, progresos o logros de aprendizajes de los estudiantes, deben ser suficientes como para sostener de forma consistente esas interpretaciones evaluativas.

EVALUACIÓN

Para certificar los aprendizajes logrados, el profesor puede utilizar diferentes métodos de evaluación sumativa que reflejen los OA. Para esto, se sugiere emplear una variedad de medios y evidencias, como portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación grupales e individuales, informes, presentaciones y pruebas orales y escritas, entre otros. Los Programas de Estudio proponen un ejemplo de evaluación sumativa por unidad. La forma en que se diseñe este tipo de evaluaciones y el modo en que se registre y comunique la información que se obtiene de ellas (que puede ser con calificaciones) debe permitir que dichas evaluaciones también puedan usarse formativamente para retroalimentar tanto la enseñanza como el aprendizaje.

El uso formativo de la evaluación debiera preponderar en las salas de clases, utilizándose de manera sistemática para reflexionar sobre el aprendizaje y la enseñanza, y para tomar decisiones pedagógicas pertinentes y oportunas que busquen promover el progreso del aprendizaje de todos los estudiantes, considerando la diversidad como un aspecto inherente a todas las aulas.

El proceso de evaluación formativa que se propone implica articular el proceso de enseñanza-aprendizaje en función de responder a las siguientes preguntas: ¿A dónde voy? (qué objetivo de aprendizaje espero lograr), ¿Dónde estoy ahora? (cuán cerca o lejos me encuentro de lograr ese aprendizaje) y ¿Qué estrategia o estrategias pueden ayudarme a llegar a donde tengo que ir? (qué pasos tengo que dar para acercarme a ese aprendizaje). Este proceso continuo de establecer un objetivo de aprendizaje, evaluar los niveles actuales y luego trabajar estratégicamente para reducir la distancia entre los dos, es la esencia de la evaluación formativa. Una vez que se alcanza una meta de aprendizaje, se establece una nueva meta y el proceso continúa.



Para promover la motivación para aprender, el nivel de desafío y el nivel de apoyo deben ser los adecuados —en términos de Vygotsky (1978), estar en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes—, para lo cual se requiere que todas las decisiones que tomen los profesores y los propios alumnos se basen en la información o evidencia sobre el aprendizaje recogidas continuamente (Griffin, 2014; Moss & Brookhart, 2009).

Estructura del programa

Propósito de la unidad

Resume el objetivo formativo de la unidad, actúa como una guía para el conjunto de actividades y evaluaciones que se diseñan en cada unidad. Se detalla qué se espera que el estudiante comprenda en la unidad, vinculando los contenidos, las habilidades y las actitudes de forma integrada.

Objetivos de aprendizaje (OA)

Definen los aprendizajes terminales del año para cada asignatura. En cada unidad se explicitan los objetivos de aprendizaje a trabajar.

Indicadores de evaluación

Detallan uno o más desempeños observables, medibles, específicos de los estudiantes que permiten evaluar el conjunto de Objetivos de Aprendizaje de la unidad. Son de carácter sugerido, por lo que el docente puede modificarlos o complementarlos.

Programa de Estudio Unidad 1

UNIDAD 1

HABILIDADES MOTRICES, ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS

PROPÓSITO DE LA UNIDAD
Se espera que los estudiantes reconozcan sus destrezas coordinativas, que permiten adaptarse a las circunstancias emergentes o intervenir el entorno inmediato, junto con valorar los logros que el entrenamiento les reporta tanto individual como colectivamente. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante evaluar las habilidades motrices utilizadas en el juego modificado?, ¿Cómo se pueden diseñar estrategias efectivas para resolver problemas durante la práctica de juegos modificados, deportes y danzas?, ¿Cómo la biomecánica, las ciencias y las estrategias afectan las habilidades motrices especializadas?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA2 Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

Las actividades de aprendizaje

El diseño de estas actividades se caracteriza fundamentalmente por movilizar conocimientos, habilidades y actitudes de manera integrada que permitan el desarrollo de una comprensión significativa y profunda de los Objetivos de Aprendizaje. Son una guía para que el profesor o la profesora diseñe sus propias actividades de evaluación.

Orientaciones para el docente

Son sugerencias respecto a cómo desarrollar mejor una actividad. Generalmente indica fuentes de recursos posibles de adquirir, (vínculos web), material de consulta y lecturas para el docente y estrategias para tratar conceptos habilidades y actitudes.

Recursos

Se especifican todos los recursos necesarios para el desarrollo de la actividad. Especialmente relevantes, dado el enfoque de aprendizaje para la comprensión profunda y el de las Habilidades para el Siglo XXI, es la incorporación de recursos virtuales y de uso de TIC.

Actividades de evaluación sumativa de la unidad

Son propuestas de evaluaciones de cierre de unidad que contemplan los aprendizajes desarrollados a lo largo de ellas. Mantienen una estructura similar a las actividades de aprendizaje.

Programa de Estudio Unidad 1

ACTIVIDAD 1:

El frisbee y sus estrategias
Duración: 4 horas pedagógicas

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad se espera que el estudiante trabaje colaborativamente desarrollando habilidades motrices específicas en contexto deportivo. Por otro lado, planear colorativamente estrategias con sus compañeros mediante el deporte del frisbee. Así también, se espera que sea capaz de evaluar el desempeño grupal sobre las decisiones estratégicas tomadas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA2 Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se propone reforzar las habilidades propias de este juego recreativo, con un implemento simple que puede ser construido por ellos mismos, para los cual se deben practicar lanzamientos básicos en parejas explorando diversos planos, distancias y simultaneidad en los lanzamientos de las parejas, la actividad evoluciona de parejas a lanzamientos grupales, que culminan con la disputa del disco entre dos equipos, que derive a acuerdos y definiciones de planteamientos estratégicos del juego en recintos amplios como patio o multicancha.

REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO:

- Dar pases y llevar el disco a la zona del equipo contrario.
- Se anotan puntos en una zona definida y acordada entre los integrantes del equipo.

DE LAS REGLAS FUNDAMENTALES:

- No se puede correr con el disco en la mano
- Solo se puede pivotar con un pie, con el disco en la mano.
- Se deben avanzar dando pases entre compañeros.

Programa de Estudio Unidad 1

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA2 Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Analizan la habilidad motriz especializada alcanzada, en función de situaciones del juego modificados.
- Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en función de una situación de juego modificados o deportes de su interés.
- Revisan el cumplimiento de las normas acordadas en la consecución de los resultados en el juego modificado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

Pasar y avanzar es un juego colectivo, el grupo curso se divide en dos equipos de igual cantidad de compañeros/as, para ello se debe contar con un espacio amplio, el juego consiste en darse pases evitando que el balón que está en poder de alguno de los dos equipos sea interceptado por el rival.

Reglas básicas del juego:

- El pase debe ser hacia los lados o atrás, pero nunca hacia adelante.
- Cada pase que se dan entre compañeros/as los integrantes del grupo van contando las entregas hasta llegar a diez o más.
- Si el balón es interceptado, el grupo dominante inicia el conteo nuevamente de diez pases.
- Una vez alcanzado los diez pases continuos, un integrante del equipo reinicia el juego, lanzado al aire el balón, el que se disputa entre ambos equipos, para seguir con el juego modificado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Observar el funcionamiento, roles y estrategias que utilizan los integrantes del equipo durante un juego con reglas simples.
- Observar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices especializadas a través de la aplicación en un juego con reglas simples.
- Observar la capacidad de aplicar diversas estrategias para resolver problemas en un juego simple.
- Reconocer la aplicación de habilidades perceptivas motrices variadas al momento de cambiar de implementos durante el juego.

Educación Física y Salud 2

Propósitos Formativos

Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan proporcionar oportunidades para que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades, actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable. En esta asignatura se otorgan oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes de tal manera que puedan mejorar, mediante la práctica regular de actividad física, su calidad de vida y la de su comunidad. También, se propone incentivar la práctica regular de actividad física a partir de sus gustos, intereses, motivaciones personales y colectivas, utilizando los espacios públicos para el desarrollo de diversos tipos de ejercicio físico, usando distintas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz, con la finalidad de promover un estilo de vida activa y saludable en su curso, en su familia y en su comunidad. Se espera que en estas instancias, momentos y procesos de aprendizaje los estudiantes tomen decisiones informadas de manera autónoma y situada, considerando la inclusión, la diversidad, la participación y el valor del bienestar humano para adherirse a un estilo de vida activo, asumiendo diversos roles y acciones, para el desarrollo de sus habilidades sociales y su autocuidado.

Finalmente, se busca que los estudiantes sean capaces de promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, aplicando y liderando programas y proyectos deportivos, recreativo y socioculturales en el medio natural, haciendo uso responsable de los espacios públicos y asumiendo compromisos para contribuir al bienestar personal y social en su comunidad.

Enfoque de las Asignatura

A continuación, se presentan las principales definiciones conceptuales y didácticas en que se sustentan tanto la asignatura del Plan de Común de Formación General, *Educación Física y Salud*, como las asignaturas de profundización del Plan Diferenciado Humanístico-Científico, *Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo*, *Expresión Corporal* y *Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables*.

La participación, la inclusión, la diversidad, la valoración del otro en comunidad, el esfuerzo personal y colectivo, la autosuperación en torno a las diversas manifestaciones de la motricidad humana son elementos esenciales en la implementación curricular de estas asignaturas en el establecimiento educativo. Se debe respetar los gustos, intereses y motivaciones de todos los estudiantes, relevando la clase de Educación Física como un espacio de encuentro, de salud, de gratificación personal y colectiva. La clase de Educación Física es inclusiva, variada y amplia en su implementación y ejecución, fortaleciendo la autonomía, el trabajo colaborativo y todas las expresiones humanas que se desarrollen dentro de ella. Asimismo, permite que los estudiantes sean artífices de su aprendizaje, siendo fundamental para su curso de vida.

Orientaciones para el docente

Habilidades motrices especializadas

Las habilidades motrices especializadas son aquellas que están relacionadas con las formas de movimiento con carácter especializado que proporcionan oportunidades para que los estudiantes utilicen y evalúen sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad, en una variedad de actividades físicas y deportivas que sean de su interés, en diversos momentos, entornos y oportunidades para la resolución de problemas de manera creativa y segura. Estas habilidades permiten que los estudiantes, por medio del juego, el deporte, las danzas y las actividades motrices en el medio natural, permitan resolver problemas en espacios de colaboración, con la finalidad de desarrollar valores, favoreciendo instancias para el aprendizaje individual y colectivo, respetando el medio natural y social.

Para el desarrollo de las habilidades motrices especializadas se espera que se utilicen diversas manifestaciones sociomotrices que consideren la cultura juvenil. La implementación de ellas dependerá de los contextos, condiciones geográficas y climáticas, de la infraestructura disponible, los intereses y la realidad cultural de los estudiantes.

Vida activa saludable

Las asignaturas promueven la práctica regular de actividad física en diversos entornos y se espera que los estudiantes diseñen y evalúen sus propios planes de ejercicio físico de acuerdo con sus necesidades e intereses considerando su nivel de maduración, sus habilidades y el avance en los niveles de su condición física. Del mismo modo, se espera que los estudiantes planifiquen y promuevan actividades físicas recreativas y/o deportivas, reconociendo los efectos positivos de la adherencia a una vida activa saludable.

La actividad física ofrece oportunidades para que los jóvenes sean capaces de desarrollar competencias, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y conocimientos para comprender la importancia de la adherencia a un estilo de vida activo saludable. Esto, debido a que, la práctica regular de actividad física propone una serie de beneficios en diversos ámbitos: mejora del estado de salud y de la calidad de vida de las personas, aumenta el rendimiento cognitivo y favorece las distintas capacidades para la toma de decisiones, influyendo de manera positiva en las relaciones en los grupos humanos.

Comunidades activas saludables

Se espera que los estudiantes asuman un rol protagónico en la construcción de comunidades activas saludables, diseñando e implementando programas de práctica regular de actividad física, haciendo uso del derecho a utilizar los espacios públicos, con sentido de comunidad, para la adquisición de un estilo de vida activo saludable. En este sentido, se espera que la actividad física, el juego y el deporte sean una plataforma para la inclusión social, donde pongan en juego los valores personales, sociales y de competencia, tales como la amistad, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, la honestidad, la paciencia y la integridad, entre otras, en un contexto que logre fortalecer el autocuidado, el sentido de identidad y pertenencia, el respeto de sí mismo, de los demás y del medio natural.

Aprendizaje Basado en Proyectos y Resolución de Problemas

Toda asignatura ofrece oportunidades para que los estudiantes aborden problemas vinculados a su vida cotidiana. El Aprendizaje Basado en Proyectos promueve que los estudiantes se organicen individual y colectivamente durante un periodo extendido de tiempo en torno a un objetivo basado en una pregunta compleja, problema, desafío o necesidad, normalmente surge desde sus propias inquietudes e intereses, que pueden abordar desde diferentes perspectivas y áreas del conocimiento, fomentando la interdisciplinariedad. El proyecto culmina con la elaboración de una propuesta o con la presentación pública de los resultados. En el Aprendizaje Basado en Problemas, en cambio, se parte de la base de preguntas y problemas y necesidades cotidianas, sobre los cuales los estudiantes investigan y proponen soluciones.

En el caso de Educación Física es posible desarrollar proyectos buscando temáticas de interés para los estudiantes y que estén relacionadas con la promoción de la actividad física, la salud y la calidad de vida de la comunidad educativa. Para ello, los estudiantes movilizan conocimientos, habilidades y actitudes durante un periodo extendido de tiempo, que se fortalecen en la trayectoria del propio proyecto, lo cual potencia el trabajo en equipo, la participación e inclusión de todos los estudiantes con el fin de mejorar su bienestar, ya sea dentro o fuera del establecimiento educativo.

Ciudadanía digital

Las habilidades de alfabetización digital y de uso de tecnologías que se promueven en las Bases Curriculares de 3° y 4° medio, como parte de las *Habilidades para el siglo XXI*, son fundamentales para generar instancias de colaboración, comunicación, creación e innovación en los estudiantes mediante el uso de TIC. También, contribuyen al desarrollo de la capacidad de utilizarlas con seguridad, criterio, prudencia y responsabilidad.

La integración de las tecnologías de la información y las comunicaciones son una extensión natural en la asignatura de Educación Física y Salud. Los estudiantes pueden hacer uso de dispositivos electrónicos como podómetros, monitores cardíacos, relojes inteligentes, entre otros, para monitorear su condición física en diversas actividades relacionadas con el ejercicio físico y su estado de salud personal y el de

otros. Asimismo, pueden ser utilizados como una herramienta para el desarrollo de habilidades investigativas, por ejemplo, utilizar un software para evaluar su nivel de condición física o mejorar su rendimiento durante la práctica de un deporte de su interés.

Organización Curricular

Módulos

En este ciclo, la asignatura Educación Física y Salud presenta una organización en dos módulos (horas) anuales que no son progresivos. Estos módulos no se encuentran definidos para un nivel determinado. Se pueden ofrecer ambos, en 3° y 4° medio, o solo uno de ellos en cualquiera de los dos niveles, según las necesidades educativas del establecimiento educacional.

Para el caso de las asignaturas de profundización del Plan Diferenciado Humanístico-Científico, *Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo*, *Expresión Corporal* y *Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables*, consideran seis módulos (horas) para el abordaje y profundización en estas áreas. Asimismo, se pueden ofrecer también 3° y 4° medio, en cualquiera de los dos niveles, según las necesidades educativas del establecimiento educacional.

Habilidades

En ambos módulos se ofrecen oportunidades para el desarrollo de habilidades motrices especializadas de locomoción, estabilidad y movimiento. A su vez, los aprendizajes desarrollados en la asignatura favorecen en las siguientes *Habilidades para el siglo XXI*

Pensamiento crítico: Se promueve que los estudiantes sean capaces de resolver situaciones reales asociadas a la inactividad física, el sedentarismo, la obesidad, la práctica regular de actividad física, ya sea a partir del aprendizaje de diversos deportes individuales y colectivos, la convivencia en su grupo curso y comunidad educativa, la violencia deportiva que pueda ocurrir en eventos deportivos organizados en el establecimiento educacional, la escasa utilización de los espacios públicos recreacionales, entre otros que sean de interés de los estudiantes con la finalidad que reflexionen, analicen, discutan y propongan soluciones de manera organizada y consensuada, para el desarrollo del bienestar humano en su comunidad.

Colaboración: La asignatura de Educación Física y Salud promueve y desarrolla experiencias colaborativas profundas, que favorecen la solidaridad entre pares, generando vínculos entre las personas y valorando la participación de toda la comunidad educativa. También es posible a este nivel avanzar hacia incrementar la independencia y la responsabilidad sobre su autocuidado, involucrándolo en la preparación, organización y gestión diferentes actividades dentro del establecimiento educacional y en el medio natural.

Responsabilidad personal y social: La asignatura promueve la actividad física, el deporte, la expresión corporal, el juego, las actividades motrices en contacto con la naturaleza y las diversas manifestaciones de la motricidad humana como la base para la formación de aspectos éticos y valóricos fundamentales en el ser humano, que fortalecen la responsabilidad personal y social de los estudiantes en su comunidad. En este sentido, la asignatura fortalece la identidad de los estudiantes, el sentido de pertenencia con su comunidad y el respeto por sí mismo y por los demás.

Actitudes

Las Bases Curriculares de 3° y 4° medio definen un marco general de actitudes transversal a las asignaturas, en concordancia con las *Habilidades para el siglo XXI*. Constituyen una síntesis de la progresión de las actitudes a lo largo de la vida escolar y que son necesarias para desenvolverse en el siglo XXI. Estas actitudes se integran con las habilidades y conocimientos específicos desarrollados en los Objetivos de Aprendizaje de la asignatura y corresponderá al docente incorporar aquellas que sean pertinentes a la asignatura en su planificación.

Objetivos de Aprendizaje

Las Bases Curriculares de *Educación Física y Salud* incluyen objetivos cuya naturaleza y foco son habilidades de pensamiento crítico, colaboración, alfabetización digital y responsabilidad personal y social. Estos objetivos se entrelazan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, junto a las actitudes propuestas desde el marco de *Habilidades para el siglo XXI*.

Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud 2 para 3° o 4° Medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

1. Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.
2. Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.
3. Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.
4. Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.
5. Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

VISIÓN GLOBAL

Unidad 1:	Unidad 2:	Unidad 3:	Unidad 4:
HABILIDADES MOTRICES, ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS	PLANES DE ENTRENAMIENTO	PROGRAMAS Y PROYECTOS RECREATIVOS, DEPORTIVOS Y SOCIOCULTURALES	COMUNIDADES ACTIVAS
Objetivos de Aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje
<p>OA 1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p> <p>OA 2 Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.</p>	<p>OA 3 Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p> <p>OA 1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p>	<p>OA 4 Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.</p> <p>OA 1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p>	<p>OA 1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p> <p>OA 5 Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.</p>

<p>Actitudes</p> <p>Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.</p> <p>Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p>	<p>Actitudes</p> <p>Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidad para el aprendizaje.</p> <p>Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.</p> <p>Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo</p>	<p>Actitudes</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas</p> <p>Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad</p>	<p>Actitudes</p> <p>Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.</p> <p>Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.</p> <p>Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>Tiempo estimado</p>	<p>Tiempo estimado</p>	<p>Tiempo estimado</p>
<p>10 semanas</p>	<p>10 semanas</p>	<p>10 semanas</p>	<p>8 semanas</p>

Unidad 1: Habilidades motrices, estrategias y tácticas

Propósito de la unidad

Se espera que los estudiantes reconozcan sus destrezas coordinativas, que permiten adaptarse a las circunstancias emergentes o intervenir el entorno inmediato, junto con valorar los logros que el entrenamiento les reporta tanto individual como colectivamente. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante evaluar las habilidades motrices utilizadas en el juego modificado?, ¿Cómo se pueden diseñar estrategias efectivas para resolver problemas durante la práctica de juegos modificados, deportes y danzas?, ¿Cómo la biomecánica, las ciencias y las estrategias afectan las habilidades motrices especializadas?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 2

Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

Actividad 1 "El frisbee y sus estrategias"

PROPÓSITO

En esta actividad se espera que el estudiante trabaje colaborativamente desarrollando habilidades motrices específicas en contexto deportivo. Por otro lado, planear colorativamente estrategias con sus compañeros mediante el deporte del frisbee. Así también, se espera que sea capaz de evaluar el desempeño grupal sobre las decisiones estratégicas tomadas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 2

Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se propone reforzar las habilidades propias de este juego recreativo, con un implemento simple que puede ser construido por ellos mismos, para lo cual se deben practicar lanzamientos básicos en parejas explorando diversos planos, distancias y simultaneidad en los lanzamientos de las parejas, la actividad evoluciona de parejas a lanzamientos grupales, que culminan con la disputa del disco entre dos equipos, que derive a acuerdos y definiciones de planteamientos estratégicos del juego en recintos amplios como patio o multicancha.

Reglas básicas del juego:

- Dar pases y llevar el disco a la zona del equipo contrario.
- Se anotan puntos en una zona definida y acordada entre los integrantes del equipo.

De las reglas fundamentales:

- No se puede correr con el disco en la mano
- Solo se puede pivotar con un pie, con él disco en la mano.
- Se deben avanzar dando pases entre compañeros.
- Se pueden dar pases de variadas formas, lo más importante es avanzar con el disco hacia la cancha contraria.

Durante la actividad los estudiantes, planean diferentes estrategias para avanzar y conseguir puntos en el juego, prueban diferentes formas de accionar para conseguirlo, repiten la estrategia más exitosa.

Enumeran las estrategias utilizadas en el juego, y deciden en el actuar cuál de ellas utilizarán de acuerdo con las características del juego y el problema que se les presenta.

Al finalizar la actividad fundamentan las acciones desarrolladas durante el juego y la toma de decisiones realizadas durante el juego para los cambios de estrategias.

No existe necesidad de contar con arbitraje, ni menos silbato para controlar el juego. Los estudiantes deben ser autónomos para asumir las faltas y errores técnicos sin que esto genere conflictos ni tampoco discusiones.

Alternativas

Se puede jugar en parejas y en trabajo colaborativo (siete jugadores contra siete o más) dependiendo de los espacios disponibles, como también solo entre hombres, solo entre mujeres o mixto.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Ejecutan habilidades motrices especializadas en base a variados juegos modificados y destrezas perceptivo-motrices de su interés.
- Analizan la habilidad motriz especializada alcanzada, en función de situaciones del juego modificados.
- Comunican de manera individual y colectiva logros de estrategias y tácticas exploradas en función de una situación de juego modificado o deporte de su interés.

Se sugiere que los estudiantes puedan reconocer cuáles son las habilidades especializadas y cuáles son las que requiere para una mayor efectividad, así mismo diferenciar y cambiar las condiciones de juego, para poder aplicar nuevos elementos tácticos de otros deportes y sus estrategias para transferir al frisbee. Incorporar la observación sistemática como una herramienta que contribuye y facilita los procesos de evaluación entre pares. A través de esta actividad es muy importante relevar el trabajo de equipo y sus beneficios para el logro de un objetivo común. Así mismo hacer hincapié en valorar el aporte de todos en el juego. El juego es un medio para conseguir potenciar a los estudiantes y reconocer sus diferencias y potencialidades. Al incorporar en la actividad perspectiva de género (equipos mixtos) poner atención en el equilibrio participativo, garantizando que todos jueguen, observan y sugieren la manera de hacer y recibir los pases, quien hace mayoritariamente los puntos, entre otras dimensiones. En la propuesta de actividades se proponen ideas para que el docente de manera conjunta con los estudiantes y respetando el interés de todos/as, puedan desarrollar nuevas ideas de juegos que los convoque a todos a proponer nuevas reglas conforme a sus posibilidades de desempeño que incrementen la participación. Se sugiere que los estudiantes puedan reconocer cuáles son las habilidades especializadas y cuáles son las que requiere para una mayor efectividad, así mismo diferenciar y cambiar las condiciones de juego, para poder aplicar nuevos elementos tácticos de otros deportes y sus estrategias para transferir al frisbee. Incorporar la observación sistemática como una herramienta que contribuye y facilita los procesos de evaluación entre pares. A través de esta actividad es muy importante relevar el trabajo de equipo y sus beneficios para el logro de un objetivo común. Así mismo hacer hincapié en valorar el aporte de todos en el juego. El juego es un medio para conseguir potenciar a los estudiantes y reconocer sus diferencias y potencialidades. Al incorporar en la actividad perspectiva de género (equipos mixtos) poner atención en el equilibrio participativo, garantizando que todos jueguen, observan y sugieren la manera de hacer y recibir los pases, quien hace mayoritariamente los puntos, entre otras dimensiones.

A partir de los indicadores de evaluación seleccionados realizar permanentes reforzamientos a los estudiantes respecto a la construcción y definición de las estrategias a utilizar durante el juego modificado. Estos procedimientos permitirán seleccionar las modalidades más efectivas para incorporarlas en la táctica a utilizar al momento de jugar. Se sugiere que la evaluación sea durante el juego, incorporar en el proceso evaluativo la participación de estudiantes que estén esperando turno para su participación o presentan licencia médica.

Recursos web

Federación Española de Ultimate Frisbee

https://fedv.es/es_es/ultimate

Web con información sobre Ultimate Frisbee

<https://aprendeultimatefrisbee.es/>

DECRETO EN TRÁMITE

Actividad 2: “Estrategias para jugar Bádminton”

PROPÓSITO

En esta actividad se espera que el estudiante resuelva situaciones de juego mediante deportes de raqueta, para lo que deberá analizar constantemente los recursos técnicos y tácticos de experiencias previas que posean similitudes estructurales. Así también, deberá trabajar de manera colaborativa y respetuosa hacia sus compañeros y adversario.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 2

Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

ACTITUDES

- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Crear estrategias para jugar Bádminton, para ello se debe contar con un espacio amplio como el patio del establecimiento educacional, que se puede adecuar dividiéndolo con elásticos y formar varias canchas de juego. Se solicita a los estudiantes que traigan confeccionada una paleta de Bádminton, (se sugiere forma de construcción), o paletas de playa, una pelota liviana y /o pelotas de tenis. La idea es que ellos puedan jugar partidos de dobles o sencillos (singles) de Bádminton y donde descubran las mejores estrategias para lograr puntos frente al rival.

Reglas básicas del juego:

- El juego consiste en golpear con la raqueta, paleta, la plumilla o pelota y enviarla por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo de juego del contrario, tratando de que el adversario no lo devuelva. La malla debe estar a 1,80 metros. de altura.
- Se comienza por el saque, desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, cruzando la plumilla o pelota, diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta (no devuelve la plumilla o pelota), seguirá sacando el mismo, pero desde el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente.
- El sitio de juego se adaptará de acuerdo a las posibilidades de cada establecimiento educacional, definiendo para cada sector de juego los límites del territorio de juego y el espacio de saque y las zonas.
- Como referencia proponemos adecuarse a las medidas oficiales del Badminton, estas son: 13,40 m. de largo por 6,10 m. de ancho para los encuentros dobles; en individuales, las dimensiones son de 13,40 m. de largo por 5,18 m. de ancho. Las líneas que limitan el campo deben ser preferentemente amarillas y de un ancho de 4 cm.

- En dobles cada equipo tendrá derecho a dos saques, uno por cada jugador, menos en el inicio del juego. Si el que saca comete falta, deberá sacar su compañero y si éste de nuevo comete falta, los que reciben marcan un punto a su favor, se cambian entre sí de área de servicio y vuelve a sacar el mismo jugador que sirvió anteriormente desde el otro lado.
- Se comienza por el saque, desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, cruzando la plumilla, diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta, seguirá sacando el mismo, pero desde el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente.

Los estudiantes dialogan y analizan las diferentes posibilidades y procedimientos para conseguir puntos, ideando estrategias para enviar la plumilla en disputa, al suelo del campo contrario, o bien que el adversario envíe la plumilla fuera de los límites del terreno de juego, contra la red, o que lo golpee más de una vez antes de devolverlo al campo contrario.

Para favorecer el desarrollo de la actividad, los estudiantes en grupo deberán de investigar de manera previa las reglas fundamentales del deporte, las que deberán ser explicadas a sus pares describiendo, como también, la influencia de las reglas declaradas en las posibilidades del juego y sus influencias sobre las posibilidades de motrices y tácticas.

Conexión interdisciplinaria

Lenguaje y literatura

3° Medio

OA7

Alternativas

Se sugiere disponer de paletas de tenis de playa para que los compañeros que no están participando de los partidos oficiales, en canchas alternativas, puedan practicar golpes o acciones estratégicas a utilizar posteriormente en el juego oficial. De esta manera repasan jugadas y toman conciencia sobre sus progresos, logros, estrategias y tácticas que se pueden proponer en las diferentes funciones de la situación de juego de paletas.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Argumentan los resultados obtenidos durante la ejecución de habilidades motrices especializadas en situaciones de juego modificados o destrezas perceptivo-motrices.
- Comparan reflexiva y críticamente sus logros, aprendizajes y resultados con los obtenidos por sus compañeros.
- Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en función de una situación de juego modificados o deportes de su interés.
- Revisan el cumplimiento de las normas acordadas en la consecución de los resultados en el juego modificado.

Los estudiantes, reconocen las habilidades especializadas para desarrollar el juego y cuáles de ellas son requeridas para lograr mayor efectividad dado que el juego es de carácter individual. Del mismo modo deben resolver individualmente los elementos tácticos y técnicos transferidos al juego. Se sugiere hacer hincapié en la ejecución consciente de los gestos y la observación de otros practicantes como una herramienta que colabora para los procesos gestuales conscientes relacionados con el modelaje del aprendizaje. El juego es un medio para conseguir potenciar a los estudiantes y reconocer sus diferencias y potencialidades. En esta actividad donde la práctica está centrada en las habilidades individuales es importante velar por la participación y actuación de todos, evitando la exclusión y eliminación de la actividad. Por tanto, debe iniciarse de manera conjunta el trabajo de dobles. A partir de los indicadores de evaluación seleccionados realizar permanentes refuerzos a los estudiantes para la elaboración de las estrategias a utilizar durante el juego. Ellas le permitirán seleccionar las acciones más efectivas para incorporar en la táctica a utilizar al momento de jugar. Se sugiere reforzar las habilidades perceptivas motrices, dado que los materiales que se utilizan en el juego generan respuestas rápidas e inciertas, juego que dada estas condiciones demanda mucha

concentración y velocidad en sus desplazamientos. Organizar competencias al interior de la clase consistente en retos entre sus compañeros para establecer un ranking de logros en el juego. Así mismo llegar a realizar partidos por equipos de bádminton en grupos representativos de los cursos al interior y exterior del establecimiento educacional. El desarrollo de esta actividad que se presenta está orientada al trabajo de las habilidades perceptivo-motrices de manera conjunta con la velocidad de reacción a partir de respuestas efectivas, por tanto, intencionar la práctica de estas acciones.

Recursos Web

Cómo hacer una RAQUETA con una percha

<https://youtu.be/XEDy8NYRWeo>

Programa de Badminton Escolar de BWF

<https://www.badminton.es/file/505948/?dl=1>

Badminton.

<http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Badminton.pdf>

DECRETO EN TRÁMITE

Actividad 3: "Sólo estrategia"

PROPÓSITO

La actividad pretende que los estudiantes desarrollen estrategias y tácticas colectivas en deportes o juegos que sea de colaboración y oposición que sea de interés de los estudiantes, como también, hacerse partícipe del análisis de las decisiones tomadas por los grupos, respetando la diversidad de cada miembro del curso.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 2

Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El juego se elige colectivamente, puede ser fútbol, básquetbol, vóleybol, hándbol, tchoukball, entre otros, este trabajo da espacio a los estudiantes para que inventen, adapten, combinen reglas de diferentes juegos, deportes y les permita desarrollar un trabajo en equipo. Al inicio de la actividad elegida por todos los estudiantes del curso (deportes ofrecidos), se les asignan roles y elaboran estrategias y tácticas a desplegar. Al finalizar el juego, el docente plantea las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante evaluar las habilidades motrices utilizadas en el juego? ¿Cómo se pueden diseñar estrategias efectivas para resolver problemas durante la práctica de juegos modificados y deportes?

Reglas básicas del juego

El juego consiste en conformar equipos a través de diversas técnicas de organización de grupos, la actividad pretende visualizar como se generan estrategias, para conseguir un propósito alcanzable en una situación de juego o un deporte. La organización puede ser al azar, por afinidad, por número de participantes, alfabético, por interés del objetivo propuesto, entre otras formas que el docente pueda establecer a partir del grupo curso con el cual trabaja.

De las reglas fundamentales:

- Seleccionan el deporte que sea del interés de todos, y donde todos se sientan que pueden aportar al grupo, se les asignan roles y elaboran estrategias y tácticas.
- Lo anterior implica un proceso de aprendizaje donde existen acuerdos a través del juego para lograr un objetivo alcanzable, donde las habilidades sociales se verán fortalecidas dando paso a relaciones interpersonales plenas para el desarrollo de la comunidad escolar.

- Los estudiantes en conjunto con el profesor organizan al grupo curso y define su distribución como: 2 grupos o más participantes.

El juego debe contener:

1. Un propósito que cumplir en una situación motriz. (hacer pases con una mano, con la izquierda, por sobre el hombro, hacer más goles o puntos, hacer más figuras antes de entregar el balón entre otras.)
2. Procedimientos para comparar las habilidades motrices y la resolución de problemas entre los integrantes del grupo.
3. Momentos para tomar acuerdos y reflexionar en relación a la acción desplegada.
4. Una vez que el propósito se haya cumplido, se organiza la retroalimentación por parte de los estudiantes guiados por el docente.
5. Organizan las tareas relacionadas con el propósito definido

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Comparan reflexiva y críticamente sus logros, aprendizajes y resultados con los obtenidos por sus compañeros.
- Comunican de manera individual y colectiva logros de estrategias y tácticas exploradas en función de una situación de juego modificado o deporte de su interés.
- Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en función de una situación de juego modificado o deportes de su interés.
- Revisan el cumplimiento de las normas acordadas en la consecución de los resultados en el juego modificado.

Los estudiantes reconocen las habilidades especializadas para desarrollar el juego y cuáles de ellas son requeridas para lograr mayor efectividad en la práctica por equipos. Del mismo modo deben resolver individualmente los elementos tácticos y técnicos transferidos al juego. Se sugiere hacer hincapié en la observación sistemática como una herramienta que colabora para los procesos de modelaje del aprendizaje.

El juego es un medio para conseguir potenciar a los estudiantes y reconocer sus diferencias y potencialidades. En esta actividad donde el trabajo es eminentemente colectivo, es recomendable hacer hincapié en valorar el aporte de todos/as en el juego. Al incorporar a las prácticas participación de equipos mixtos, es recomendable poner atención en una participación equilibrada y respetuosa en la forma de hacer y recibir los pases, como también quien y como se hacen los puntos. A partir de los indicadores de evaluación seleccionados se sugiere realizar permanente retroalimentación a los estudiantes relativo a la elaboración de estrategias utilizadas durante el juego. Es necesario fortalecer el diálogo y la participación democrática en los estudiantes/as para que logren acuerdos y legitimación en relación con temáticas del juego y sus condiciones. Delegar y democratizar la toma de decisiones entre los estudiantes, en las diferentes situaciones que se dan en el juego, asumiendo roles de entrenadores de los grupos. Desarrollar y crear estrategias para resolver problemas en medio del juego, por lo que se debe intencionar que la toma de decisiones sea consensuada, reflexiva, pertinente y representativa.

Las capacidades **perceptivo-motrices** son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las emociones y necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno. Existen dos formas de desarrollo:

1. Percepción de uno mismo.
2. Percepción del entorno

El reconocimiento de la emocionalidad expresada en el cuerpo es de vital importancia ya que éste es la referencia sensitiva y sensorial con el entorno; a través de él se produce tanto la percepción como la respuesta motriz y debemos aprender a desarrollar y coordinar estas cualidades.

Existen tres tipos para identificarlas.

