

# Programa de Estudio 3° o 4° medio Educación Física y Salud 1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
GOBIERNO DE CHILE

v  
e  
r  
s  
i  
ó  
n  
-  
w  
e  
b



**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y  
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.  
ESTAS ACTIVIDADES ESTÁN  
ORGANIZADAS EN 4 UNIDADES,  
CADA UNIDAD TIENE CUATRO  
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJES Y  
UNA ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN.**

**Querida comunidad educativa:**

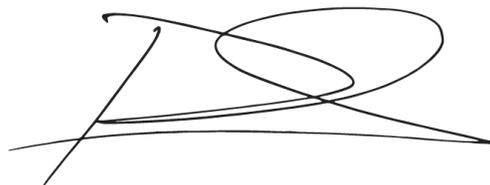
Me es grato saludarles y dirigirme a ustedes para poner en sus manos los Programas de Estudio de las 46 asignaturas del currículum ajustado a las nuevas Bases Curriculares de 3° y 4° año de enseñanza media (Decreto Supremo N°193 de 2019), que inició su vigencia el presente año para 3° medio y el año 2021 para 4° medio, o simultáneamente en ambos niveles si el colegio así lo decidió.

El presente año ha sido particularmente difícil por la situación mundial de pandemia por Coronavirus y el Ministerio de Educación no ha descansado en su afán de entregar herramientas de apoyo para que los estudiantes de Chile se conviertan en ciudadanos que desarrollen la empatía y el respeto, la autonomía y la proactividad, la capacidad para perseverar en torno a metas y, especialmente, la responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Estos Programas de Estudio han sido elaborados por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación y presentan una propuesta pedagógica y didáctica que apoya el proceso de gestión de los establecimientos educacionales, además de ser una invitación a las comunidades educativas para enfrentar el desafío de preparación, estudio y compromiso con la vocación formadora y con las expectativas de aprendizaje que pueden lograr nuestros estudiantes.

Nos sentimos orgullosos de poner a disposición de los jóvenes de Chile un currículum acorde a los tiempos actuales y que permitirá formar personas integrales y ciudadanos autónomos, críticos y responsables, que desarrollen las habilidades necesarias para seguir aprendiendo a lo largo de sus vidas y que estarán preparados para ser un aporte a la sociedad.

Les saluda cordialmente,



Raúl Figueroa S.  
Ministro de Educación

## **Programa de Estudio Educación Física y Salud 1 – 3° o 4° básico**

Aprobado por Decreto Exento N°496 del 15 de junio de 2020.

Equipo de Desarrollo Curricular  
Unidad de Currículum y Evaluación  
Ministerio de Educación 2021

### **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.....	7
Nociones básicas .....	8
Consideraciones generales.....	13
Orientaciones para planificar .....	18
Orientaciones para evaluar los aprendizajes .....	19
Estructura del programa .....	21
Educación Física y Salud 1 .....	23
Unidad 1: Habilidades motrices especializadas, sus estrategias y tácticas.....	31
Actividad 1: Partido peleado mix .....	32
Actividad 2: Mi deporte favorito .....	36
Actividad 3: Practiquemos hándbol .....	40
Actividad 4: Juguemos <i>korfball</i> o <i>balonkorf</i> .....	43
Actividad de Evaluación. Juego modificado con superioridad numérica.....	46
Unidad 2: .....	52
Planes de entrenamiento para la condición física .....	52
Actividad 1. Planificación mensual de actividades físicas .....	53
Actividad 2: Construyamos un circuito físico .....	56
Actividad 3: Saltos de cuerda .....	59
Actividad 4: Plan de evaluación.....	62
Actividad de Evaluación. Registrar la actividad.....	66
Unidad 3: Programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales .....	71
Actividad 1: Pausa activa y saludable.....	72
Actividad 2: La triplea juego.....	75
Actividad 3: Sesiones aeróbicas .....	78
Actividad 4: Rodando hacia la salud.....	81
Actividad de Evaluación: Encuentro Saludable Escolar.....	85
Unidad 4: Comunidades activas.....	90
Actividad 1: Jugar para convivir .....	91
Actividad 2: Desplazamiento activo .....	94
Actividad 3: Jugar para liberar.....	97

Actividad 4: Rescate de juegos generacionales .....	101
Actividad de Evaluación: Todos podemos participar .....	104
Glosario .....	108
Bibliografía .....	113

# 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.

Asimismo, 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.<sup>1</sup>

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.

---

<sup>1</sup> 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 conciencia, 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 conciencia 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.

## MANERAS DE TRABAJAR

### 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 conciencia 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 3° y 4° 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 faculten 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 Proyectos como metodología para favorecer el trabajo colaborativo y el aprendizaje de resolución de problemas.

Un problema real es 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 proyecto<sup>2</sup> 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.

---

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

- **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.

- **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.

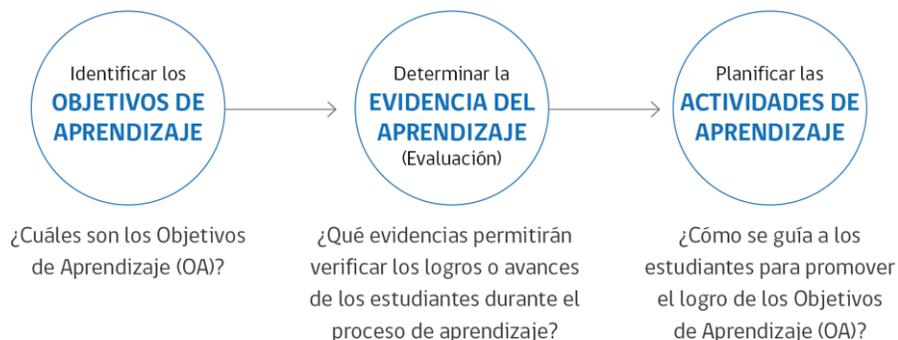
## 2. Determinar evidencias

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:

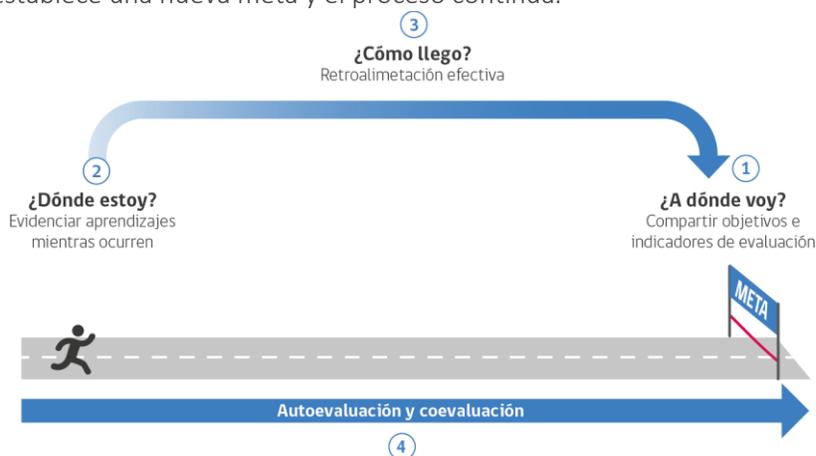
- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que los alumnos efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje 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.

## 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 diseñen sus propias actividades de evaluación.

Programa de Estudio Unidad 1

## UNIDAD 1

### HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS, SUS ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS

**PROPÓSITO DE LA UNIDAD**

Se espera que los estudiantes utilicen diversas estrategias y tácticas, tanto individuales como colectivas y evalúen el impacto de estas en la resolución de problemas durante juegos modificados y deportes de su interés. Asimismo, se espera que los estudiantes comprendan la importancia de perfeccionar y aplicar con acierto las habilidades motrices especializadas adquiridas, en variadas actividades físico-deportivas, utilizando el juego modificado como plataforma de inclusión social donde pongan en acción los valores personales.

Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Cómo tus habilidades motrices especializadas te permiten desarrollar estrategias y tácticas efectivas cuando juegas o participas de algún deporte?, ¿Cómo las estrategias y tácticas te permiten resolver problemas durante la práctica de juegos modificados y deportes?, ¿Cuál es la importancia de evaluar y mejorar tus habilidades motrices especializadas para lograr efectividad en las estrategias y tácticas que utilizas al participar de juegos modificados y deportes de tu interés?

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

**OA1** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

**OA2** Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.

Programa de Estudio Unidad 1

### ACTIVIDAD 1:

Partido peleado mix

Duración: 4 horas pedagógicas

**PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD**

En esta actividad se pretende que los estudiantes exploren sus posibilidades referidas a sus habilidades motrices especializadas en deportes de su interés o actividades físicas colaborativas que fomenten su desarrollo personal y colectivo.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

**OA1** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

**OA2** Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.

**ACTITUDES**

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

El docente selecciona previamente, según la infraestructura existente e intereses estudiantiles los deportes a utilizar para el desarrollo de la unidad. Los estudiantes explorarán diversos deportes colectivos (fútbol, voleibol, balonmano, básquetbol, rugby entre otros), donde el común denominador es el pase entre compañeros, la oposición de rivales y la mediación incierta del juego modificado. La actividad motriz intencional procura la aplicación y perfeccionamiento de sus habilidades motrices especializadas de locomoción, manipulación, control, desvío y estabilidad, inherentes a los deportes de colaboración y oposición (Hernández: 1998)

### 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.

### Orientaciones para el docente

Son sugerencias respecto de 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 relevante, 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 DE EVALUACIÓN:

Juego modificado con superioridad numérica

<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b></p> <p><b>OA1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p> <p><b>OA2</b> Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.</p>	<p><b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.</li> <li>• Utilizan las habilidades motrices especializadas de manera creativa en variadas manifestaciones de las actividades físicas y deportivas.</li> <li>• Practican habilidades motrices especializadas relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyen el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.</li> </ul>
---	--

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN**

El docente previamente selecciona un deporte según su infraestructura e intereses de los estudiantes.

**REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO MODIFICADO**

Los estudiantes se distribuyen en equipos, donde en algunos grupos se provoca una superioridad numérica, como, por ejemplo: cinco atacan y cuatro defienden, (determinando un comodín el que siempre atacará). Los atacantes deben pasar el balón entre ellos de diversas maneras (de pique o sobre el hombro etc.) evitando ser tocados por los defensores. Si son tocados por quinta vez, cambia la posesión del balón y el comodín seguirá atacando generando siempre una superioridad numérica ofensiva.

**INDICADORES DE EVALUACIÓN**

- Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños en el juego modificado o en el deporte de su interés.
- Elaboran registros relacionadas con la comunicación verbal y no verbal que apoye el desarrollo del juego modificado. (gestos, tácticas y estrategias).
- Ejecutan las habilidades motrices especializadas en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas las que les permiten generar estrategias y tácticas.