1. Esquema corporal
2. Espacialidad
3. Temporalidad

De las cuales se desprenden:

- Lateralidad
- Ritmo
- Equilibrio
- Coordinación

Estas capacidades que, a través de los sentidos, ponen en contacto a la persona con su entorno, son fundamentales ya que influyen en la adquisición de diferentes habilidades más complejas.

Imágenes orientadoras para la construcción de un arco de tchoukball



Recursos Web

Reglas y Conceptos Básicos - Tchoukball Chile
https://www.youtube.com/watch?v=UCuQDcI_flg

Construcción tablero de Tchoukball
http://www.apefadal.es/tchoukball/material_porterias.pdf

Actividad 4 “Juguemos Trivolle o SpikeBall”.

PROPÓSITO

Esta actividad busca que el estudiante transfiera habilidades motrices específicas y tácticas adquiridas de manera previa en una modalidad deportiva innovadora, del mismo modo reflexionar en base del respeto sobre las decisiones estratégicas planteadas al inicio de cada encuentro con su compañero.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 2

Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

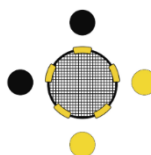
El juego que vamos a presentar es una modalidad recreativa que tiene su base en el juego del voley. Se puede jugar en playa, en el pasto o en canchas. El deporte trivolle, spikeball, o mejor conocido como "el juego de la malla y pelotita amarilla" se juega 2 contra 2. Un jugador comienza el punto sacando hacia la malla para que rebote hacia el equipo oponente. El equipo oponente tiene hasta 3 pases entre ellos para retornar la pelota hacia la malla. El juego continuo hasta que uno de los dos equipos no puede retornar la pelota.

El estudiante deberá analizar y argumentar los beneficios de los deportes emergentes de colaboración y oposición como el Trivolle, como medio para el desarrollo táctico.

Reglas básicas del juego:

El juego consiste en conformar dos equipos, que se organizan en parejas. Al inicio del juego existe una formación determinada y que luego se irá modificando a partir de su desarrollo del juego, dado que es muy rápido y dinámico. El juego consiste en golpear con una pelota, a una red que está ubicada en el suelo donde da un bote que debe sorprender al equipo contrario

Cada vez que se inicia un punto, los equipos se colocan enfrentados 2x2, estando cada pareja del mismo equipo a su lado.



De las reglas fundamentales:

- El objetivo del juego es lograr que la pelota rebote en la red y que no sea devuelta por el equipo adversario.
- Si la pelota rebota en dos ocasiones sobre la red, es punto para el equipo contrario
- Si la pelota toca la circunferencia de plástico negro o el borde de esta es punto para el equipo contrario.
- No se puede recoger la pelota, sólo se puede jugar a base de golpes
- Para devolver la pelota, el equipo que defiende la jugada debe realizar, al menos, un pase.
- El juego se inicia con un golpeo de pelota en dirección a la red central, desde una distancia de 50 cm aproximadamente, tras haberla elevado unos 10 cm de la mano que la sostiene
- La pelota debe rebotar una vez en la red y salir despedida para que el equipo contrario pueda recibirla e iniciar su jugada.
- La pelota no puede ser jugada nunca sin haber dado un primer rebote en la red.
- Una vez el equipo que recibe, juega la pelota, la distribución es libre, por tanto, se pueden mover alrededor de la red. El área de juego abarca los 360° alrededor de la red.
- Cada equipo tiene un máximo de 3 toques o golpes de la pelota.
- Un jugador no puede dar dos golpes consecutivamente.
- Juegan dos equipos, que se organizan en parejas.
- Los partidos se pueden jugar a 11, 15 ó 21 tantos. Para ganar un juego debe obtenerse una ventaja de dos puntos.

El juego debe contar con:

Una pelota pequeña de aproximados 30 centímetros de longitud de la circunferencia, una red elástica cuyo diámetro interior de 88cm, ubicada a 40 cms. del suelo.

Se puede jugar la pelota con cualquier parte del cuerpo, pero no se puede agarrar. Sólo se permiten golpeos. Para jugar la pelota en ataque, ésta debe rebotar contra la red limpiamente.



Alternativas

Para realizar este juego en la escuela se debe buscar y crear la malla central que es de elásticos ya que permite que la pelota rebote y salga del lugar, por tanto, para iniciar esta actividad en la escuela se debe iniciar por la construcción del material fundamental para su implementación buscar alternativas como canasto caja etc.) los que deberán ser idealmente con material reciclado, dando paso a un proceso reflexivo del estudiantado en base a las posibilidades que entrega el reciclaje.

Conexión interdisciplinar
Ciencias para la Ciudadanía
Modulo: Ambiente y sostenibilidad
3°/4° Medio, OA2

Observaciones al docente

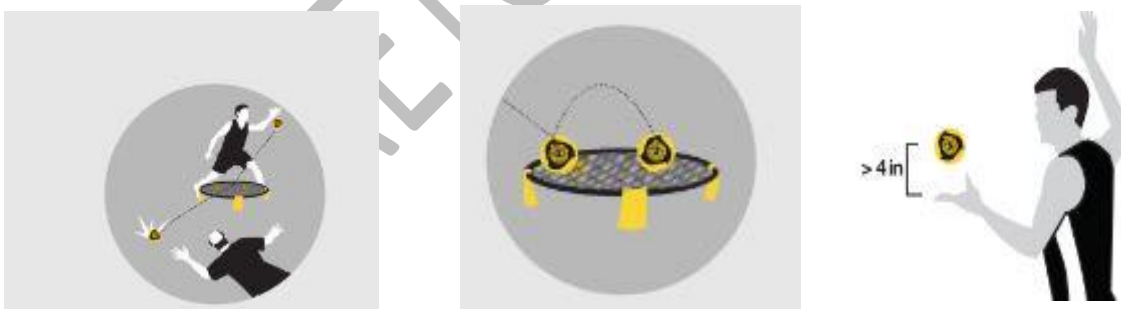
Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Ejecutan habilidades motrices especializadas en base a variados juegos modificados y destrezas perceptivo-motrices de su interés.
- Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en función de una situación de juego modificados o deportes de su interés.

- Argumentan los resultados obtenidos durante la ejecución de habilidades motrices especializadas en situaciones de juego modificados o destrezas perceptivo-motrices.

La actividad propuesta permite desarrollar un fuerte trabajo hacia la autonomía, dada las características del juego, donde se potencia el trabajo colaborativo y la evaluación entre pares. A partir de ello, el docente puede abrir los espacios de reflexión de sus comportamientos y acciones que pueden servir de ejemplo para incorporarlas en sus acciones diarias. Las adquisiciones de diferentes habilidades más complejas permiten, ampliar el abanico de oportunidades para a los estudiantes para potenciar el desarrollo y especialización de sus habilidades que podrá implementar tanto el juego como en el deporte. Dado esta aseveración es que la clase de educación física y salud debe intentar avanzar a proponer diferentes acciones motrices que le permitan al estudiante ampliar su potencial. A partir de esta nuevo y atractivo juego, que permite desarrollar diferentes habilidades especializadas de carácter perceptivas motrices, donde se potencia la elaboración de estrategias y tácticas diferentes para enfrentar la rival y conseguir puntos. De esta manera el juego se transforma en una permanente búsqueda de soluciones a los problemas, que rápidamente le presenta el juego y que le demanda una respuesta. Con toda esta información el docente podrá colaborar en la evaluación permanente de sus estudiantes ya que se generarán diferentes respuestas al trabajo que se desarrolle. En esta actividad se debe valorar no solamente la respuesta técnica si no la voluntad de trabajar en equipo, la perseverancia por lograr encontrarse y resolver el problema que le demanda el juego. Es aprender el juego, vivirlo y comprender las estrategias que demanda su implementación. Así como impulsar la instalación de este juego en la comunidad escolar, en la práctica diaria y en los tiempos libres transformándose en un atractivo juego para disfrutar. Desarrollar y crear estrategias para resolver problemas en medio del juego, por lo que se debe intencionar que la toma de decisiones sea consensuada, reflexiva, pertinente y representativa.

Las habilidades motrices especializadas desarrolladas a través de este juego, que potencia el carácter perceptivo-motrices, (intervención de los sentidos que permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las emociones y necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno) hacen que este juego sea una apoyo para potenciar el trabajo, incluso para utilizarlo como un medio de perfeccionamiento de las habilidades que le son específicas para otros deportes, que requieran de la audacia, la estrategia y la respuesta rápida.



Recursos web

Como Jugar a TriVolle - Normas básicas & Consejos

<https://youtu.be/meCI9UTTlj0>

¿Cómo se juega? - Strike 360 - Video Oficial

<https://youtu.be/fzRiWkJwg9E>

<http://efmediterrania.blogspot.com/2017/04/trivolle-o-spikeball-el-voley-360.html>

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

La actividad procura que el estudiante resuelva la complejidad de un juego o deporte modificado de colaboración y oposición, en que la consigna principal sea que la manera de realizar un pase sea hacia el lado o atrás.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>- OA 1</p> <p>Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p> <p>- OA 2</p> <p>Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analizan la habilidad motriz especializada alcanzada, en función de situaciones del juego modificados. - Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en función de una situación de juego modificados o deportes de su interés. - Revisan el cumplimiento de las normas acordadas en la consecución de los resultados en el juego modificado.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Pasar y avanzar es un juego colectivo, el grupo curso se divide en dos equipos de igual cantidad de compañeros/as, para ello se debe contar con un espacio amplio, el juego consiste en darse pases evitando que el balón que está en poder de alguno de los dos equipos sea interceptado por el rival.

Reglas básicas del juego:

- El pase debe ser hacia los lados o atrás, pero nunca hacia adelante.
- Cada pase que se dan entre compañeros/as los integrantes del grupo van contando las entregas hasta llegar a diez o más.
- Si el balón es interceptado, el grupo dominante inicia el conteo nuevamente de diez pases.
- Una vez alcanzado los diez pases continuos, un integrante del equipo reinicia el juego, lanzado al aire el balón, el que se disputa entre ambos equipos, para seguir con el juego modificado.

De las reglas fundamentales:

- Durante el juego los estudiantes se entregan instrucciones para mejorar el desempeño general de la tarea.
- Detienen el juego para analizar y reorganizar las estrategias utilizadas y proponen nuevas acciones para lograr mayor efectividad.
- Al finalizar la sesión se establece un diálogo entre el equipo analizando cuál de todas las estrategias utilizadas fue las más eficiente, interrogándose ¿por qué no pudimos darnos más pases que el otro equipo?, o ¿por qué logramos imponernos al otro equipo?
- En la próxima sesión toman en consideración las acciones evaluadas y reinicia el juego con las mismas reglas, pero diferentes variantes.

El juego debe contar

- Un espacio amplio que permita el desplazamiento de los equipos.
- Con posibilidades de utilizar diferentes balones de juego que cambien forma y percepción de la tomada y el pase.

Alternativas

Variantes recomendadas para desarrollar el juego modificado son:

1. Una vez alcanzado los diez pases se propone dividir el grupo curso en tres o cuatro grupos; dividir el patio en dos canchas y realizar pequeños torneos entre cuatro equipos.
2. Jugar con un balón de fútbol, dar pases exclusivamente a ras de piso, a media altura, sobre el hombro, con un bote.
3. Utilizar para ello diferentes balones con diferentes tamaños como; pelota de tenis, fútbol, pilates entre otras.

Consideraciones en la evaluación

Se proponen algunos criterios de evaluación e indicadores que podrían evaluarse en esta actividad, para ello es posible utilizar instrumentos de evaluación como una escala de apreciación, una rúbrica etc. A partir de los indicadores de evaluación seleccionados se sugiere realizar permanente retroalimentación a los estudiantes para la construcción de las estrategias utilizadas durante el juego. Es necesario fortalecer el diálogo y la participación democrática en los estudiantes para que logren acuerdos, en relación a temáticas del juego y sus condiciones.

Criterios de evaluación

- Observar el funcionamiento, roles y estrategias que utilizan los integrantes del equipo durante un juego con reglas simples.
- Observar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices especializadas a través de la aplicación en un juego con reglas simples.
- Observar la capacidad de aplicar diversas estrategias para resolver problemas en un juego simple.
- Reconocer la aplicación de habilidades perceptivas motrices variadas al momento de cambiar de implementos durante el juego.

N.º	INDICADORES
1	Todos los integrantes del grupo se movilizan en función del juego
2	Todos los compañeros de equipo se comunican durante el juego a través de la entrega del balón.
3	Se aplican las estrategias diseñadas durante el juego
4	Se hacen los cambios de estrategias pertinentes durante el juego a partir de la eficiencia motriz de cada integrante del equipo.
5	Se entrega el balón al compañero mejor ubicado en el campo de juego y no al más talentoso.
6	Todos los integrantes del equipo fueron capaces de ocupar los espacios de la cancha de juego.
7	Entre los integrantes del equipo se alientan y refuerzan por el logro
8	La motivación por el logro de la tarea colectiva se observa permanente.

Observaciones al docente

El Juego que se propone puede generar variadas posibilidades de modificarlo, inicialmente con el número de pases, la forma de mover el balón, las diferentes estrategias que planifiquen para lograr los objetivos. Por tanto, es un juego que se adapta a todas las habilidades de los y las alumnas. Iniciando un juego donde se aprende, se crea y se buscan las mejores estrategias desde el mismo juego, por lo que es considerado como un juego muy inclusivo. Las dificultades deben ser incorporadas en la medida en que se avanza y que se logran las tareas que se proponen, es importante, que esta actividad pueda ser experimentada entre damas y varones, para aplicar las capacidades de convivencia del buen vivir. Se sugiere hacer hincapié en la observación sistemática como una herramienta que colabora para los procesos de modelaje del aprendizaje.

La actividad que se propone reúne todas las condiciones para permitir que los estudiantes sean los protagonistas, dejando el rol de promotor al docente quien tendrá la misión de promover y motivar las acciones que ocurren dentro del juego. Así mismo dada su poca complejidad permite la participación de todos/as, ya que iniciando el juego es donde se aprenden las reglas. Por tanto, permite valorar las capacidades y aportes de todos y sin vulnerar sus derechos durante el juego. Es importante promover la toma de decisiones para las diferentes situaciones que se dan en el juego, los estudiantes que asuman roles de entrenadores, directores técnicos, etc. de los grupos. Por otro lado, es relevante incorporar de manera progresiva las técnicas específicas del Rugby.

Recursos web

Gómez, R. S. (2015). Voces desde los juegos modificados: ¿de qué nos advierten los jugadores cuando aprenden con el modelo Teaching Games for Understanding? Revista española de Educación Física y deportes, (410), 57-68

<http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/101/99>

Unidad 2 Planes de entrenamiento

Propósito de la unidad

Se espera que los estudiantes demuestren sus capacidades para diseñar un plan de entrenamiento orientado al desarrollo de la condición física asociada a la salud y el rendimiento físico individual para mejorar y lograr cambios significativos de su condición física de acuerdo con sus requerimientos personales. A partir de este procedimiento podrá determinar la progresión, la intensidad y el volumen del ejercicio físico. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Cómo la condición física afecta la salud de las personas?, ¿Por qué es necesario implementar y evaluar un plan de entrenamiento?, ¿Qué factores pueden determinar la intensidad del ejercicio físico?, ¿Qué significa ser responsable al elaborar e implementar un plan de entrenamiento?

Objetivos de Aprendizaje

OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

Actividad 1 “Proponer retos”

PROPÓSITO

Esta actividad tiene como propósito que el estudiante genere trabajos que garantice cierta frecuencia cardiaca, respetando las particularidades de cada participante, para el desarrollo de alguna técnica deportiva que sea de su interés.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad es de carácter colectiva y será dirigida entre compañeros, para lo cual se agruparán en tríos cada uno de ellos, preparará una actividad orientada a la técnica de un deporte ya conocido por todos, donde se logre mantener la intensidad de trabajo entre 65 al 70% de la frecuencia cardiaca máxima personal. Cada uno de los integrantes de trío le corresponde presentar una rutina y mantener el trabajo a la intensidad solicitada, considerando con pausas de descanso.

Reglas básicas de la actividad:

Se dividirá el curso en tríos, por afinidad, cada integrante del grupo deberá de confeccionar una actividad que desarrolle la técnica en un deporte que sea de su interés. Para ello se realizan la toma de su frecuencia al inicio de la actividad y una vez iniciada la actividad, después de unos 10 min. de trabajo continuo. Se adecuan la intensidad personal para responder al % de frecuencia cardíaca planificada. Luego de cada actividad los participantes deberán registrar su frecuencia cardiaca y comparándola con cada actividad realizada y entre compañeros. Se desarrollará esta actividad durante 20 minutos iniciales de la clase.

De las reglas fundamentales de la actividad

La actividad debe estar planificada, y deberá ser realizar por todos los integrantes del trío durante 5 a 10 minutos, debiendo garantizar que la intensidad de esta se encuentre entre un 65 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima personal. La actividad debe contar con un registro personal de la frecuencia cardiaca y compararla con cada actividad realizada y entre los resultados de sus compañeros.

Conexión interdisciplinar
Ciencias para la Ciudadanía
3° y 4° Medio
Habilidad
OA E

Alternativas

Es posible desarrollar esta actividad, periódicamente durante 20 los minutos iniciales de la clase.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes e información emanada de la evaluación de su entrenamiento personal.
- Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.
- Utilizan una variedad de habilidades motrices especializadas que permitan desarrollar su rendimiento físico y socioemocional.
- Colaboran con otros en la evaluación y comparación de los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.

La actividad que se propone permite implementar los procesos de planificación de un entrenamiento, más específico donde el estudiante regula la intensidad de su trabajo, de acuerdo a los registros de su frecuencia cardiaca antes y durante la actividad, de esta manera tomara conciencia de cuál es su estado o condición física actual y cuanto requiere para mejorar.