# Educación Física y Salud 1

## PROPÓSITOS FORMATIVOS

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

Finalmente, se pretende que sean capaces de promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad; para ello, tendrán que aplicar y liderar programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en el medio natural, usar responsablemente los espacios públicos y asumir compromisos para contribuir al bienestar personal y social en su entorno.

## ENFOQUE DE LAS ASIGNATURA

A continuación, se presenta 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 de profundización del Plan Diferenciado Humanístico-Científico: “Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo”, “Expresión Corporal” y “Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables”.

Para implementar curricularmente estas asignaturas en el establecimiento educativo, son esenciales la participación, la inclusión, la diversidad, la valoración del otro en comunidad, el esfuerzo personal y colectivo, y la autosuperación en torno a las diversas manifestaciones de la motricidad humana. Se debe respetar los gustos, intereses y motivaciones de todos los alumnos y establecer la clase de Educación Física como un espacio de encuentro, salud, gratificación personal y colectiva; es inclusiva, variada y amplia en su implementación y ejecución, y fortalece la autonomía, el trabajo colaborativo y todas las expresiones humanas que incluye. Asimismo, permite que los jóvenes sean artífices de su aprendizaje, que es algo fundamental para su vida.

## ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

### Habilidades motrices especializadas

Las habilidades motrices especializadas –relacionadas con las formas de movimiento con carácter especializado– permiten que los estudiantes utilicen y evalúen sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de actividades físicas y deportivas que les interesen, en diversos momentos y entornos. Asimismo, les dan oportunidades para que resuelvan problemas de manera creativa y segura por medio del juego, el deporte, las danzas y las actividades motrices en el medio natural y en espacios de colaboración; así pueden desarrollar valores en 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 socio-motrices que consideren la cultura juvenil; implementarlas dependerá de los contextos, las condiciones geográficas y climáticas, 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. Se promueve que los jóvenes 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. También se propicia que planifiquen y promuevan actividades físicas recreativas y/o deportivas, y que reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa saludable.

Mediante la actividad física, pueden desarrollar competencias, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y conocimientos para comprender lo importante que es adherir a un estilo de vida activo saludable. 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 tomar decisiones, por lo que influye positivamente en las relaciones en los grupos humanos.

### Comunidades activas saludables

Se espera que los estudiantes asuman un rol protagónico para construir comunidades activas saludables; esto implica que diseñen y lleven a cabo programas de práctica regular de actividad física, usando los espacios públicos con sentido de comunidad, para promover 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 –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 fortalezca el autocuidado, el sentido de identidad y pertenencia, el respeto a sí mismo, a los demás y al 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 se organicen durante un periodo extendido de tiempo en torno a un objetivo basado en una pregunta compleja, problema, desafío o necesidad –normalmente surgida desde sus propias inquietudes– que pueden abordar desde diferentes perspectivas y áreas del conocimiento, fomentando la interdisciplinariedad. El proyecto culmina con la elaboración de un producto 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 alumnos investigan y proponen soluciones.

En el caso de Educación Física, se puede desarrollar proyectos con temas que interesen a los alumnos y que promuevan la actividad física, la salud y la calidad de vida de la comunidad educativa. Para ello, movilizan conocimientos, habilidades y actitudes durante un periodo extendido de tiempo, que se fortalecen en la trayectoria del propio proyecto; ello potencia el trabajo en equipo, la participación e inclusión de todos los jóvenes a fin de mejorar su bienestar, 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 las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC). También contribuyen a que desarrollen la capacidad de utilizarlas con criterio, prudencia y responsabilidad.

Las TIC son una extensión natural en la asignatura de Educación Física y Salud. Los estudiantes pueden emplear dispositivos electrónicos como podómetros, monitores cardiacos, 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, los pueden utilizar como una herramienta para desarrollar habilidades investigativas; por ejemplo: evaluar su nivel de condición física o mejorar su rendimiento al practicar un deporte de su interés.

## ORGANIZACIÓN CURRICULAR

### Módulos

En este ciclo, se organiza la asignatura Educación Física y Salud en dos módulos anuales que no son progresivos ni están definidos para un nivel determinado. Se puede ofrecer ambos en 3° y 4° medio, o solo uno de ellos en cualquiera de los dos niveles, según las necesidades educativas del establecimiento.

Por su parte, se considera seis módulos para abordar 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). También se las puede impartir en 3° y 4° medio, en cualquiera de los dos niveles, según los requerimientos educativos del colegio.

## Habilidades

Ambos módulos ofrece oportunidades para que los alumnos desarrollen habilidades motrices especializadas de locomoción, estabilidad y movimiento. Además, los aprendizajes de la asignatura favorecen 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. Pueden hacerlo de diversa maneras; por ejemplo: al aprender diversos deportes individuales y colectivos, y convivir en su curso y comunidad educativa; frente a la violencia deportiva que pueda surgir en eventos deportivos organizados en el establecimiento; a raíz de la escasa utilización de los espacios públicos recreacionales, entre otros que les interesen. La idea es que reflexionen, analicen, discutan y propongan soluciones de manera organizada y consensuada, orientadas al bienestar humano en su comunidad.

**Colaboración:** Educación Física y Salud propicia y ofrece experiencias colaborativas profundas que favorecen la solidaridad entre pares, al generar vínculos entre las personas y valorar la participación de toda la comunidad educativa. También propicia que sean independientes y responsables de su autocuidado, al preparar, organizar y gestionar diversa actividades dentro del establecimiento 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, fortalece su identidad, su 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, que son necesarias para desenvolverse en el siglo XXI. Estas actitudes se integran con las habilidades y los conocimientos específicos que proponen los Objetivos de Aprendizaje de la asignatura, y corresponderá al docente incorporar en su planificación aquellas que sean pertinentes a la asignatura.