La actividad que se propone le permite reconocer al docente, el grado de responsabilidad y compromiso de sus estudiantes para con ellos mismos y sus compañeros, al traer planificada la actividad y saber que estará intencionado y provocando un trabajo específico que impactará en cada uno de sus compañeros. También lograra identificar el grado de profundización de los conceptos que utilizara en la intervención. A partir de los indicadores de evaluación y la actividad propuesta, se sugiere estimular el desarrollo de acciones motrices similares a esta, de tal manera de buscar la forma de aplicar los conocimientos adquiridos, sobre planificación de entrenamiento, para registrar los procesos que deben considerar al momento de planificar su trabajo personal y el de otros. Es importante implementar un seguimiento del consumo de agua y cantidad de actividad física (número de pasos cantidad de kilómetros caminados) realizado en el día a través de aplicaciones de sus celulares. Asimismo, Intensificar el trabajo progresivamente, para lograr ampliar el tiempo de trabajo hasta 30 minutos de cada clase. Así mismo se puede modificar la organización de trabajo en tríos, parejas etc. considerando sus capacidades funcionales. La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra. Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET). Requiere un esfuerzo moderado La intensidad de la actividad física, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Caza y recolección tradicional
- Participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (< 20="" kg). ="">
- Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET). Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- Footing
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- Desplazamientos rápidos en bicicleta
- Aerobic
- Natación
- Deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto)
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

* https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Recursos web

Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *Emás F: revista digital de educación física*, (25), 45-59.

[http://emasf.webcindario.com/Revision del concepto de tecnica deportiva desde la perspectiva biomecanica del movimiento.pdf](http://emasf.webcindario.com/Revision%20del%20concepto%20de%20tecnica%20deportiva%20desde%20la%20perspectiva%20biomecanica%20del%20movimiento.pdf)

Carrasco Beltrán, H., Garrido, R., Rafael, E., Ulloa Díaz, D., Chiroso Ríos, I. J., & Chiroso Ríos, L. J. (2015). Efecto de los juegos reducidos en la composición corporal y la condición física aeróbica en un grupo de adolescentes escolares. *Revista médica de Chile*, 143(6), 744-750.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n6/art07.pdf>

https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Actividad 2 “Desarrollo de la Fuerza”

PROPÓSITO

Esta actividad pretende que el estudiante aplique ejercicios para el desarrollo de la fuerza de distintos grupos musculares del tren superior e inferior, identificando la influencia de realizar ejercicios con diferentes ángulos de inclinación.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor en conjunto con los estudiantes deberá confeccionar una batería de ejercicios de fuerza, para el tren superior como inferior, que permitan desarrollar la capacidad señalada. La batería debe venir diseñada en un cuaderno lo más claro posible ya que permitirá registrar los ángulos trabajados por cada uno de los estudiantes, y como a partir de este diagnóstico, puede mejorar la fuerza.

A lo largo de la planificación del trabajo se deben realizar repeticiones que revele un aumento progresivo en el ángulo de inclinación de los ejercicios, para aumentar así la intensidad del trabajo que está orientado en la búsqueda de la fuerza de algún segmento corporal.

Reglas básicas de la actividad:

Los estudiantes deben descargar una aplicación (APP) desde sus celulares personales, disponer de un transportador, que le permitan medir los ángulos de trabajo que iniciaran. La aplicación permite identificar los ángulos en cualquier figura o forma geométrica. En este caso definirán los ángulos de las articulaciones del cuerpo, involucradas en el trabajo físico a desarrollar. Es importante disponer de un celular, haber bajado la aplicación transportadora y haber practicado su utilización. La actividad debe contar con un celular con la planificación y diseño de los ejercicios de fuerza, trabajados en clases y los que traen desde su propia investigación.

Conexión interdisciplinar

Matemática
3° y 4° Medio
Habilidad
OA A.

Alternativas

Trabajar con un transportador manual que se utiliza en la asignatura de matemáticas.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Mejoran la condición física a través de una propuesta de trabajo específico y funcional de acuerdo con sus necesidades, motivaciones y posibilidades personales.
- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes e información emanada de la evaluación de su entrenamiento personal.
- Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.
- Aplican diferentes instrumentos de medición estandarizadas para determinar el estado general de su condición física y emocional.
- Utilizan una variedad de habilidades motrices especializadas que permitan desarrollar su rendimiento físico y socioemocional.

La actividad que se propone permite desarrollar un trabajo más específico de la condición física como es el desarrollo de la fuerza, con estos datos, complementará la información que contribuirá a mejorar la planificación de su entrenamiento personal. El docente y los estudiantes deben estar muy conscientes del trabajo, sobre el desarrollo de la fuerza y el valor de esta, para la salud y calidad de vida. Se proponen esta actividad que hoy es emergente, se practica a nivel urbano, sin mucha preparación de los cultores, por tanto, este es un buen espacio para observar comportamientos solidarios y responsables entre pares. Cada actividad debe proponer mayor conciencia y responsabilidad personal por su salud y el autocuidado, haciendo énfasis en una alimentación sana y consumo de agua diariamente y de manera constante. Las recomendaciones mundiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugieren que los niños y adolescentes deberían invertir, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, principalmente, aeróbicas, y realizar actividades de *fortalecimiento muscular y óseo*, al menos, 3 veces por semana. Las actividades físicas consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física y ejercicios programados en diferentes contextos. El entrenamiento de la fuerza es un método de acondicionamiento físico, capaz de mejorar la capacidad del individuo al vencer una resistencia. Se puede realizar con diferentes medios, como el propio peso corporal (autocarga), bandas elásticas, balones medicinales, mancuernas, barras, máquinas, poleas, entre otros recursos. La prescripción y supervisión del entrenamiento de la fuerza debe realizarse en forma adecuada, por profesionales que cuenten con una instrucción calificada, con el fin de disminuir los riesgos de lesiones. Se debe priorizar la importancia de la técnica correcta, la progresión gradual de la carga, como así también la estricta adhesión a las normas de seguridad.

Beneficios generales:

- Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- Mejora el desempeño de las habilidades motrices (saltar, lanzar, correr).
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.
- Incrementa la sensibilidad a la insulina en adolescentes con sobrepeso u obesidad.
 - Mejora el perfil lipídico en la sangre.
 - Mejora la función cardiovascular.
 - Mejora la percepción de la imagen corporal e incrementa la confianza en sí mismo.
- Genera bienestar psicosocial.
- Mejora el rendimiento académico.
- Genera mayor adherencia a la realización de actividad física de por vida.

Se sugiere estimular la participación de todos y evaluar el procedimiento por sobre el resultado, a partir de esta actividad los estudiantes incorporaran nuevos insumos para la planificación de su entrenamiento, que enriquezca el diseño de su trabajo personal. Verificar permanentemente la postura y ubicación de los segmentos para evitar lesiones. Es relevante observar los diferentes ángulos de trabajo y sugerir incorporar velocidad en las repeticiones o trabajo mantenido si se desea aumentar el volumen, así como incorporar al inicio del trabajo, explicaciones sobre el valor de esta capacidad, su aporte a la salud, los métodos para adquirir fuerza y la prevención de lesiones por malas posturas. Es importante incorporar a la clase de Educación Física y salud, elementos de la Gimnasia Calistenia, dado que esta es una actividad que se ha transmitido espontáneamente a nivel de la cultura urbana y puede ser de mucho interés para el estudiantado.



Recursos web

De Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. Arch Argent Pediatr, 116(Supl 5), S82-S91.

www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf

García, R. (2007). Fuerza, su clasificación y pruebas de valoración. Revista de la Facultad de Educación, Universidad de Murcia, 2-10.

<https://www.um.es/univefd/fuerza.pdf>

Actividad 3 “Trabajo aeróbico”

PROPÓSITO

Esta actividad permitirá a los estudiantes valorar su capacidad aeróbica mediante actividades continuas diversas con distintos tipos de intensidades y que implique variadas formas de movimientos que sean de su interés.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en participar de diversas actividades aeróbicas y realizar mediciones personales de su trabajo, para ello escogerán ejercicios que ofrece el docente, oportunidad en la cual calcularán la intensidad de estas actividades permitiéndoles adecuarla según las necesidades. Una vez que logre determinar su intensidad de trabajo aeróbico, deberá ejecutar y monitorear su frecuencia cardíaca durante el ejercicio o actividad motriz seleccionada, durante 10 a 20 minutos continuados de trabajo.

En el tipo de ejercicio que elijan, debe predominar el uso del sistema energético (caminar, trotar, subir y bajar escaleras, entre otras actividades). Deberán calcular la intensidad del trabajo escogido, utilizando como indicador la frecuencia cardíaca, a través de la fórmula de Karvonen. El docente debe cerciorarse que los estudiantes conozcan y sepan aplicar la fórmula Karvonen, así mismo que tengan dominio para calcular y registrar la información de su frecuencia cardíaca.

La actividad debe contar con los siguientes datos:

Frecuencia cardíaca Máxima: FCM (después de un esfuerzo)

Frecuencia cardíaca de Reposo: FCR (después de despertar en la mañana sin levantarse)

% Intensidad de trabajo: En este caso 60% indica que es un trabajo de tipo aeróbico

Frecuencia cardíaca de entrenamiento: $(FCM - FCR) \times (\% \text{ intensidad de trabajo}) + FCR$

El estudiante puede elegir diferentes acciones motrices de su interés para reconocer el trabajo aeróbico. Como caminar, trotar, subir escaleras, andar en bicicleta, nadar, caminar en diferentes planos entre otras alternativas. Primero deberá calcular su frecuencia cardíaca en reposo y calcular su frecuencia cardíaca máxima teórica, $(220 - \text{edad del sujeto})$. Si el estudiante tiene una edad de 17

<p>Conexión interdisciplinar Ciencias para la Ciudadanía 3° y 4° Medio OA 1</p>
--

años su frecuencia cardíaca máxima teórica será de 203 lat/min. Luego estos valores deberá reemplazarlos en la fórmula presentada anteriormente.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Mejoran la condición física a través de una propuesta de trabajo específico y funcional de acuerdo con sus necesidades, motivaciones y posibilidades personales.
- Colaboran con otros en la evaluación y comparación de los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.
- Argumentan los resultados obtenidos de la evaluación de las habilidades motrices especializadas en función de la situación del juego, deporte, danza o cualquiera actividad física de su interés.

Es importante relevar la importancia de conocer la intensidad del entrenamiento, por que favorecerá la correcta prescripción de una rutina de entrenamiento físico. Así mismo es recomendable comentarles, la importancia de conocer el funcionamiento del sistema cardiovascular en este tipo de ejercicios, así como la importancia de determinar la intensidad del trabajo a través de indicadores fisiológicos, como la frecuencia cardíaca.

Es importante mantener un trabajo continuo al 60% de su intensidad, durante veinte días, realizando diferentes acciones motrices. Para ello deben entregar evidencias de aquello (fotos, grabaciones). Es relevante demostrar con evidencias logros en el trabajo aeróbico, permite, calificar actitudinalmente la perseverancia y responsabilidad. (filmaciones, fotografías, registros en aplicaciones en celulares) La actividad que se propone permite desarrollar un trabajo específico que incide en el mejoramiento de la condición física, como lo es el desarrollo de la resistencia aeróbica, equivalente a actividades con menor intensidad, que prolongada en el tiempo permite quemar hidratos de carbono y grasas, incrementando la capacidad pulmonar, beneficiando directamente al sistema cardiovascular.

Intensidad de Trabajo según Frecuencia cardíaca de Karvonen

Frecuencia cardíaca de entrenamiento: $((FCM - FCR) \times (\% \text{ intensidad de trabajo})) + FCR$

FCM: Frecuencia cardíaca máxima

FCR: Frecuencia cardíaca en reposo

Ej: % Intensidad de trabajo: En este caso 60% indica que es un trabajo de tipo aeróbico

Intensidad de trabajo	% FCR	Sistema de Trabajo
Leve	<20%	Aeróbico
Moderada	40-59%	Aeróbico
Alta	60-84%	Transición aeróbico-anaeróbico
Muy alta	>85%	Anaeróbico
Máxima	100%	Anaeróbico

Heyward, V. *Evaluación de la Aptitud Física y Prescripción del Ejercicio*, 5ta Edición, 2008

Karvonen:

Frecuencia cardíaca de entrenamiento = $(FCM - F \text{ Cardíaca de Reposo}) \times (\% \text{ intensidad de trabajo}) + F \text{ Cardíaca de Reposo}$

FCM: Frecuencia cardíaca máxima (Se calcula con la fórmula $220 - \text{edad del sujeto}$)

Recursos web

Zonas de entrenamiento según las pulsaciones cardiacas

<http://altorendimiento.com/zonas-de-entrenamiento-segun-las-pulsaciones-cardiacas/>

Camacho-Cardenosa, Alba, Brazo-Sayavera, Javier, Camacho-Cardenosa, Marta, Marcos-Serrano, Marta, Timón, Rafael, & Olcina, Guillermo. (2016). Effects of High Intensity Interval

Training on Fat Mass Parameters in Adolescents. Revista Española de Salud Pública, 90,

<Http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v90/1135-5727-resp-90-e40024.pdf>

DECRETO EN TRÁMITE

Actividad 4 “Trote para la vida corriendo por Chile”

PROPÓSITO

En esta actividad se procurará que el estudiante diseñe un programa de entrenamiento que le permita recorrer una ruta para ser recorrida mediante trote en sectores propios de la escuela como aldeaño, logrando también evaluar los beneficios alcanzado con su programa en diferentes distancias.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en generar un espacio al interior de la escuela para realizar diferentes recorridos para el trote, tanto al interior de la escuela como en los sectores aldeaños, como plazas, avenidas, parques entre otras posibilidades que se detecten en la comunidad.

Reglas básicas de la actividad:

Para participar de esta actividad debe estar consciente de las condiciones y sus características personales y funcionales, por lo tanto, debe estar apto para realizar ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa como lo será realizar trotes prolongados. Los estudiantes que participen de esta actividad deben haber preparado con anterioridad su estado físico, manteniéndose por un tiempo en entrenamiento aeróbico, que les permita transformarse en un running escolar. Así mismo deben mantener un entrenamiento constante donde se priorice el trabajo aeróbico y anaeróbico, la fuerza, el equilibrio, ya la flexibilidad. La actividad debe contar con los espacios ya seleccionados para trotar 1,3, y 5, kilómetros en sus inicios, también se debe contar con los datos personales del estudiante que ya han aprendido a obtener, como es la frecuencia cardíaca y el cálculo de la intensidad de trabajo que realizarán y la constancia y voluntad personal para mantener un entrenamiento continuo.

<p>Conexión interdisciplinar Educación ciudadana 4° Medio OA 2</p>
--

Alternativas

Se consiguen diferentes medios para medir distancias largas, (celulares, huinchas, Odómetro Digital, etc.) Realizan una salida del colegio con autorización de padres y autoridades para realizar las mediciones y establecer los recorridos de 1, 3,5 y 10 kilómetros.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Mejoran la condición física a través de una propuesta de trabajo específico y funcional de acuerdo con sus necesidades, motivaciones y posibilidades personales.
- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes e información emanada de la evaluación de su entrenamiento personal.
- Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.

Es importante relevar la importancia de conocer la intensidad lograda en el trabajo inicial de su entrenamiento, por que favorecerá que la experiencia de correr una distancia larga sea satisfactoria. Así mismo una vez vivida la experiencia, se debe monitorear los estudiantes, para que se reconozca la importancia de sus logros, y así descubra la importancia hacer esfuerzos prolongados, guiados y progresivos. Es importante estimular a los estudiantes para organizar corridas al interior de la escuela con la participación de toda la comunidad educativa participando todos cómo puedan; desde caminar, andar en bicicleta, y los que estén preparados trotar. Así mismo seguir aumentando la cantidad de kilómetros hasta llegar a 10 kms. corridos. Es relevante demostrar con evidencias los logros obtenidos en este trabajo, reconociendo los esfuerzos y perseverancia demostrada, para lograr terminar los desafíos propuestos por el docente en el trabajo de trote prolongado lo que le permitirá, calificar actitudinalmente la tarea. La actividad que se propone permite desarrollar un trabajo específico que incide en el mejoramiento de la condición física. Se sugiere al docente realizar un trabajo de reencantamiento con el trote, buscar formas que para el estudiante sean gratas, como utilizar música, trotar en parejas, o jugar trotando, de tal manera de ver en esta actividad no un castigo si no una oportunidad para mejorar su condición física. Este trabajo permitirá complejizar el entrenamiento iniciando de entrenamientos fraccionados. La actividad que se propone permite reforzar la confianza y responsabilidad del estudiante, dado que podrá mantener la actividad en otros momentos que no sean específicamente la clase de educación física y salud, sino que lo realicen espontáneamente con sus familias, amigos y compañeros de escuela. Esta acción debe reconocerse en los estudiantes dado el valor de la perseverancia y el compromiso demostrado con su salud se hacen evidentes, por tanto, se debe tomar el tiempo para hacer esta acción que puede ser una conversación, un apretón de manos u otros que no incomode al estudiante. La gran explosión del running en Chile, en diferentes regiones del país nos hace reflexionar sobre la posibilidad de incorporar a la clase de educación física y salud, instancias donde los esfuerzos físicos sean más prolongados y de mayor intensidad. A partir de los conocimientos entregados al estudiante y la verificación de su apropiación, nos habré la posibilidad de trabajar y promover esta disciplina deportiva, que en los diferentes entornos del país tiene sus particularidades. Para esto se debe realizar una muy buena planificación de un entrenamiento progresivo y atractivo para los jóvenes, para que no se transforme en una rutina obligada y de fácil abandono.

Recursos web

El fenómeno del running en Chile

www.youtube.com/watch?v=qhgqxzjZBI

Díaz, I. A., Reche, M. P. C., Torres, J. M. T., & Rodríguez, J. M. R. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis (Impact of mobile apps on physical activity: A meta-analysis). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 52-57.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66628/42191>

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Esta actividad de evaluación logra entregar información objetiva y cuantificable sobre el estado aeróbico, que le permitirá poder ajustar su programa de entrenamiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>OA 3 Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colaboran con otros en la evaluación y comparación de los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.
<p>OA 1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Argumentan los resultados obtenidos de la evaluación de las habilidades motrices especializadas en función de la situación del juego, deporte, danza o cualquiera actividad física de su interés. - Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes e información emanada de la evaluación de su entrenamiento personal.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad que se propone puede ser aplicada como una instancia de diagnóstico o cierre de un proceso de entrenamiento personal. Puede durar varias sesiones de clases (2 a 3), lo importante es tomar buenos registros, para tener datos fidedignos, que le permitan al docente y a los estudiantes tener un panorama claro del estado de su condición física general.