## Objetivos de Aprendizaje

El foco de los Objetivos de Aprendizaje incluidos en las Bases Curriculares de Educación Física y Salud, radica en habilidades de pensamiento crítico, colaboración, alfabetización digital y responsabilidad personal y social. Dichos objetivos se entrelazan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, junto con las actitudes propuestas desde el marco de Habilidades para el siglo XXI.

### Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud 1 para 3° o 4° medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.
2. Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.
3. Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.
4. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.
5. Analizar 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 DEL AÑO

En la propuesta didáctica del Programa de Estudio, estos Objetivos de Aprendizaje se distribuyen anualmente en 4 unidades

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4
HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS, SUS ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS	PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA LA CONDICIÓN FÍSICA	PROGRAMAS Y PROYECTOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS Y SOCIO-CULTURALES	COMUNIDADES ACTIVAS
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>
<p><b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p> <p><b>OA 2</b> Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas</p>	<p><b>OA 3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p> <p><b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<p><b>OA 4</b> Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p> <p><b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<p><b>OA 4</b> Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p> <p><b>OA 5</b> Analizar 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>

ACTITUDES	ACTITUDES	ACTITUDES	ACTITUDES
<p>Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.</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>Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros</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>Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.</p>	<p>Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales</p>
Tiempo Estimado	Tiempo Estimado	Tiempo Estimado	Tiempo Estimado
10 semanas	10 semanas	10 semanas	8 semanas

# Unidad 1

# Unidad 1: Habilidades motrices especializadas, sus estrategias y tácticas

## PROPÓSITO DE LA UNIDAD

Se espera que los estudiantes utilicen diversas estrategias y tácticas, tanto individuales como colectivas, y evalúen su impacto en la resolución de problemas durante juegos modificados y deportes de su interés. Asimismo, se busca que comprendan que es importante perfeccionar y aplicar con acierto las habilidades motrices especializadas que han adquirido, en variadas actividades físico-deportivas, y que usen el juego modificado como plataforma de inclusión social donde actúen según valores personales.

Las siguientes preguntas ayudan a lograr el propósito de la unidad: ¿Cómo te permiten tus habilidades motrices especializadas, desarrollar estrategias y tácticas efectivas cuando juegas o participas de algún deporte? ¿Cómo puedes resolver problemas mediante estrategias y tácticas durante la práctica de juegos modificados y deportes? ¿Cuál es la importancia de evaluar y mejorar tus habilidades motrices especializadas para que sean efectivas las estrategias y tácticas que aplicas en juegos modificados y deportes que te interesan?

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### OA 2

Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.

## Actividad 1: Partido peleado mix

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes exploren sus posibilidades referidas a sus habilidades motrices especializadas, en deportes de su interés o actividades físicas colaborativas que fomenten su desarrollo personal y colectivo.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

#### OA 2

Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas

### ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

El docente selecciona previamente los deportes que practicarán durante la unidad, según la infraestructura existente y los intereses estudiantiles. Los jóvenes explorarán diversos deportes colectivos (fútbol, vóley, balonmano, básquetbol, rugby entre otros), donde el común denominador es el pase entre compañeros, la oposición de rivales y la mediación incierta del juego modificado<sup>3</sup>. La actividad motriz intencional procura que apliquen y perfeccionen sus habilidades motrices especializadas de locomoción, manipulación, control, desvío y estabilidad, inherentes a los deportes de colaboración y oposición (Hernández, 1998).

#### Reglas básicas del juego modificado

La cancha se divide en dos zonas de juego y el curso se divide en cuatro grupos (equipos) con la misma cantidad de estudiantes; de este modo se asegura una actividad más participativa en que todos puedan jugar intensamente. En cada zona se juegan Partidos Peleados tradicionales; es decir, los equipos se deben dar hasta 10 pases de pelota entre compañeros, contando en voz alta, y el

---

<sup>3</sup> Siedentop, (1998)

grupo que lo consigue es el ganador. Al cabo de un tiempo, los equipos rotan en las zonas de juego, con lo que se logra una actividad permanente y muy motivante.

### **De las reglas fundamentales.**

Cada grupo debe darse el máximo de 10 pases para imponerse ante los rivales. Si los pases del equipo son interceptados y mantienen el balón vuelven a comenzar a contar los 10 pases; de lo contrario, deberá recuperar el balón que está en disputa. Al cabo de una ronda, se cambia el tipo de balón (de vóleybol, balonmano, fútbol, básquetbol, rugby) así también se modifica las condiciones de juego; por ejemplo: establecen tiempos para jugar, dándose pases libremente; conducen a ras de piso con el pie y se dan pases; conducen boteando y se dan pases; con una o a dos manos; se dan pases libres mientras corren y eluden las marcas, entre otras alternativas.

### **El juego modificado<sup>4</sup> debe contar con:**

Se requiere disponer de los balones específicos que enriquecen la actividad. Los equipos deben regular cada partido peleado mix y tienen que primar aspectos éticos en los cobros y decisiones entre pares. Junto con ello se debe disponer de los balones específicos que enriquecen la actividad.

### **Alternativas o variantes**

Una vez adquirida la rutina de los diferentes partidos, se puede hacer mini-torneos, de acuerdo a un calendario que los mismos estudiantes establezcan. Y, como otra variación, cabría reducir mucho más el espacio y la cantidad de integrantes por equipos.