El docente debe conocer y contar con anticipación con todos los protocolos de los test que se proponen utilizar. Así mismo debe contar con un grupo de estudiantes preparados y entrenados para evaluarse en forma autónoma o evaluar a sus pares. Es así como se organizan y planifican para la toma de las diferentes pruebas, que implementarán entre ellos mismos.

De las reglas fundamentales de la actividad:

El docente comenta con sus estudiantes el valor de la información que obtendrán y el aporte a los procesos de evaluación de la condición física. Así mismo lo relacionan con los beneficios que tiene este proceso de diagnóstico para el desarrollo de su propio programa de entrenamiento. Por lo mismo hace énfasis en conocer y saber la razón del por qué se debe aplicar un test que tenga el carácter de predictor como ocurre con el Test de Cafra (Caminata Fraccionada), que define quienes pueden completar la batería de tests que se programa o quienes no pueden hacer actividad física sin certificación médica.

La actividad debe contar

Con implementos básico para medir como son cronómetros, celulares, huinchas, tizas, colchonetas, medidas de seguridad y otros medios. Así mismo debe existir mucha rigurosidad al momento de tomar los datos, sin falsearlos. Es preferible repetir la prueba después de un descanso, antes de tener datos inexistentes, que entregaran información equivocada para su propia planificación de entrenamiento.

También el docente junto con los estudiantes, deberán comprender cuál es la importancia de conocer el consumo máximo de oxígeno, dato que se obtiene a través de la aplicación de la prueba Navette y así sucesivamente con todos los test propuestos en el listado siguiente, pruebas a las que pueden someterse voluntariamente.

Se sugiere comentar con los estudiantes, el valor de la información que entregan los procesos de evaluación de la condición física, que les permita relacionarlos con los beneficios que tiene este proceso para el desarrollo de su propio programa de entrenamiento.

1. Test de Cafrá predictor de la actividad física
2. Test de Navette
3. Test de fuerza brazos, piernas o general (opciones: piernas Test de Sargent y Salto de Longitud a pie juntos, Brazos Lanzamiento de balón medicinal)
4. Test de coordinación general
5. Hábitos alimenticios

Se propone como primera sesión y con carácter de obligatorio para todos el Test de Cafrá.

Primera Sesión de trabajo: Organizan la aplicación del Test de Cafrá de manera grupal, reúnen los materiales necesarios para la aplicación, establecen el lugar, registrar los datos obtenidos en planillas Excel diseñadas para este procedimiento. Entregan la información al docente para su interpretación y validación de los participantes.

Segunda Sesión de trabajo: Organizan la aplicación del Test Navette, este es de alta intensidad, solo participan de esta actividad, los estudiantes, que resultaron aptos en el Test de Cafrá. Todos los resultados obtenidos hasta el momento se van guardando en la planilla Excel, diseñada para este trabajo. Envían al docente los resultados parciales de esta primera y segunda sesión de evaluación.

Tercera Sesión de trabajo: Realizan un calentamiento todos los participantes en base a juegos de carreras u otra alternativa, se realiza una breve sesión de estiramientos personales, se da inicio al tercer momento de aplicación de las Pruebas de los test de fuerza (3) y condición general (4). Organizan el trabajo en base a los materiales requeridos para la aplicación y levantamiento de datos los que se incorporan a la planilla Excel y son enviados al docente. Para el desarrollo de esta etapa se dividen en grupos de acuerdo con sus intereses.

Cuarta Sesión: Incorporan a sus antecedentes personales (ficha) información de la encuesta de hábitos alimenticios creadas de manera conjunta con los estudiantes y docentes de Ciencias y Educación Física, de tal manera que esta información les permita analizar y reflexionar sobre sus particulares hábitos (alimentación, sueño, ocio y actividad física) y como poder mejorar todos los factores asociados a calidad de vida. Entregan al docente los resultados con una propuesta de actividades (desafíos personales en el tiempo libre) que requieren realizar para mejorar su condición física general e iniciar el trabajo específico para mejorar su condición física utilizando para ellos diferentes acciones motrices, deportes y actividades emergentes de su interés.

Observaciones al docente

Es importante reiterar que la información que se recabe de estas intervenciones solo sirve para los estudiantes y la construcción de su plan de entrenamiento. No es posible comparar datos entre estudiantes. Solo se puede comparar los datos del mismo estudiante cuando han sido tomados en momentos distintos, para verificar sus propios cambios y progresos. Toda la información obtenida es personal y debe resguardarse. Por lo que se sugiere respetar la diversidad y las capacidades diferentes. Se propone generar varios momentos de autoevaluación de sus condiciones personales y analizar los resultados con el plan de entrenamiento personal. Es muy importante para esta unidad,

generar espacios de reconocimiento a las mejoras y logros en su trabajo personal, tanto en la ejecución de la tarea motriz, o por su responsabilidad en el trabajo, el compromiso con el trabajo con otros, enfatizando en el valor de desarrollo volitivo y la autosuperación. Se propone un modelo de evaluación para esta actividad.

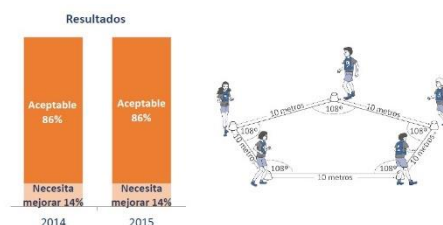
Criterios de evaluación

Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Cumple individualmente y a cabalidad con el indicador logrando acciones innovadoras y de excepción en la consecución de la tarea	Cumple con el indicador y la tarea solicitada logrando éxito en su implementación sin niveles de innovación	Cumple medianamente con la tarea debe intervenir el o los docentes para que llegar a finalizar la tarea solicitada	No cumple con la tarea solicitada.

Nº	Indicadores	4	3	2	1
1	Forman grupos de trabajo libremente de acuerdo con sus intereses				
2	Trabajan en grupos organizados en el desarrollo de este trabajo de 4 sesiones				
3	Planifican y organizan las tareas que deben cumplir para llevar a cabo esta actividad de 4 sesiones				
4	Eligen grupalmente cuáles serán las tareas que abordarán como grupo para implementar la evaluación.				
5	Implementan las pruebas a evaluar de acuerdo con la organización y el trabajo planificado				
6	Organizan el desarrollo del trabajo por grupos y por sesiones.				
7	Entregan el análisis de cada uno de los integrantes del grupo en relación a los resultados de los test aplicados.				

Se proponen las actividades anteriores para contar con diagnósticos claros, que permiten al estudiante visualizar sus avances y retrocesos, de tal manera de poder intervenir y reconsiderar su plan de entrenamiento de manera autónoma.

Se propone utilizar los protocolos que se adjuntan en la Revista de Educación de tal manera de contar con información de nuestra realidad nacional.



A partir de estos resultados,
14% de los estudiantes no rindió test de Navette.

Recursos web

García, G. C., & Secchi, J. D. (2014). Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 49(183), 93-103. <https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371714492019>

Estudio Nacional Educación Física 2015

<http://www.revistadeeducacion.cl/wp-content/uploads/2016/10/PRESENTACION-ED-FISICA.pdf>

Unidad 3 Programas y proyectos recreativos, deportivos y socioculturales

Propósito de la unidad

Se espera que los estudiantes demuestren sus capacidades para diseñar programas y proyectos efectivos para promover estilos de vida activos saludables al interior de su comunidad educativa. Para ello deben utilizar todos los recursos convencionales, no convencionales y tecnológicos disponibles para lograr la participación de todos, utilizando el juego, el baile la danza y cualquier otra manifestación que sea de su interés. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Cómo generarías un proyecto que promueva una vida activa y saludable?, ¿Qué considerarías como esencial para evaluar un programa o proyecto que promueva la vida activa y el bienestar en tú comunidad escolar?, ¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida por medio de un proyecto deportivo, recreativo y sociocultural?.

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

OA1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

Actividad 1 “Actívate para sentirte bien”.

PROPÓSITO

En esta actividad se procurará que el estudiante participe en diferentes actividades de su interés asociada a su bienestar, así como también reflexione y evalúe sobre el beneficio hacia la comunidad educativa a partir de propuestas que tenga como base el movimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas
- Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad particularmente motivadora, debe proyectarse a toda la comunidad, incluidos directivos, docentes, Centros de Estudiantes, Centros de Padres y Apoderados, quienes podrían implementar las ideas y el desarrollo actividades que dada la regularidad, inclusión, innovación y singularidad logre funcionar permanentemente en la escuela. Se organiza el o los cursos para promover y desplegar diferentes actividades orientadas al proyecto “Actívate para sentirte bien”, definiendo hitos de culminación hacia los cuales se orientan los esfuerzos colectivos. Deciden iniciar un plan de trabajo para organizar a los grupos y trabajar desde su sala de clases, impactando a toda la comunidad.

Se pueden proponer ideas como las siguientes, que puedan realizarse al interior de la escuela.

- “Recreos jugados” consiste en mantener materiales a disposición del alumnado para poder jugar en los periodos de recreo. Se entrega el material bajo inscripción.
- “Áreas de desafío motriz” habilitar y distribuir en el espacio diferentes zonas de actividad física a modo de responder a los intereses de los grupos. Ejemplo, zona de fuerza; zona de manipulación; zona de equilibrios, zona de velocidad, zona de baile, zona de escalada y música etc.

La actividad debe contar con la autorización de todo el equipo directivo y docente de la escuela, para los cual se recomienda sostener reuniones de coordinación y organización con ellos. Así mismo deben estar consensuadas con el grupo de estudiantes de la comunidad educativa, ya que dependerá de ellos cuáles serán las actividades que deseen incorporar en cada lugar de trabajo, entregándole así roles y corresponsabilidad que derivara a grados crecientes de identidad a su propuesta.

Conexión interdisciplinar
Educación Ciudadana
4° Medio
OA 2

Los estudiantes con la participación de un equipo de docentes que los acompañe deberán asumir la responsabilidad de la producción de esta iniciativa, organizando y desarrollando este proyecto. Para ello, se convoca e incentiva inicialmente al estudiantado en una campaña motivacional y resguarda durante todo el tiempo la adhesión alcanzada, la inclusión y compromiso manifestado en relación con la realización de este proyecto de actividad física y salud para todos “Actívate para sentirte bien” El cuidado, protección e instalación de materiales deberá siempre estar a cargo de los estudiantes de manera que asuman responsabilidades importantes en el proyecto.

Alternativas

Los estudiantes por generaciones como ejemplo los de cuarto medio se hacen cargo del desarrollo, promoción, cuidado e instalación del proyecto, tratando de buscar soluciones a los problemas que se presentan en la instalación de las actividades. Los de tercero medio llevan registro de las diferentes acciones que observan y que pueden mejorar para la continuidad y calidad del proyecto de bienestar para la comunidad. Los de segundo medio, evalúan permanentemente el impacto de la propuesta realizada y buscan soluciones responsables para atender las demandas de la comunidad educativa, junto con ello hacen mantención a las instalaciones y espacios habilitados para el “Actívate para sentirte bien”.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Colaboran con otros en la evaluación y comparación de los datos de su curso en relación con las habilidades motrices especializadas.
- Desarrollan habilidades para observar la realidad en que se implementa la actividad física que practica.
- Organizan acciones para el bienestar y responsabilidad social de su comunidad.
- Observan y obtienen información que aplican en su entrenamiento diario o practica continua.

Esta es una actividad de toda la comunidad educativa por lo que no se recomienda calificarla en ninguna de las asignaturas del sistema escolar, si no buscar en ella, la posibilidad de establecer un sello y huella cultural que afiance la identidad del establecimiento educacional, contribuyendo de esta forma a mejorar el clima escolar, la integración del estudiantado en el trabajo colectivo. Es importante incorporar a los jóvenes en proyectos donde demuestren su compromiso y responsabilidad. Se sugiere que toda la comunidad educativa trabaje desde sus aulas, respetando los objetivos de aprendizaje, los elementos básicos que aportan al proyecto “Actívate para sentirte bien”. Es importante lograr implementar el proyecto “Actívate para sentirte bien” durante un año escolar donde se incorpora a toda la comunidad escolar organizada, la que se organiza e impacta en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes. Por otro lado, es necesario demostrar que la comunidad educativa organizada y bien inspirada puede dialogar y comprometerse por actividades que los involucren a todos, de bajo costo y de beneficio comunitario. En esta actividad deben aparecer todas las habilidades personales, sociales y liderazgo tanto de los directivos, docentes y estudiantes que se ponen al servicio de la participación de un afán común, sin exclusión de ninguna naturaleza. Es muy importante trabajar en un inicio desde las diferentes asignaturas y dese lo disciplinar converjan hacia temáticas transversales para entregar información relevante para su implementación del proyecto. La actividad que se propone busca promover los liderazgos, corresponsabilidad en los compromisos y las responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, de tal manera de activar a la comunidad y lograr la participación de todos a través de acciones que son motivantes para ellos. Para desarrollar este tipo de actividades es importante contar con el levantamiento de las necesidades y carencias de la comunidad, para luego elaborar un diagnóstico y proyectar una

estrategia de solución, como la expuesta. Es recomendable indagar con experiencias comparadas y contar con referentes para su implementación. Se adjuntan ideas en los sitios web.

Recursos web

Modelo para elaboración de proyectos educativos y sociales

<https://rieoei.org/historico/deloslectores/experiencias143.htm>

Cabanas-Sánchez, V., Tejero-González, C. M., & Veiga, O. L. (2012). Construcción y validación de una escala breve de percepción de barreras para la práctica deportiva en adolescentes. *Revista Española de Salud Pública*, 86(4), 435-443.

http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v86n4/10_original_breve_2.pdf

DECRETO EN TRÁMITE

Actividad 2: “Encuentro Deportivo”

PROPÓSITO

Se procurará que con la actividad el estudiante gestione una actividad deportiva que sea de su interés para favorecer la inclusión de cada participante, realizando diferentes roles que, junto con participar, le permita tener diferentes puntos de vista para evaluar el impacto de la actividad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Tras una clase previa de indagación e investigación sobre actividades deportivas, grupos de estudiantes estarán encargados de gestionar un encuentro deportivo por sección de clases, encargándose de la planificación y distribución del espacio y tiempo. Con los antecedentes investigados, se inicia el desarrollo de la clase, incorporado la competición de una modalidad deportiva que permita la participación de todos sin discriminar, de reglas simples y fáciles de aprender. Se divide el grupo, dependiendo de la cantidad de espacios e instalaciones (arcos, cestos, parantes) disponibles en el lugar de trabajo. Se da inicio al juego, quedando un grupo de estudiantes como observadores, quienes aplican durante la actividad registros de observación tanto individuales como colectivos del juego realizado, que luego compartirán con los grupos de jugadores.

De las reglas fundamentales:

El juego debe tener una duración no mayor de 10 minutos continuados, para permitir en la clase explorar varios encuentros deportivos. Al momento de terminar la participación de un equipo procurar, modificar los equipos ingresando nuevos integrantes, repitiendo el mismo sistema de juego 10 minutos, asumiendo otros equipos los registros del juego. Posteriormente, analizar las planillas de registro.

La actividad debe contar con una planilla general por grupos donde se adjuntan las observaciones realizadas sobre las estrategias utilizadas, tanto individual como colectivamente, participación, liderazgos, exclusiones, discriminación, etc., en la cual los observadores deben analizar e informar a los jugadores sobre sus acciones más complejas como también sus aciertos. Así mismo deben registrar las buenas acciones y tareas que como grupo fueron efectivas, para la consecución del objetivo del juego.

Entregar un informe personal a cada estudiante haciendo correcciones técnicas y tácticas de su juego, como también actitudinales. Hacen un análisis del comportamiento grupal del trabajo y la eficacia de las estrategias utilizadas.

En la eventualidad de no contar con espacios e instalaciones convencionales para la participación de los juegos deportivos, reemplazarlos por mesas, tableros, parantes u otros medios, pues lo importante es relevar las instancias lúdicas.

Alternativas

Es posible grabar en el celular, el juego, para posteriormente y con más calma, analizar lo acontecido durante el juego y registrar las acciones solicitadas por el docente (técnicas, tácticas y actitudinales). Para grabar a un compañero es necesario contar con el asentimiento informado del sujeto observado.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Desarrollan habilidades para observar la realidad en que se implementa la actividad física que practica.
- Crean proyectos deportivos recreativos para la comunidad escolar.
- Organizan acciones para el bienestar y responsabilidad social de su comunidad.
- Implementan proyectos socioculturales alternativos que responden a la diversidad de las personas que componen la comunidad educativa.
- Levantan acciones de promoción para una alimentación saludable al interior de su escuela.

Dado que la actividad es generada fundamentalmente por los estudiantes, para los estudiantes, el docente cumple un rol de observador, motivador y colaborador del proceso que se organiza. Durante la actividad el docente podrá observar comportamientos, actitudes y reforzar acciones que estimulen el logro y la participación de todos. Se recomienda que el docente reconozca y refuerce el logro de la tarea encomendada a los estudiantes, ya sea en la entrega de la planilla de la observación o en la implementación del juego. Es importante que los estudiantes implementen este encuentro deportivo, de participación de todos sin discriminar, de reglas simples y fáciles de aprender de 10 minutos de duración para toda la comunidad educativa durante las horas de recreo. Es relevante que los estudiantes identifiquen sus propias competencias al momento de observar el juego y estimularlos para que orienten a sus compañeros en el desarrollo de sus habilidades personales.

En la actividad propuesta, se recomienda observar a aquellos estudiantes que manifiesten habilidades para gestionar, reforzándole esas conductas ciudadanas. Así mismo a partir de este trabajo el estudiante puede explorar sus habilidades para registrar lo observado y con esta información proponer actividades para resolver aquellos aprendizajes no logrados. El docente debe revisar los registros de los estudiantes y entregarles feedbacks a sus observaciones y promover aquellas que logran resolver los problemas de sus compañeros.

La actividad que se propone busca promover los liderazgos, compromisos y responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, de tal manera de activar a su comunidad y lograr la participación de todos a través de acciones que son motivantes para ellos. Así mismo logra detectar talentos en la gestión deportiva muy necesaria para el fomento y participación en el deporte y el ejercicio de la ciudadanía. El liderazgo es un aspecto que resulta bastante importante desarrollar a cualquier edad y condición social, juega un papel muy relevante para los jóvenes de hoy. Cualquier persona puede tomar responsabilidades y convertirse en un buen dirigente, si tan solo se esfuerza en ello. Hacer que los adolescentes comprendan esto es algo que les dotara de habilidades sociales aplicables a todas las circunstancias que el futuro les demande.

Recursos web

Organización de competencias y eventos para las Federaciones Nacionales de la Categoría I y II
http://www.fivb.org/EN/Programmes/Organisation_of_Events/FIVB_Organisation_of_Events_for_NF_1_and_2_spa.pdf

Actividad 3 “Flashmob en la escuela”

PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que el estudiante diseñe junto a sus compañeros, una intervención sociocultural rítmica según los intereses y motivaciones personales y/o colectivas de los estudiantes con la finalidad que se definan democráticamente las acciones a realizar en el grupo curso y se defina el impacto producido de manera personal y colectivo sobre la comunidad educativa.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Toman decisiones autónomas y responsable ante conflictos que se generen en la práctica de actividad física, mostrando tolerancia y auto determinación.
- Demuestran motivación y compromiso personal con la transferencia de lo aprendido.
- Levantan acciones de promoción para una alimentación saludable al interior de su escuela.
- Organizan acciones para el bienestar y responsabilidad social de su comunidad.

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes junto a sus profesores investigan sobre una intervención socio cultural que involucra experiencias de baile coordinado u otra expresión artística (música, dramatización, estatuas humanas) denominada Flashmob. La idea principal es desarrollar un proyecto de intervención sociocultural que pueda convocar la participación de la comunidad educativa. Para ello se requiere que el grupo curso se sienta motivado para lograr este gran desafío.

De las reglas fundamentales

Presentar el proyecto “Flashmob en la Escuela” que demanda la implementación de intervenciones colectivas en los espacios públicos del establecimiento educacional. Programa que convoca e involucra a docentes directivos, docentes de Educación Física, docentes afines a actividades socioculturales (Lenguaje, Arte, Idiomas) y estudiantes, quienes en conjunto intencionan la promoción colectiva del bienestar, el autocuidado, la vida activa en la comunidad escolar, a través de proyectos culturales. Incorporando para ello actividades innovadoras que pueden ser replicadas por todos los cursos en momentos distintos de la jornada escolar.

<p>Conexión interdisciplinar Artes Modulo: Danza 3° /4° Medio OA 3v</p>

La actividad debe contar con un grupo de estudiantes de un curso que sean más extrovertidos, cultores de la música y el baile, u otra expresión motriz, que deseen participar en la gestión e instalación de acciones de Flashmob en la escuela.

Alternativas

Reunir talentos estudiantiles transversales de aquellos jóvenes que les guste el baile, sean aficionados a la música, técnicas de circo y malabarismo, actividades motrices alternativas (patineta, skate, zancos, etc.)

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Toman decisiones autónomas y responsable ante conflictos que se generen en la práctica de actividad física, mostrando tolerancia y auto determinación.
- Demuestran motivación y compromiso personal con la transferencia de lo aprendido.
- Levantan acciones de promoción para una alimentación saludable al interior de su escuela.
- Organizan acciones para el bienestar y responsabilidad social de su comunidad.

Es importante que el docente acompañe a los estudiantes en la implementación de este proyecto y genere instancias de evaluación, durante el desarrollo de la intervención, como por ejemplo colocar paneles donde la comunidad educativa escriba, sus sensaciones y las emociones que le ha generado esta actividad realizada en la escuela. También, es importante que terminada esta se debe hacer alusión a su propósito, ser más activos durante el día y alegrar el espacio escolar. Los gestores y promotores deben ser evaluados por las acciones que son capaces de crear, a partir de lo experimentado. Es importante que la actividad que se propone requiera de un constante apoyo y refuerzo desde el mundo de los adultos a los participantes de la actividad, ya que esta significa romper con sus prejuicios, sus temores e inseguridades y atreverse a exponer sus talentos a la comunidad inmediata. Esta actividad le permitirá al docente visibilizar y relevar los talentos escolares, demostrados por sus estudiantes en las clases o espacios de ocio y reconocer las nuevas manifestaciones que por diferentes motivos no se han expuesto antes. Es entonces una gran posibilidad de motivación y canalización para algunos escolares y para otros apreciar las competencias diferentes que se tienen en la comunidad escolar. Lo que transforma esta intervención en una gran oportunidad para muchos escolares anónimos y diferentes que muchas veces no encuentran respuestas institucionales a sus necesidades. También es importante recoger la opinión de la comunidad para interpretar las sensaciones y emociones que provocó la intervención. Los datos recogidos pueden ser categorizados, analizados y graficados en las diferentes asignaturas del programa escolar. La actividad que se propone busca promover los liderazgos los compromisos y las responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, de tal manera de activar a la comunidad y lograr la participación de todos a través de acciones que son motivantes para ellos. Así mismo logra detectar talentos y busca romper con las inseguridades y temores personales. Durante el desarrollo de esta propuesta el docente debe mostrar el impacto que esta actividad provoca en los diferentes contextos donde se ha realizado. El trabajo que se propone debe intentar provocar los estudiantes de la escuela, con el propósito de lograr ser más activos durante el día y alegrar el espacio escolar. Para esto se les acompaña de una serie de links que permitirán observar este trabajo e intentar repetir acciones similares en sus contextos.

Recursos web

Flash Mob - Cracow Dance Connection 29.04.2011 - Kraków - CDC
<https://www.youtube.com/watch?v=z4q6W4inJqk>

Flash mob in the Copenhagen Metro. Copenhagen Phil playing Peer Gynt
https://www.youtube.com/watch?v=gww9_S4PNV0

Le flashmob des Prodiges. <https://www.youtube.com/watch?v=eee4-d7FUis>

León, M. P., Gutiérrez, E. C., & Gil Madrona, P. (2019). EL FLASHMOB COMO PROPUESTA EDUCATIVA. EL CASO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE ALBACETE. *Journal of Sport & Health Research*, 11.

http://www.journalshr.com/papers/Vol%2011_suplemento/JSHR%20V11_supl_01_05.pdf

DECRETO EN TRÁMITE

Actividad 4 “El circo en la escuela”

PROPÓSITO

El propósito de la actividad es que, mediante la implementación de un espectáculo circense, el estudiante junto a sus compañeros incorpore elementos de su interés y curiosidad para su aprendizaje y desarrollo motriz personal y colectivo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

ACTITUDES

- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas
- Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad que se propone responde a levantar un proyecto recreativo, sociocultural, donde se pretende involucrar a toda la comunidad educativa, para que participe en la construcción y ejecución de este. Así mismo esta actividad puede ser realizada en el periodo de celebraciones nuestras fiestas patrias.

Reglas básicas de la actividad:

Asumen la dirección del proyecto los estudiantes de 4 medio, quienes proponen hacer un circo en la escuela, donde cada nivel de los cursos tiene la representación de un número del circo.

De las reglas fundamentales

Se cuenta con la participación de todos los estamentos de la escuela, los directivos, docentes, estudiantes representantes de cada nivel y curso. Se cuenta con el apoyo de la escuela o el centro de padres, para resolver los temas de lugar donde se realiza la actividad, el sonido y la iluminación.

Conexión interdisciplinar

Artes
Modulo: Música
3° /4° Medio
OA 2

La actividad debe contar con:

Un proyecto que desarrollarán los cuartos medio quienes dependiendo de los niveles existentes se organizan de la siguiente manera:

- Reuniones para desarrollar el proyecto entre los estudiantes de 4 medios o juntos los 3 y 4 medios.
- El proyecto consiste en realizar un circo donde todos participen desde los cursos más pequeños de la escuela.

- Presentación del proyecto a las autoridades incorporación de los docentes de diferentes asignaturas como lenguaje, historia, educación física, música y arte.
- Construcción de una carta Gantt con la organización de fechas tiempos y responsabilidades, esta información de la organización, es compartida con todos los cursos y apoderados.
- Cada curso cumple un rol en este proyecto a algunos les corresponderá el diseño de escenografía, los números del circo, la coordinación general del evento, la musicalización, la iluminación, la locución, el libreto etc.

Conexión interdisciplinar

Artes

Modulo: Artes visuales

3° /4° Medio

OA 2

Alternativas

Los estudiantes se motivan con la actividad y proponen hacer doble representación, una en la mañana para los estudiantes del colegio y en la tarde para los padres y apoderados y autoridades comunales etc.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Demuestran motivación y compromiso personal con la transferencia de lo aprendido.
- Crean proyectos deportivos recreativos para la comunidad escolar.
- Organizan acciones para el bienestar y responsabilidad social de su comunidad.
- Implementan proyectos socioculturales alternativos que responder a la diversidad de las personas que componen la comunidad educativa.
- Toman decisiones autónomas y responsable ante conflictos que se generen en la práctica de actividad física, mostrando tolerancia y auto determinación.

Esta es una maravillosa oportunidad para el desarrollo de la comunidad educativa, donde se logra la participación de todos a través de una actividad que los motiva e involucra a todos. Es acá donde el docente, puede observar la responsabilidad de sus estudiantes y el compromiso que le significa esta actividad. Por tanto, si se logra implementar tan masiva actividad, es muy importante para el estudiante ser reconocidos sus esfuerzos, con al menos una evaluación de carácter actitudinal. Es relevante que los estudiantes asuman la responsabilidad de la organización, implementación y dirección de esta actividad es un tremendo desafío para la escuela directivos y docentes. Por tanto, generar la posibilidad que esta actividad se desarrolle con este tema u otro será de gran crecimiento para todos. La actividad que se propone requiere de un constante apoyo y refuerzo desde el mundo de los adultos, ya que esta significa romper con sus prejuicios, sus temores e inseguridades y atreverse a organizar, promover y generar una acción donde está involucrada toda la escuela, por los tanto el constante feedback y acompañamiento se hace esencial para el éxito de la tarea. El proyecto que se implementará le permitirá al docente de la disciplina proponer actividades más perceptivo-motrices que deberán preparar y entrenarse en ellas, se proponen investigar sobre etas técnicas, se proponen las siguientes:

- Malabarismos en todas sus posibilidades; equilibrios, manipulación
- Los malabares, los monociclos y las acrobacias
- Acrosport
- Telas, paracaídas
- Sancos, equilibrios
- Payasos, Clown, entre otros.

La actividad que se propone busca promover los liderazgos los compromisos y las responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, de tal manera de activar a la comunidad y lograr la participación de todos a través de acciones que son motivantes para ellos. Así mismo logra detectar talentos y busca romper con las inseguridades y temores personales. La actividad que se propone puede ser un proyecto, que se trabaje transversalmente en toda la escuela, así mismo el tema es motivo de mucho trabajo de habilidades especializadas y perceptivo motrices, fundamentales para la disciplina, por tanto, debemos impulsar el desarrollo de estas actividades ya que sea a través del desarrollo de este proyecto o como tema de una unidad.

Recursos web

Las prácticas circenses en la educación física escolar

www.youtube.com/watch?v=1fxYqpVeEhU

El circo en educación física, proyecto educativo "Viajando con el Circo"

www.youtube.com/watch?v=2C2K2KNrzZ0

Acrosport en Ubrique (Cádiz)

<https://www.youtube.com/watch?v=Hy1LeeihNSk>

Barragán, T. O., Bortoleto, M. A. C., & Duprat, R. M. (2013). Las actividades circenses como contenido de la educación física. *Acciónmotriz*, (11), 13-30.

http://www.accionmotriz.com/documentos/revistas/articulos/11_2.pdf

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

La actividad pretende que los estudiantes relacionen interdisciplinariamente su aprendizaje con la finalidad de fortalecer actividades recreativas y/o deportivas orientadas al bienestar de la comunidad educativa, ya sea dentro o fuera del establecimiento educacional

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

- OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Colaboran con otros en la evaluación y comparación de los datos de su curso en relación con las habilidades motrices especializadas.
- Desarrollan habilidades para observar la realidad en que se implementa la actividad física que practica.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se elabora de manera conjunta con la asignatura de Lenguaje y Comunicación, Matemáticas una encuesta para conocer los intereses del estudiantado y de la comunidad en general en relación con el tipo de actividades recreativas que realizarán y cuales les gustaría que se impartieran en su establecimiento educacional en las horas de libre disposición, recreo o espacios de ocio. Aplican la encuesta y recogen los datos, se reúnen con los profesores involucrados para realizar gráficos y tablas e interpretan la información. A partir de la información recogida, la difunden en los espacios públicos disponibles de la escuela, de tal manera de informar a la comunidad los resultados obtenidos. Se reúnen con los directivos del establecimiento, para entregar un proyecto donde se abordan la propuesta de actividades recreativas, que se realizarán durante los espacios libres entre clases y propuestas de actividades para los talleres extraescolares en las tardes.

Conexión interdisciplinar

Ciencias para la Ciudadanía
3° y 4° Medio.
Habilidad
OA B

La actividad debe contar con una propuesta para establecer actividades orientadas al bienestar de la comunidad; en espacios y tiempos disponibles como recreos u horas de libre disposición, catastrar diferentes zonas o lugares aptos para implementar una zona para la práctica de la calistenia, zona de juegos infantiles, zona de alimentación saludable, zona para actividades de introspección como yoga, etc. Elaboran una gráfica con la distribución de las actividades por zona, acompañada de un manual de orientaciones para realizar las actividades en cada zona, elaborado de manera conjunta con el docente. Para ello realizan las siguientes actividades:

1. Elaboran de manera grupal una encuesta para todos los estudiantes (diferentes edades y niveles) para conocer los intereses asociados a la práctica física y recreativa en tiempos libres.
2. Solicitan validación de la encuesta a los profesores de la asignatura Lenguaje y Comunicación.

3. Aplican la encuesta a los estudiantes de diferentes edades y ciclos de la comunidad educativa reuniendo al menos un 80% de la totalidad de estudiantado.
4. Recogen y analizan los datos y los presentan a través de una planilla excell a las autoridades del colegio.
5. Elaboran un proyecto en grupo dirigido al director y autoridades del establecimiento educacional.
6. Publican a través de diferentes medios gráficos y tecnológicos disponibles la información recabada en la encuesta.
7. Elaboran un manual de orientaciones para realizar actividad física en diferentes zonas del espacio disponible en el colegio.
8. Crean y despliegan una campaña de difusión de esta actividad.
9. Los estudiantes podrían realizar esta encuesta de manera digital a través del generador de formulario Office 365, desde las plataformas de Hotmail y Gmail confeccionar formularios.

Observaciones al docente

Los profesores de las asignaturas involucradas podrían evaluar esta actividad de manera conjunta y transversalmente ya que en todas están haciendo un aporte a la actividad. Se proponen algunos indicadores para considerar en la evaluación, como la participación en grupo, responsabilidad en el trabajo grupal, calidad del trabajo desarrollado, cumplimiento de los roles asignados. Se propone la siguiente rubrica:

Criterio/ Indicadores	Excelente 4	Aceptable 3	Regular 2	Malo 1
Participación en grupo	Todos los integrantes del grupo participan del trabajo grupal	Al menos la totalidad (restándose solo el 20%) del grupo participa de la iniciativa del curso	Al menos la mitad del grupo participa de la iniciativa	Solo un par de estudiantes del grupo los más entusiastas participa de la iniciativa creada por el curso
Responsabilidad en el trabajo grupal	La totalidad del grupo comparte igualitariamente las funciones de las tareas asignadas.	La mayoría del grupo (- algunos) comparten las responsabilidades de las tareas asignadas	La responsabilidad es asumida por la mitad de los integrantes del grupo.	La responsabilidad recae solo en una persona del grupo.
Calidad de la interacción del grupo	Los estudiantes definen y asumen el liderazgo, saben escuchar y consideran los puntos de vistas de otros.	Los estudiantes interactúan sin dejar en evidencia el liderazgo de alguien, se escuchan con atención llegan con dificultad a algunos acuerdos que son ejecutados en el trabajo grupal.	Manifiestan alguna habilidad para interactuar, se escuchan, se evidencia discusiones algo intolerantes y se plantean algunas soluciones	Muy poca interacción conversaciones breves, estudiantes distraídos y desinteresados no llegan a acuerdos
Cumplimiento de los roles asignados	Cada integrante del grupo tiene un rol definido; su desempeño es eficiente y cumple con el rol asignado	Cada integrante del grupo tiene un rol definido; su desempeño no es eficiente y comparte sus roles	Cada integrante del grupo tiene un rol definido; su rol no es claro no cumple sus tareas e interfiere en las otras complicando el funcionamiento del grupo general.	Cada integrante del grupo tiene un rol definido; su rol es nominativo no trabaja ni cumple las tareas asignadas

Se sugiere a los docentes y estudiantes lograr motivar respecto a su indagación para alcanzar una aplicación de la encuesta lo suficientemente representativa por parte de estudiantes, profesores, apoderados y comunidad escolar en general, que permita publicar los datos obtenidos en alguna revista institucional aportando al conocimiento científico en la Junaeb, Minsal etc. Se propone estimular las acciones investigativas en los estudiantes, promoviendo subir el trabajo a las redes sociales, a los encargados del municipio o departamentos locales de educación o deporte para crear programas de intervención desde las escuelas. A partir de las preguntas esenciales que se plantean en la Unidad se hace necesario reconocer y respaldar los logros alcanzados para mejorar la calidad de vida y ser capaz de generar colectivamente proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en la escuela. En estas acciones es posible detectar a los estudiantes con características de líderes que podrán ser los promotores de las inquietudes del estudiantado al interior de la escuela. La actividad que se propone permite desarrollar habilidades más genéricas dado que la implementación de la encuesta se puede desarrollar entre varias asignaturas. Esto permitirá a los estudiantes percibir y darse cuenta de la realidad de la inactividad física y la alimentación que tienen los jóvenes actualmente en su comunidad y plantear actividades que sean de real interés de todos. Es importante disponer de información sistemática, confiable y oportuna acerca de la calidad de vida y la salud de la población escolar; para el diseño, desarrollo de intervenciones y planificación de actividades al interior de la escuela. Trabajo que se podrá realizar de manera conjunta con estudiantes.