## **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.
- Utilizan las habilidades motrices especializadas de manera creativa en variadas manifestaciones de actividades físicas y deportivas.
- Respetan las reglas y a sus compañeros durante el desarrollo de los juegos modificados y los deportes de su interés.

Hay que invitar a los estudiantes a incrementar la intensidad del juego, buscar nuevas estrategias para marcar o desmarcarse, ocupar toda la cancha; asimismo, se les recuerda que todos tienen que participar en los pases, el balón debe pasar por cada uno de los compañeros/as.

---

<sup>4</sup> Siedentop, (1998)

Cada cierto momento, el profesor detiene los partidos peleados mix, hace observaciones sobre los avances y logros de los equipos, y destaca valores y aspectos relevantes asociados a procedimientos creativos que permitieron resolver los dilemas propios del juego.

Asimismo, debe resguardar que se cumpla el propósito de las actividades seleccionadas: desplegar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades motrices que interesen a los jóvenes y se efectúan en diferentes entornos; solo se las podrá explorar, registrar y evaluar si todos participan efectivamente, en este caso, en el partido peleado mix y otras alternativas similares.

Se recomienda asignar roles y responsabilidades en forma rotativa entre los integrantes de cada equipo, que exija a cada uno proponer –crítica y reflexivamente– estrategias y tácticas individuales y colectivas para resolver problemas en el juego. Pregúnteles: ¿Cómo se comunicaron para resolver el problema? ¿Cómo manejaron la frustración que provoca no lograr la tarea?

Es fundamental ofrecerles instancias para reforzar sus desempeños sociales entre pares y con el adversario, a fin de que las actividades no se reduzcan solo a desempeños técnicos, sino que las enseñanzas sean globales. Para ello, debe utilizarse todas las instancias que, por la naturaleza del juego, permitan destacar actitudes ejemplificadoras, como gestos de cooperación, ayuda, comprensión y empatía; así se puede cimentar un marco axiológico que trasciende la actividad por la actividad. Por tanto, se sugiere preguntarles lo siguiente: ¿Cómo pudieron resolver el problema? ¿Perseveraron en buscar la solución del problema en el juego? ¿Qué les ocurre cuando dialogan cómo resolverlo mientras juegan?

Para hacer registros lo más auténticos posible, al comienzo de la sesión se debe generar estrategias diversas, permanentes y desafiantes para mantener muy alta la motivación por jugar. Cuando han alcanzado la rutina competitiva, el docente está en condiciones de aplicar evaluaciones que distingan aspectos como participación individual y colectiva (compromiso con la tarea), cohesión grupal, estrategias explícitas, liderazgos (asignados o emergentes), tolerancia a la derrota, humildad en la victoria, ética en sus cobros y regulación de los partidos. Desde el punto de vista técnico, se recomienda registrar habilidades motrices especializadas de manipulación, desviación, control, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones del juego (partido peleado mix). Asimismo, conviene observar los procedimientos comunicacionales que usan los equipos, particularmente gestemas (comunicación no verbal) y frases (comunicación verbal).

## RECURSOS WEB

Moreno, J. H. & Ribas, J. P. R. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Inde.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La\\_praxiolog%C3%ADa\\_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La_praxiolog%C3%ADa_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

---

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA\\_EQ6AEIkzAA#v=onepage&q=Juego%2C%20deporte%20y%20sociedades%2C%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA_EQ6AEIkzAA#v=onepage&q=Juego%2C%20deporte%20y%20sociedades%2C%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false)

---

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Paidotribo  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QIZLIAhWLGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QIZLIAhWLGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

---

Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Inde.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas\\_perspectivas\\_curriculares\\_en\\_educ.html?id=I4oB\\_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas_perspectivas_curriculares_en_educ.html?id=I4oB_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

## Actividad 2: Mi deporte favorito

### PROPÓSITO

Se pretende que todos los estudiantes participen de deportes de su interés, y que fortalezcan aspectos y/o gestos técnicos deportivos para un aprendizaje significativo en función del progreso de sus habilidades deportivas.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

#### OA 2

Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas

### ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Se selecciona previamente los deportes, según la infraestructura disponible y los intereses de los jóvenes.

#### A. Reglas básicas del juego modificado<sup>5</sup>

Participan en algún deporte colectivo (fútbol, vóleibol, balonmano, básquetbol, entre otros), donde apliquen y perfeccionen sus habilidades motrices especializadas de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo:

---

<sup>5</sup> Siedentop, (1998)

Deporte	Gesto técnico
<b>Vóleybol</b>	Remache Pase con golpe de dedos Golpe de antebrazo Bloqueo Saque
<b>Balonmano</b>	Bote Pase Recepción o control del balón Lanzamiento a portería (puede ser en suspensión)
<b>Básquetbol</b>	Bote Pase Lanzamientos (suspensión, libre, canasta, entre otros)

### De las reglas fundamentales

Los alumnos practican el deporte durante 30 minutos, en equipos equitativos; cada equipo, asigna roles. Asimismo, elaboran diversas tácticas y estrategias; por ejemplo: de ataque, defensa, contragolpe, jugar a lo ancho y largo, entre otros.

### El juego modificado debe contar con:

Un espacio adecuado para desarrollar la actividad simultáneamente con varios equipos (gimnasio, multicancha, espacios abiertos), y los recursos necesarios para el deporte que eligieron (balones, redes, elásticos, etc.).

**Conexión Interdisciplinaria**  
*Lengua y Literatura*  
3° medio  
OA7

### Alternativas o variantes

El docente debe incentivarlos a que experimenten diferentes situaciones motrices en los deportes propuestos. También puede proponerles que empleen recursos para registrar situaciones de juego, a fin de analizarlas y presentarlas después a sus compañeros.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Practican habilidades motrices especializadas, relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyan el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.
- Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños.
- Respetan las reglas y a sus compañeros durante los juegos modificados y los deportes de su interés.

A partir del análisis, se plantean preguntas como: ¿Qué aspectos de los gestos podemos mejorar? ¿Cuál fue la mejor estrategia? ¿Qué habilidades motrices especializadas usamos para implementar las estrategias y tácticas de manera efectiva? ¿Qué táctica no tuvo buen resultado? ¿Qué estrategia podemos desarrollar para trabajar en equipo? Así pueden evaluar y aplicar estrategias para mejorar su rendimiento o alcanzar sus metas personales. Para finalizar, reflexionan sobre la actividad y el docente actúa como mediador.

Cada cierto tiempo, el profesor detiene el juego de alguna de las canchas, hace observaciones sobre los avances y logros de un equipo u otro, y destaca valores y aspectos relevantes asociados a procedimientos creativos que permitieron resolver dilemas del juego. Les pregunta: ¿Cómo tus habilidades motrices permiten lograr estrategias y tácticas efectivas?

Conviene indagar si se puede asignar diferentes roles y responsabilidades a los integrantes de cada equipo en forma rotativa, que exijan a cada uno proponer –crítica y reflexivamente– estrategias y tácticas individuales y colectivas aplicables para la resolución de problemas en el juego.

Es fundamental ofrecerles instancias para que reconozcan los esfuerzos respecto a sus desempeños sociales entre pares y con el adversario, a fin de que las actividades no se reduzcan solo a desempeños técnicos, sino que las enseñanzas sean actitudinales. Para ello, debe utilizarse todas las instancias que, por la naturaleza del juego, permitan destacar actitudes ejemplificadoras, como gestos de cooperación, ayuda, comprensión y empatía, que finalmente permiten cimentar un marco axiológico que trasciende la actividad por la actividad.

Para evaluar si la estrategia que aplicaron fue efectiva, utilizan dispositivos electrónicos o medios audiovisuales que les permitan evaluar la mecánica de los gestos y las tácticas y estrategias utilizadas durante el juego; por ejemplo: pueden grabar con su celular, de modo de registrar la cantidad de faltas, el tiempo que se mantuvo la posesión del balón, la cantidad de opciones de ataque, el tiempo de repliegue, entre otras.

## RECURSOS WEB

Moreno, J. H., & Ribas, J. P. R. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Inde.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La\\_praxiolog%C3%ADa\\_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La_praxiolog%C3%ADa_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA\\_EQ6AEIkzAA#v=onepage&q=Juego%20deporte%20y%20sociedades%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA_EQ6AEIkzAA#v=onepage&q=Juego%20deporte%20y%20sociedades%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false)

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Paidotribo.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGrkGHci7DZEq6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGrkGHci7DZEq6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Inde.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas\\_perspectivas\\_curriculares\\_en\\_educ.html?id=l4oB\\_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas_perspectivas_curriculares_en_educ.html?id=l4oB_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

## Actividad 3: Practiquemos hándbol

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes participen en variadas actividades y juegos colaborativos para que mejoren aspectos técnicos en deportes de su interés.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

#### OA 2

Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas

### ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Comienzan practicando algunas técnicas del hándbol; se las adapta como juego modificado para mejorar aspectos técnicos del juego.

#### Reglas básicas del juego modificado<sup>6</sup>

El juego modificado aplica algunos elementos técnicos del deporte; consiste en que tres jóvenes tienen un balón de hándbol cada uno, con el cual deben **tocar** a sus compañeros, pero sin lanzarles la pelota. Quien sea tocado, se detiene en el lugar, donde fue tocado y deberá separar sus piernas y levantar las manos, de modo que otro compañero pueda pasar por debajo de él, sin balón, para habilitarlo y así pueda incorporarse nuevamente al juego. Cada cierto tiempo se cambian los estudiantes que asumen el rol de perseguidores. El juego se puede variar, aumentando la velocidad de los desplazamientos y achicando y/o ampliando el espacio donde se desarrolla el juego, asimismo, se profundiza la observación hacia el rival y esquivar su función.

#### De las reglas fundamentales

---

<sup>6</sup> Siedentop, (1998)

El curso se divide en cuatro grupos de igual cantidad de jugadores y se distribuyen en cuatro espacios de cancha, previamente delimitados (juego 4x4). Cada grupo forma dos equipos que, con el mismo balón de hándbol, deberán tratar de darse la mayor cantidad de pases, antes de que el equipo rival toque, con la mano o la pelota, al compañero que tiene el balón en sus manos. Si es tocado o la pelota cae al piso, el otro equipo se queda con ella. Otro grupo de jóvenes observa la actividad y el balón pasa a posesión del otro equipo. La actividad es observada por un grupo de estudiantes para evaluar la efectividad de los pases y visualizar las estrategias que cada equipo utiliza; las anotan para usarlas después al momento de jugar.

**El juego debe contar con:**

Los espacios de que disponga el colegio, los materiales específicos del hándbol y un elástico para cerrar espacios y permitir disminuir el espacio de trabajo, de tal manera de mejorar la agilidad y velocidad en el juego.