Recursos web

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., ... & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83, 427-439.
<https://www.redalyc.org/pdf/170/17011592008.pdf>

Encuesta de la OMS sobre salud y capacidad de respuesta del sistema de salud
[https://www.who.int/responsiveness/surveys/Long_90_%20min_Questionnaire%20\(Spanish\).pdf](https://www.who.int/responsiveness/surveys/Long_90_%20min_Questionnaire%20(Spanish).pdf)

Unidad 4 Comunidades activas

Propósito de la unidad

Se espera que los estudiantes demuestren sus capacidades para tomar decisiones informadas en diferentes fuentes para la implementación y construcción de acciones para difundir, comprometer y gestionar una comunidad activa y sustentable. De tal manera de establecer grados de vínculos y relaciones entre la salud comunitaria y la salud personal. Así mismo determinar el valor de los comportamientos y el cuidado responsable de la salud y los efectos a corto y mediano plazo. Así mismo promover un plan para proyectar una vida activa y saludable. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Cómo elaborarías un plan para mantenerte activo y saludable?, ¿Por qué es necesario mantenerte activo durante toda la etapa adulta?, ¿Cómo podrías evaluar si existe un vínculo entre la salud comunitaria y la personal?, ¿Qué criterios usarías para determinar si tus comportamientos de salud y la actividad física son responsables de tu calidad de vida?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

Actividad 1 “Cada estudiante una paleta”

PROPÓSITO

En la presente actividad se espera que los estudiantes practiquen actividades de paleta, según sea su interés, organizando espacios de juego dentro o fuera del establecimiento con la finalidad de promover diversos tipos de actividad física asociada a este implemento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

Desarrollo de la actividad

Estudiantes organizados proponen a la comunidad escolar y vecindad acciones de motivación para transformarse en una comunidad activa. Para ello deciden organizar actividades y levantan sus propuestas a través de diferentes fases de desarrollo. Deberán contar con una paleta y pelotas que den botes y espacios amplios que permitan jugar.

Para conseguir el propósito de la actividad se deben cumplir las siguientes fases.

Fase 1, los estudiantes convocan a la campaña, cada estudiante una paleta, de tal manera de llevar a la escuela paletas de la casa para jugar en las clases y los recreos.

Fase 2, durante la clase de Educación Física y Salud, cada estudiante juega libremente con una paleta y pelotita, cambiando de implemento cada cierto tiempo. Luego son convocados a mostrar sus habilidades paleteando lo más alto y controlando con la paleta, trotan paleteando, paletean contra la pared, entre otras alternativas de juegos individuales. Los estudiantes organizados entre pares paletean libremente, evitando que la pelota caiga, luego se van separando a medida que golpean, aumentando la distancia entre compañeros/as.

Fase 3, el gimnasio o cancha disponible es dividido en cuatro cuadrantes mediante elásticos, ofreciendo a los estudiantes la posibilidad de palear con áreas de juego que cada pareja determina, varían el palear en base a altura del elástico, otra alternativa es devolver la pelotita luego de un bote o formar dobles para jugar.

Este modo de jugar se puede reproducir en los recreos, respetando la progresión y los estudiantes de otros cursos a los cuales convocan y se sugiere incorporar a docentes y administrativos a jugar.

Orientaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Despliegan prácticas repetitivas de la habilidad motriz especializada aprendida en función de poder transferirla a la situación del juego reglado o sin reglas.
- Reconocen la experiencia de otros y la pone al servicio de todos para mejorar el logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Muestran habilidad para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices que se le presenten a partir de la práctica regular de actividad física en la calle
- Exponen los resultados obtenidos de la evaluación de sus habilidades motrices especializadas en el marco del deporte de su elección.

La actividad propuesta permite generar oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable. Al incorporar la participación de todos, en lugares abiertos como es el patio del colegio y donde son convocados partes de los integrantes de toda la comunidad. Estas acciones provocan en los estudiantes mucha motivación. Para evaluar esta propuesta de actividad que nace en la clase se sugiere levantar indicadores de evaluación que den respuesta a desplegar prácticas repetitivas de la habilidad motriz como es el golpear una raqueta transferida a una situación del juego reglado en espacios comunitarios. Se propone realizar el mismo tipo de actividad, replicada el sábado o domingo en calles (sin tráfico) o parques de la vecindad de la escuela. De tal manera de participan en grupos de trabajo que generen oportunidades para la comunidad, de realizar práctica motriz permanente, y así contribuir en la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. Es importante reconocer en los estudiantes aquellos que demuestran sus habilidades para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices que se le presenten a partir de la práctica regular de actividad física. La actividad que se propone le permite al docente evaluar la forma de juzgar y analizar situaciones del juego tanto individual como colectivo que desarrolla el estudiante durante las diferentes situaciones de juego. La actividad que se propone permite observar el compromiso con su comunidad, la vocación de servicio y el comportamiento de todos los que contribuyeron y participaron de las acciones planificadas para la promoción de la actividad física. Es importante indagar sobre estudios que nos hablan de cómo se relaciona la actividad física y el rendimiento académico, para tener datos y argumentos para el diálogo tanto con los estudiantes como los padres y apoderados que en ocasiones impiden a sus hijos la asistencia y continuidad de la práctica deportiva, que evidentemente contribuye a la salud.

Recursos web

Díaz-Martínez, Ximena, Garrido, Alexis, Martínez, María Adela, Leiva, Ana María, Álvarez, Cristian, Ramírez-Campillo, Rodrigo, Cristi-Montero, Carlos, Rodríguez, Fernando, Salas-Bravo, Carlos, Durán, Eliana, Abraña, Ana María, Valdivia-Moral, Pedro, Zagalaz, María Luisa, Aguilar-Farías, Nicolás, & Celis-Morales, Carlos A.. (2017). Factores asociados a inactividad física en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Revista médica de Chile*, 145(10), 1259-1267.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n10/0034-9887-rmc-145-10-1259.pdf>

Proceso de elaboración de "gobas"

<https://www.youtube.com/watch?v=dE-HGV2VUk4>

Actividad 2 “Trekking saludable en el cerro”

PROPÓSITO

Mediante la actividad se pretende que el estudiante, monitoree el esfuerzo propio realizado y de otros al realizar un recorrido de trekking, con la finalidad de responsabilizarse de las diferentes variables a tener en consideración, tales como la hidratación, el autocuidado o la ración de marcha saludable necesaria, entre otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El curso organiza una actividad llamada “Trekking saludable en el cerro” la que se realiza junto a la familia. Para contribuir con la promoción de una vida activa y saludable en la comunidad, los estudiantes organizan comisiones y organizan las responsabilidades de las siguientes temáticas a tratar durante la actividad. Los estudiantes deben considerar que en la actividad podrán participar niños, jóvenes, adultos y familias, por lo que deben poner atención a la diversidad del grupo. A partir de ello considerar que habrá diferentes intensidades en la caminata, y donde la hidratación se convierte en un elemento fundamental para el desarrollo de la actividad. Cada estudiante tendrá una hoja de ruta donde registrará la frecuencia cardíaca de todo su grupo de participantes que podría ser la familia, grupo de jóvenes o adultos, que le acompaña en la actividad. Es necesario llevar implementos para monitorear el nivel de esfuerzo que presentan los participantes durante la caminata, cronómetros, celulares, entre otros, informar a los participantes que deben llevar un tipo alimentación (ración de marcha) e hidratación que se debe consumir durante la actividad, informar sobre los cuidados del medio ambiente y traer todo lo que se llevó a la actividad de vuelta. Finalizada la actividad, cada estudiante analizará los registros e informará a su grupo la familia, grupo de jóvenes o adultos, promoviendo una próxima salida y orientando sobre la necesidad de establecer hábitos de vida activa y saludable permanentes. La actividad debe contar con autorizaciones pertinentes de los participantes padres y apoderados y directivos de la escuela, el control y verificación de todas las medidas de seguridad pertinentes, así como de los elementos de seguridad necesarios, bloqueador solar, bastones de apoyo (coligües).

Conexión interdisciplinar
Ciencias para la ciudadanía
Modelo Bienestar y Salud
3°/4° Medio
OA 1

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Participan en grupos de trabajo para generar oportunidades de práctica motriz permanente, para la adquisición de un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Reconocen la experiencia de otros y la pone al servicio de todos para mejorar el logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Trabajan de manera individual demostrando capacidad para juzgar y analizar situaciones del contexto favoreciendo el desarrollo de la actividad.
- Muestran altos grados de flexibilidad para adecuarse a los contextos que demandan tanto la práctica de actividades alternativas como regladas.

Indíqueles que la diversidad de las personas participantes de la actividad que es muy importante al momento de decidir donde se llevará a cabo la actividad. Mencíneles que es muy necesario registrar la frecuencia cardíaca de todos los participantes, para una correcta retroalimentación. Destaque que las acciones y elementos de seguridad para el buen éxito de la actividad, por lo que es necesario llevar todos los elementos solicitados por el docente. Durante las clases de educación física y salud, prepare a los estudiantes para que asuman las tareas de líderes y conductores de los diferentes grupos que asistirán. Es necesario contar con la participación de padres, apoderados e informar a las autoridades comunales. Es importante mantener esta actividad trekking saludable como práctica permanente al interior de la familia o el grupo curso. Es relevante estimular a los estudiantes con una calificación en la asignatura, todos aquellos que mantienen esta actividad incorporada a su vida diaria, tanto a nivel familiar como de la Unidad educativa. La actividad que se propone permite observar el compromiso de los estudiantes y su comunidad, la vocación de servicio y el comportamiento de todos los que contribuyeron y participaron de las acciones planificadas para la promoción de la actividad física. La actividad que se propone permite observar los liderazgos naturales que se dan en el grupo curso, así mismo como los estudiantes que organizan la actividad generan empatía tanto con sus familias como el resto de los invitados a participar. Por tanto, desarrollan actitudes favorables al trabajo en equipo y promueven la salud y la calidad de vida. Comúnmente llamamos "Ración de Marcha" a pequeñas porciones de alimentos que pueden ser consumidos durante una caminata o ascenso a una montaña, sin que ello implique detenerse, calentar o preparar. ¿Que llevar de ración de marcha? Lo ideal son los frutos secos sin sal, maní tostado, pasas, higos secos, almendras y nueces. Barras de cereal con azúcar. Pequeños chocolates. Los frutos secos se distinguen por sus grandes aportes energéticos y su elevado valor calórico. Se caracterizan por incluir en su composición pocos hidratos de carbono, muchas grasas buenas que bajan el colesterol (ácido oleico principalmente) y menos del 50% de agua, contienen fibra y son muy ricos en minerales como hierro, magnesio, potasio, fósforo, calcio y zinc. Tener en cuenta el clima. La ración de marcha y el consumo calórico dependerá también de la época del año, ya que es diferente realizar un trekking en primavera a subir un cerro en invierno con bajas temperaturas, donde el organismo consume mayor cantidad de calorías, esto podría producir una fatiga muscular donde las extremidades no respondan de manera óptima, provocando cansancio, dolor de cabeza o falta de concentración, factores que podrían potencialmente provocar un accidente.

Recursos web

Fundación sendero chile.

<https://www.fundacionsenderodechile.org/>

Manual "No Deje Rastro"

http://naturatravel.cl/manual_no_deje_rastros.pdf

Guía de senderos

https://biblioteca.sernatur.cl/documentos/Guia_senderos.pdf

DECRETO EN TRÁMITE

Actividad 3: “Cicletada escolar”

PROPÓSITO

Con la presente actividad el estudiante se pretende que el estudiante gestione y participe de una cicletada, donde deberá registrar y evaluar el esfuerzo físico que implica recorrer la distancia y condiciones consensuada que garantice un enriquecimiento a las particularidades locales y/o regional.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

ACTITUDES

- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El curso organiza una cicletada de una ruta conocida y cercana al establecimiento educacional. Deberán conseguir autorizaciones pertinentes a los directivos y a los padres y apoderados de los estudiantes involucrados. Deben definir en conjunto y de común acuerdo la ruta a seguir, estableciendo un mapa donde indique los puntos de encuentro, descanso e hidratación. Dependiendo del compromiso y responsabilidad del grupo organizador que cuenta con la colaboración del equipo de docentes de cada Establecimiento educacional, se podrá definir la distancia de recorrido. En esta actividad pueden sumar a profesores, padres y apoderados, directivos.

El grupo curso deberá discutir y resolver los problemas que se anticipan en la organización, tales como:

- Distancia del recorrido.
- Tipo de alimentación para la actividad.
- Minutos en ruta y minutos de descanso.
- Organización del equipo en ruta (quienes van adelante y quienes van atrás en el grupo).
- Encargados de la hidratación y disponer de agua.
- Seguridad (cascos, bicicletas en buen estado, entre otros).
- Comunicación entre los grupos.
- Avisar a las autoridades del municipio, dependiendo de la convocatoria de la cicletada. (carabineros, Cesfam, Cruz Roja etc.)

<p>Conexión interdisciplinar Educación Ciudadana 4° Medio Habilidad OA 7</p>
--

Cada estudiante registrará su frecuencia cardíaca a la llegada en los puntos de encuentro. Luego se hidratan, se alimentan saludablemente, esperan a que todos lleguen al punto de encuentro y siguen

la ruta hasta el siguiente punto. Al finalizar la actividad también deberán registrar su frecuencia cardíaca para finalmente analizar su percepción de esfuerzo en toda la actividad

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Participan en grupos de trabajo para generar oportunidades de práctica motriz permanente, para la adquisición de un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Reconocen la experiencia de otros y la pone al servicio de todos para mejorar el logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Muestran habilidad para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices que se le presenten a partir de la práctica regular de actividad física en la calle.
- Trabajan de manera individual demostrando capacidad para juzgar y analizar situaciones del contexto favoreciendo el desarrollo de la actividad.
- Muestran altos grados de flexibilidad para adecuarse a los contextos que demandan tanto la práctica de actividades alternativas como regladas.

El docente junto a los estudiantes analizará las fortalezas de la actividad realizada y los nodos críticos que obstaculizaron su desarrollo. Luego en la siguiente clase, al inicio, conversan sobre sus resultados con la finalidad de valorar la práctica de la actividad física a través de la cicletada. Durante el periodo de preparación de la actividad, los estudiantes deben aprender a resolver problemas mecánicos simples en caso de pinchazos en ruta, salidas de cadena u otros, por tanto, se recomienda armar equipos de asistencia, como de mecánica, atención de accidentes, hidratación etc., todos ellos se capacitan en la preparación de la actividad. Indíqueles además las reglas de tránsito, (uso de chaquetilla fosforescente), dependiendo de la ruta seleccionada, y que ojalá cuente con poco movimiento vehicular. Así mismo que, durante la actividad existirá mucha diversidad de las personas participantes, por tanto, debe respetarse el ritmo no dejar a nadie solo y asumir el rol de gestores, acompañantes y guías de la actividad. Es importante liderar la organización de la actividad, siendo el guía de los grupos, o parte del grupo de asistencia. Es relevante estimular y acompañar a los estudiantes en este desafío, permitiéndoles proponer ideas y cumplirlas. Explicar a los estudiantes que el equipo en ruta es uno solo y no puede el grupo separarse, no hay demostraciones de velocidad, manejo de la bicicleta, ni piruetas de riesgos para mostrar a los participantes. Se debe explicar el rol que cumplirán los estudiantes que van adelante y la razón de aquello, el por qué otros van atrás en el equipo de ruta. Plantee preguntas en torno a la importancia del desplazamiento activo. Destaque las acciones realizadas por los grupos de apoyo, los cuales serán los responsables del éxito de la actividad. Durante las clases de educación física y salud, prepare a los estudiantes para que dispongan de algún tiempo para organizar este desafío.

Recursos web

Normativa ciclistas.

<https://www.conaset.cl/ciclistas-decretos/>

Ciclistas.

<https://www.conaset.cl/ciclistas/>

Vialidad ciclo-inclusiva

<https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2015/07/Vialidad-Ciclovia-inclusivas.pdf>

Actividad 4: “Baile urbano ”

PROPÓSITO

Se espera que en esta actividad el estudiante manifieste y exprese sus intereses y motivaciones personales y colectivas a partir de diferentes tipos de bailes populares que respondan a su cultura juvenil, como medio de desarrollar un estilo de vida saludable, respetando la diversidad e intereses de los integrantes del curso y comunidad educativa.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El curso organiza en clase de educación física y salud un encuentro de baile o dancehall, tipo de baile y música popular jamaicana género tradicional. Estas opciones de baile son también una opción para elegirla como práctica regular de actividad física es además los ritmos de jóvenes donde bailan de manera grupal. Reunirse a bailar, los ritmos y la formas que los jóvenes en grupo siguen, estos son los modelos, y estilos de bailes que los entusiasman.

La idea es conocer sus motivaciones y estilos de baile, siendo esta también una excelente forma de explorar otras manifestaciones motrices que puedan decidir practicar permanentemente. En lo posible concuerden con los estudiantes, el desarrollo de las más diversas manifestaciones “dancísticas” para que no exista discriminación. Por tanto, el llamado es aceptar sin enjuiciar los modos y formas de la cultura juvenil actual. La actividad debe contar con un espacio adecuado para bailar, amplificación y las posibilidades de conectar la música que será interpretada por los estudiantes. Así mismo crear un clima de confianza, que permita la expresión corporal y la demostración y manifestación de sus emociones. Es necesario proponer a los estudiantes realizar, espacios de baile urbano en diferentes momentos escolares, así como también construir esquemas de bailes que los represente.

Conexión interdisciplinar

Artes
Módulo: Danza
3° / 4° Medio.
OA 1

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Participan en grupos de trabajo para generar oportunidades de práctica motriz permanente, para la adquisición de un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Reconocen la experiencia de otros y la pone al servicio de todos para mejorar el logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Muestran habilidad para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices que se le presenten a partir de la práctica regular de actividad física en la calle.
- Muestran altos grados de flexibilidad para adecuarse a los contextos que demandan tanto la práctica de actividades alternativas como regladas.