**Alternativas o variantes**

Aplicar las estrategias implementadas en el juego de 4x4, que los observadores registraron como exitosas en la situación de juego real.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.
- Utilizan las habilidades motrices especializadas de manera creativa en variadas manifestaciones de las actividades físicas y deportivas.
- Practican habilidades motrices especializadas, relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyan el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.

Se sugiere organizar partidos de hándbol entre equipos mixtos internos en cada curso, y hacer un mini-campeonato para definir qué equipo los representará, de manera de desafiar a otro curso del establecimiento; también se recomienda ayudar a elaborar un ranking entre los resultados obtenidos. Conviene potenciar a quienes desean jugar hándbol. Asimismo, hay que poner atención en quienes no participan, aunque quieran jugar, se sugiere incorporarlos y asignarles roles importantes durante el desarrollo de las actividades.

Se debe indagar sobre las habilidades de los estudiantes que no desean participar de la actividad, a fin de encauzarlos a otras tareas motrices que les interesen, de acuerdo a sus habilidades motrices y sus intereses. Asimismo, se recomienda asignar roles y responsabilidades en forma rotativa entre los integrantes de cada equipo, que exija a cada uno proponer –crítica y reflexivamente– estrategias y tácticas individuales y colectivas para resolver problemas en el juego.

Es fundamental ofrecerles instancias para reconocer los esfuerzos respecto de sus desempeños, para que las actividades no se reduzcan solo a valorar los desempeños técnicos, sino que los aprendizajes sean de carácter actitudinal. Para ello, se sugiere destacar actitudes ejemplificadoras de los jóvenes, dentro o fuera del juego, como gestos de cooperación, ayuda, comprensión, empatía y perseverancia, que finalmente permiten cimentar un marco de respeto que trasciende la actividad por la actividad.

Para evaluar formativamente esta actividad, se debe verificar si las estrategias utilizadas fueron efectivas en el juego; por ejemplo: contar cuántas aplicaron y determinar si la acción fue eficiente para el juego; evaluar cuántas provocaron faltas en el juego; durante cuánto tiempo retuvo cada equipo el balón; la cantidad de opciones de ataque, el tiempo de repliegue, entre otras.

## RECURSOS WEB

Moreno, J. H., & Ribas, J. P. R. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Inde. [https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La\\_praxiolog%C3%ADa\\_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La_praxiolog%C3%ADa_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo. [https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA\\_EQ6AEIKzAA#v=onepage&q=Juego%2C%20deporte%20y%20sociedades%2C%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA_EQ6AEIKzAA#v=onepage&q=Juego%2C%20deporte%20y%20sociedades%2C%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false)

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Paidotribo. [https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QIZLIAhWLGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QIZLIAhWLGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Inde. [https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas\\_perspectivas\\_curriculares\\_en\\_educ.html?id=l4oB\\_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas_perspectivas_curriculares_en_educ.html?id=l4oB_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

## Actividad 4: Jugemos *korfball* o *balonkorf*

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes participen en juegos y actividades deportivas que les permitan trabajar en equipo y establecer estrategias de colaboración.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

#### OA 2

Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas

### ACTITUDES

- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Este deporte consiste en que se enfrentan dos equipos con un objetivo en común: encestar una pelota en una canasta, similar a un cesto de básquetbol o a uno de Unigol, ubicado a una cierta altura.

Como método de aprendizaje activo, se puede solicitar a los alumnos que diseñen un video tutorial con reglas o consideraciones reglamentarias del deporte.

**Conexión Interdisciplinaria**  
Lengua y Literatura  
3° medio  
OA6

### Reglas básicas

Los jóvenes deben conocer y ejecutar los fundamentos básicos del básquetbol. Para jugar, se organizan como equipos mixtos de 4 hombres y 4 mujeres. Se requiere de una multicancha o un gimnasio con líneas demarcatorias; ojalá no cuente con aros empotrados.

### De las reglas fundamentales

Los jugadores tienen que introducir el balón en el cesto del Unigol, situado sobre un poste alto. El área de juego se divide entre las zonas de ataque y defensa. El *korfball* tiene ciertas similitudes con el baloncesto, y de hecho se considera una evolución de éste.

**El juego modificado debe contar con:**

El conocimiento y la aplicación de las reglas y fundamentos ya conocidos del básquetbol, a las cuales deben adaptarse, ya que el nuevo juego es más técnico.

**Alternativas o variantes**

Utilizar las mismas estrategias de cuando juegan básquetbol, para comenzar a aplicarlas en este nuevo formato de juego, 4 contra 4 mixto.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.
- Practican habilidades motrices especializadas relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyan el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.
- Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños en el juego modificado o el deporte de su interés.

Para que dominen este nuevo juego en la escuela, conviene que lo practiquen en todos los momentos y espacios libres disponibles.

Cabe incentivar a los estudiantes que demuestran interés en esta actividad, para que sigan conociendo y aplicando estrategias que pueden extraer de distintas fuentes de información disponibles, como YouTube u otros.

Los jóvenes ya saben cómo manejar las habilidades especializadas que requiere el juego; solo cambian la forma y las técnicas a aplicar en el campo de juego. Una de ellas se refiere al lugar de lanzamiento: se puede ejecutar desde cualquier parte de la cancha y desde cualquier parte del arco Unigol. Igual que en el básquetbol, se puede lanzar con una entrada en dos tiempos (doble ritmo o bandeja). Asimismo, durante el juego, cuatro atacan y cuatro defienden y se cambian cada 2 tiempos.

Cada equipo intenta anotar mediante tácticas que planifican durante los momentos de descanso. Las normas del juego impiden usar fuerza física para dominar el juego. No se permite el bloqueo, la lucha, la celebración, ni estar pateando o golpeando el balón.