El desarrollo de esta actividad solo permite, realizar evaluaciones formativas y no de calidad y manejo técnico, ya que lo que se pretende es explorar sus manifestaciones motrices, especialmente esta que involucra su interioridad. Por tanto, incorporar juicios de valor a sus trabajos, imposibilita la elección de esta actividad como una posibilidad de ser una acción motriz que se practique permanente y de manera continua en sus vidas. Es necesario desafiarlos a experimentar y posiblemente descubrir una nueva posibilidad de acción motriz a través del baile urbano, que éste pueda transformarse en una actividad que realice constantemente para mejorar su calidad de vida y la de otros. Es relevante invitar y estimular a todos aquellos que han descubierto en esta acción motriz, baile urbano, su interés que le permitirá moverse constantemente a seguir con la actividad y promover más espacios para la práctica. Por otro lado es necesario explicar a los estudiantes que esta propuesta de actividad de bailar es una nueva forma de expresión que abre las posibilidades de avanzar en explorar nuevas dimensiones del movimiento, intentando ofrecer mayores posibilidades de elección que puedan ser de su motivación, para la elección de una actividad que se practique de manera regular y permanente. Este es un espacio de expresión, y de comunicación por lo que se debe generar un lugar de confianza y tranquilidad, que permita evitar la vulneración de derechos al interior del curso. El ritmo es algo natural y propio en el ser humano; no existe un ritmo común a todos, cada uno tenemos una forma peculiar de andar, caminar, moverse, así mismo nuestros latidos del corazón, los espacios de respiración hacen de nosotros sujetos singulares y de ritmos absolutamente diversos. Por tanto, generar un espacio para ser como se es, parece muy importante experimentarlo, sobre todo en un lugar de contención, como es la clase de educación física y salud. Por tanto, avanzar en diferentes propuestas de instalación de la expresión corporal y el movimiento como un área muy poco explorada en la disciplina.

Recursos web

Dancehall Presentacion fin de año "Power Peralta Studio"
<https://www.youtube.com/watch?v=0mNz6QIItB0>

Cómo bailar DANCEHALL | Workshop con RAFA REDVOLCON | FAMA A BAILAR
<https://www.youtube.com/watch?v=7pmdq53kRac>

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

El propósito de la actividad es que el estudiante a través de recursos digitales logre analizar y evaluar de manera objetiva y cuantitativa la cantidad de pasos realizados de manera diaria, permitiendo establecer metas que mejore su estilo de vida.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA 5

Evaluar por medio de la práctica regular de actividad física cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Participan en grupos de trabajo para generar oportunidades de práctica motriz permanente, para la adquisición de un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Reconocen la experiencia de otros y la pone al servicio de todos para mejorar el logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Muestran habilidad para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices que se le presenten a partir de la práctica regular de actividad física en la calle.
- Exponen los resultados obtenidos de la evaluación de sus habilidades motrices especializadas en el marco del deporte de su elección.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes crean un concurso interno en la comunidad escolar a la que pertenecen. Donde se busca la participación de todos los estudiantes de enseñanza media. Las reglas básicas de la actividad consisten en medir la cantidad de pasos que realizan diariamente para llegar al establecimiento educacional. Esta actividad requiere de la implementación en sus celulares personales de la instalación de un programa gratuito (APP) que realiza esta función en un momento que se programe. Se propone que la actividad se realice durante el mes de celebración de la promoción del mes de la actividad física. Una forma de reforzar esta actividad es que se reúnan diariamente por cursos los datos registrados por día, se entregarán transformados en metros acumulados. (se calcula un paso 1 metro). Se elige un equipo o curso organizador, este es el encargado de llevar las estadísticas diarias de pasos y metros realizados por cada grupo. Se construye un "metrómetro" (instrumento diseñado por los estudiantes) que registra los pasos diarios por curso. Con un "metrómetro" ubicado en la parte más visible de la entrada del establecimiento educacional lo que permitirá observar diariamente al grupo curso, más activo del mes. Esta actividad permite generar algún tipo de competencia interna, que ocasionalmente podría ser reconocida por la institución escolar con la entrega de algún tipo de reconocimiento al curso más activo. Una alternativa es planificar la creación del "metrómetro" con Artes a través de aplicaciones Tic.

Observaciones al docente

Se proponen algunos criterios de evaluación e indicadores que podrían evaluarse en esta actividad, para ello es posible utilizar instrumentos de evaluación como una escala de apreciación, una rúbrica, entre otras. A partir de los indicadores de evaluación seleccionados se sugiere realizar permanentes

retroalimentación a los estudiantes para la construcción de las estrategias utilizadas durante la actividad. Es necesario fortalecer el diálogo y la participación democrática en los estudiantes para que logren acuerdos, en relación a temáticas propuestas.

Indicadores de evaluación

- Participan en grupos para la creación de acciones para mejorar los estilos de vida saludable de su comunidad
- Creación e implementación de plataformas de registros con otras asignaturas afines.
- Analizan datos de estadísticas generales de la totalidad de la comunidad escolar.
- Interpretan datos y crean registros de información sobre el sedentarismo y la activación de la comunidad educativa.
- Generan oportunidades de práctica motriz permanente, para la adquisición de un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Incentivan la participación de todos para que adhieran a la práctica regular de actividades físicas y deportivas.

N°	Indicadores
1	Participa del trabajo grupal para la creación de un concurso al interior de la comunidad educativa
2	Promueve la participación en el concurso interno a través de diferentes acciones de publicidad
3	Logra implementar en al menos un curso de la comunidad educativa la plataforma de medición de pasos en sus celulares.
4	Registra diariamente la información entregada por el curso del cual es responsable de monitorear.
5	Participa de diferente forma en el trabajo de creación de un metrómetro de la comunidad.
6	Entrega la información del curso de su responsabilidad para la elaboración de las estadísticas semanales
7	Gestionan un reconocimiento a la continuidad y efectividad de la actividad grupal de la comunidad.

Observaciones al docente

La actividad que se propone permite reconocer un plan inicial para mantenerse activo y saludable y como transmitir esta actividad a la comunidad escolar. Por lo que es fundamental reconocer y preparar las habilidades motrices necesarias para lograr sus propósitos personales. En la propuesta de esta actividad permite que el estudiante y sus propuestas, contribuyan a que los demás comprendan la importancia de mantenerse activo y que el trabajo físico constante, es una fuente de bienestar permanente. Es acá donde se releva la valoración de la voluntad y perseverancia. Para mantener claridad permanente como mejorar la calidad de vida de los sujetos podemos tomar en consideración las propuestas de Organización Mundial de la salud que constantemente está aportando ideas y conocimientos para lograr ser más activos. Es importante construir creativa y funcionalmente el "metrómetro" instrumento que permita diariamente la incorporación de los datos de cada curso participante y la modificación y suma de los avances. Esta creación puede construirse, de manera conjunta con los profesores de arte y tecnología. A partir de la creación de este instrumento denominado "metrómetro" que solo sabemos y conocemos que necesitamos de él, su creación será una actividad que puede ser reconocida por otras asignaturas el sistema escolar

Recursos web

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

González, E. V., Ruíz, J. R., & Garzón, P. C. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 159-161.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747023.pdf>

Cristi-Montero, Carlos, & Rodríguez, R, Fernando. (2014). The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active. *Revista médica de Chile*, 142(1), 72-78

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872014000100011&script=sci_arttext&tlng=en

DECRETO EN TRÁMITE

Glosario

Actividad física: cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra-respecto de las necesidades básicas diarias.

Actividades sedentarias: Actividades que no incrementan significativamente el gasto de energía con respecto a la condición de reposo, lo que implica un gasto energético menor a 1,5 MET.

Acción motriz: Se define como aquella manifestación por medio de comportamiento motores observables, relacionados con un contexto objetivo; que se desarrollan sobre datos subjetivos: emoción, relación, anticipación y decisión". (Parlebas, 2008)

Alfabetización física: es la base de la educación física, no es un programa sino el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los estudiantes encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad. Unesco.

Alimentación saludable: aquella que aporta todos los nutrientes y energía que cada persona necesita. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Condición física: expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

Consumo máximo de Oxígeno ($VO_{2\text{máx.}}$): es un indicador de Potencia aeróbica, cuyo valor numérico se relaciona con un nivel físico de la eficiencia de utilización de la energía aeróbica.

Consumo de Oxígeno absoluto: Es un indicador que depende de la capacidad física de cada individuo, es un parámetro fisiológico que expresa la cantidad de oxígeno que consume o utiliza el organismo, expresado en litros/min.

Deporte: Todas las clases de actividad física que contribuyen a la buena forma física, al bienestar mental y a la interacción social. Incluyen el juego, el esparcimiento, el deporte organizado, improvisado o competitivo y los deportes y juegos tradicionales.

Deporte de alto rendimiento (o deporte de élite): el deporte de competición estructurado que requiere formación y recursos específicos para alcanzar niveles internacionales de rendimiento.

Ejercicio físico: actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.

Estilo de vida: conjunto de conductas habituales que configuran el modo de vivir, el cual influye en la salud de las personas.

Estrategia: plan para lograr el objetivo propuesto en el juego. Esta conlleva una planificación previa con una perspectiva global.

Entrenamiento de Flexibilidad: Programa sistemático de ejercicios de estiramiento diseñado para aumentar en forma progresiva la amplitud de movimiento de las articulaciones con el paso del tiempo.

Entrenamiento Funcional: Sistema que describe series de ejercicios para grupos musculares específicos a través de un método escalonado con aumento del nivel de dificultad (fuerza) destreza (equilibrio y coordinación) necesarios para cada ejercicio de la serie.

Fatiga Física: Estado funcional de significación protectora, transitorio y reversible, expresión de una respuesta de índole homeostática a través de la cual se impone de manera ineludible la necesidad de cesar o reducir la magnitud del esfuerzo.

Fatiga Muscular Local: Se manifiesta en un grupo concreto de músculos en ejercicios específicos y concretos. Aparece este tipo de fatiga, tanto en movimientos que se efectúan a una elevada potencia de esfuerzo, como en los repetitivos.

Fuerza Máxima Dinámica: fuerza que se estima mediante la Repetición Máxima (RM), que es el máximo peso que se puede levantar en un intento.

Habilidades motrices especializadas: clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el que se utilizan las habilidades motrices relacionadas con el aprendizaje de una actividad físico-deportiva determinada.

Hábitos de autocuidado: aquellas conductas, en situaciones concretas de la vida, que se asumen por el bienestar personal o del entorno, para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su calidad de vida, salud y bienestar. Estas conductas pueden ser aprendidas y buscan mantener las necesidades en equilibrio y facilitar el desarrollo.

HIIT: Tipo de entrenamiento que consiste en fases de trabajo a alta intensidad con fases de reposo o de baja intensidad, el que ha demostrado producir beneficios en el perfil metabólico, disminución del peso corporal y en las variables asociadas a la salud en adultos con y sin patologías previas, caracterizándose por inducir estas mejoras en un menor periodo de tiempo al compararlo con ejercicios de ritmo estable, de larga duración y moderada.

IMCz-score: Puntaje z del IMC ajustado según edad y sexo de acuerdo con los estándares de crecimiento OMS 2007.

Intensidad moderada: actividad física que genera aproximadamente un 60% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (que va de 0 a 10), la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6.

Intensidad vigorosa: actividad física que genera más de un 70% de la frecuencia cardiaca máxima. Esta conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (que va de 0 a 10), la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8.

Juego. “el juego es una acción o actividad voluntaria, realidad dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida por absolutamente imperiosa, prevista de un fin en sí misma, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real” (Huizinga, 1972)

Juego modificado: juego global que recoge la esencia de uno o de toda una forma de juegos deportivos estándar, la obstrucción simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo

que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos" (Davis & Pieró 1992)

Juegos predeportivos. Navarro (1993) entiende los juegos predeportivos como aquellos que suponen la adaptación de otros con mayor complejidad estructural y funcional, y también aquellos que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

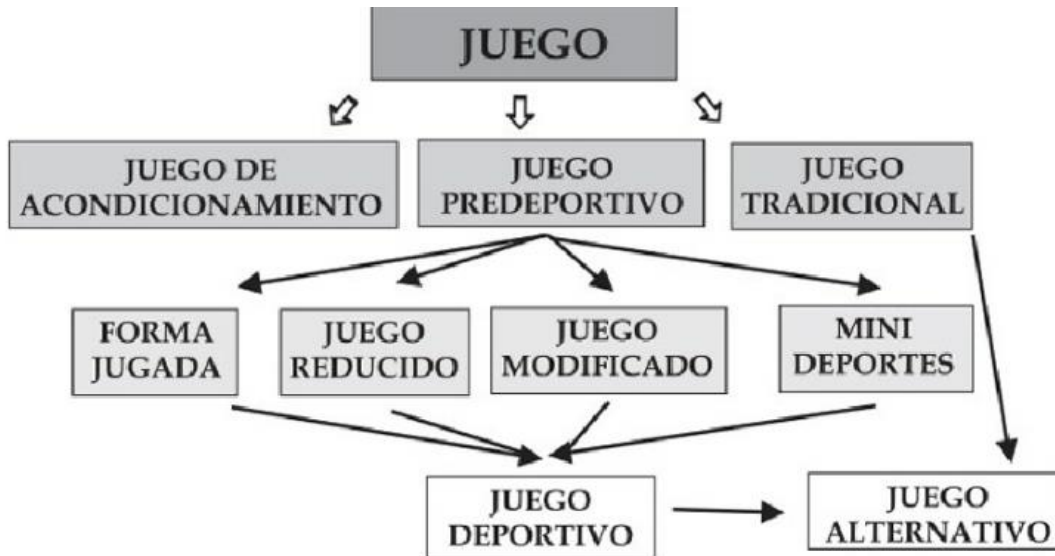


Fig. 5. Esquema de las acepciones del juego en el ámbito fíicodeportivo.

Macro ciclo: Fase del programa de entrenamiento de resistencia en periodos que suele durar entre 9 y 12 meses.

Mesociclo: Fase de un programa de entrenamiento de resistencia en periodos que en general duran entre 3 y 4 meses.

MET: Equivalente Metabólico y corresponde a $3,5 \text{ mlO}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para vivir.

Método de Karvonen: Método de prescripción de la intensidad del ejercicio como porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva más la frecuencia cardíaca en reposo; método del porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva.

Micro ciclo: Fase de un programa de entrenamiento de resistencia en periodos que en general duran entre 1 y 4 semanas.

Nivel de Actividad Física (NAF): Relación entre el consumo total de energía (CET) y la tasa metabólica basal (TMB).

Obesidad: Es una patología compleja debido a que su etiología es multifactorial, existiendo consenso en el hecho que se debe a una pérdida del balance entre la ingesta y el gasto energético, favoreciendo la ingesta.

Perímetro de Cintura: Indicador de la obesidad abdominal o central, es correlacionado de manera positiva con el aumento del tejido adiposo visceral, debido tanto a hipertrofia como hiperplasia de las células adiposas.

Potencia Aeróbica: Refleja la habilidad tanto del sistema cardiovascular como respiratorio para aportar oxígeno a los músculos y posponer la aparición de la fatiga durante el trabajo físico, esta variable se evalúa mediante el VO_2 máx ($\text{mlO}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) y puede ser determinada de manera directa a través de ergoespirometría o indirecta a través de pruebas físicas máximas o submáximas, también denominadas de campo.

Repetición Máxima (1 RM): Máximo peso que se puede levantar en una repetición completa de un movimiento.

Resistencia Muscular: Capacidad del músculo para mantener niveles de fuerza sub-máximos durante un periodo prolongado.

Sustancias Dopantes: son sustancias que pueden influir en el rendimiento deportivo. Se consideran como tales las que se encuentran en la lista del Comité Olímpico Internacional o de cada deporte

Táctica: proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas y psicológicas, para dar una solución inmediata a situaciones imprevistas y cambiantes que se generan en condiciones de oposición durante el juego.

Tasa Metabólica Basal: Mínima cantidad de energía necesaria para mantener funciones fisiológicas básicas y esenciales.

Transición Epidemiológica: Proceso de cambio dinámico de largo plazo en la frecuencia, magnitud y distribución de la mortalidad y morbilidad de la población.

Umbral Ventilatorio: Punto en el que se produce un aumento exponencial de la ventilación pulmonar en relación con la intensidad del ejercicio y el consumo de oxígeno.

Valores del deporte: valores centrales del movimiento deportivo, ideas y principios que giran en torno al juego limpio, el respeto, la honradez, la amistad y la excelencia. Es responsabilidad de las organizaciones deportivas defender y proteger estos valores.

Ventilación Pulmonar: Movimiento de aire hacia el interior y el exterior de los pulmones.

Vida activa: estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

Vida saludable: estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite un bienestar físico, mental y social.

VO_2 de Reserva: Corresponde al VO_2 máx. menos el VO_2 en reposo.

VO_2 máx. Relativo: Consumo de oxígeno expresado en relación con la masa corporal o la masa corporal magra, medido en $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$

Volumen de Entrenamiento: Magnitud total del entrenamiento determinada por la cantidad de series y ejercicios para un grupo muscular, la intensidad y la frecuencia del entrenamiento.

20m shuttle run test (20mSRT): Prueba física presenta los mayores índices de validez y confiabilidad para estimar el VO_2 máx, contando además con ecuaciones que consideran el género, peso y estatura de los individuos y el tiempo alcanzado en el test.

DECRETO EN TRÁMITE

Bibliografía

Blásquez, D., & Ortega, E. (1984). *La actividad motriz: en el niño de 3 a 6 años*.

Calle, N. J. B. (Ed.). (2005). *La Lección de educación física en el tratamiento pedagógico de lo corporal: materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos* (Vol. 34). INDE.

Castañer, M., & Camerino, O (1996) *La educación física en la enseñanza primaria*. Ed. INDE. Barcelona

Cilla, R. O., & Omeñaca, J. V. R. (2007). *Juegos cooperativos y educación física*. Editorial Paidotribo.

Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Universidad Internacional Deportiva.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde.

DECRETO EN TRÁMITE