Es esencial que respetan las reglas y, por cierto, a sus compañeros; cabe recordar que esta actividad supone que hombres y mujeres participan en el mismo juego.

*El Korfball* es un deporte que se creó en el año 1902. La cancha tiene un tamaño de 20 x 40 m (22 a 44 m) y se divide en dos mitades, llamadas zonas. En cada zona hay un poste de 3,5 m de altura con una cesta en la parte superior igual que un Unigol; que se coloca a dos tercios de la distancia entre la línea central y la parte posterior de la zona. Entre el fin de la cancha y la canasta, hay una distancia de 6 o 6.5 m, lo que permite lanzar desde todos sus ángulos.

Es importante definir que dos hombres y dos mujeres de cada equipo están en una zona y los demás, en la otra zona. Durante el partido no se pueden cambiar de zona. Los hombres y las mujeres juegan uno al lado del otro, pero los duelos son hombre contra hombre y mujer contra mujer. Sin embargo, se permite a un jugador para cambiar entre los oponentes que él/ella está defendiendo, siempre que sean del mismo género. Al comienzo de un partido, un equipo elige la mitad de la cancha que será su zona de defensa, con "su" canasta en ella. Los jugadores anotan lanzando la pelota a través de la canasta de los oponentes.

Se sugiere que el profesor ponga mucha atención en el proceso de adaptación y adquisición de esta nueva tarea motriz, que les permitirá comunicarse mucho más, tanto individual como colectivamente. Obtendrán logros al aplicar las estrategias y tácticas que crearon en función de la nueva situación de juego que requiere este nuevo deporte; durante las clases, planificarán cómo resolverán los problemas que surjan. La retroalimentación del docente durante este proceso es esencial.

## RECURSOS WEB

Leon Simons: The magician

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=YauMdITVH28>

KorfballNation

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/channel/UCeJ1ROud16YVmxVkJPg tGFHQ>

Nick Janssens: The panther of PKC

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=dYLT6TNxRIM>

Promo video IKF World Korfball Championship 2019

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=qd9eTlsvLqg>

## Actividad de Evaluación. Juego modificado con superioridad numérica

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes creen estrategias colaborativas en el contexto de un deporte elegido o creado para fortalecer la diversidad y la inclusión dentro de la clase.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

#### OA 2

Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Ejecutan las habilidades motrices especializadas en variadas manifestaciones de juegos, deportes reconociendo y aceptando la diversidad en la implementación.
- Utilizan las habilidades motrices especializadas creativamente en variadas situaciones de juego modificado aceptando la diversidad de posibilidades y logros.
- Registran las estrategias y tácticas utilizadas y su efectividad durante el juego.
- Registran la influencia las interacciones comunicativas verbales y/o no verbales en las situaciones de juego

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

El docente selecciona previamente un deporte según la infraestructura disponible y los intereses de los Recursos y sugerencias concretas para implementar diversos tipos de retroalimentación y autoevaluación:

[https://panorama.oei.org.ar/\\_dev2/wp-content/uploads/2019/06/Retroalimentaci%C3%B3n-Formativa.pdf](https://panorama.oei.org.ar/_dev2/wp-content/uploads/2019/06/Retroalimentaci%C3%B3n-Formativa.pdf)

Conferencia Rebeca Anijovich ¿Cómo sabemos que nuestros estudiantes están aprendiendo? 15 mayo

2020 <https://www.youtube.com/watch?v=UAqQbeus2dc&t=2463s>

Autoevaluación y evaluación entre pares. Incluye pautas de ejemplo. Proyecto UNICEF Planea Argentina

<https://www.unicef.org/argentina/media/7711/file>

Centro de recursos para la Evaluación Formativa. Sitio de la Agencia de Calidad de la Educación  
<https://www.evaluacionformativa.cl/alumnos>.

### Reglas básicas del juego modificado

Se distribuyen en equipos, algunos de ellos con una superioridad numérica; por ejemplo: cinco atacan y cuatro defienden (determinando un comodín el que siempre atacará). Los atacantes se deben pasar el balón entre ellos de diversas maneras (de pique o sobre el hombro, etc.), evitando que los defensores los toquen. Si los tocan por quinta vez, cambia la posesión del balón y el comodín seguirá atacando generando siempre una superioridad numérica ofensiva.

### De las reglas fundamentales

Se utiliza las reglas oficiales y la variedad de técnicas y tácticas posibles.

### El juego modificado debe contar con:

Espacio adecuado (gimnasio o Multicancha) que permita desarrollar la actividad simultáneamente con varios equipos. Se requiere las particularidades propias del deporte elegido por los estudiantes, como balones, redes, arcos, etc.

### Alternativas o variantes

Analizar la ventaja de usar el comodín durante el desarrollo de juego adaptado. ¿Cuál es la forma más efectiva para entregar el balón a sus compañeros?

Para profundizar la reflexión, se puede solicitar que presenten un informe teórico que responda preguntas como: ¿De qué forma puede el deporte aportar a la práctica de actividad física?, ¿Cómo podría el trabajo colaborativo del deporte beneficiar a la vida cotidiana?, entre otras.

<p><b>Conexión Interdisciplinaria</b>  <i>Lengua y Literatura</i>            3° medio            OA7</p>
--

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

En una situación de juego, dos equipos juegan un partido de 20 minutos de algún deporte que les interese; deben aplicar sus habilidades motrices específicas y diseñar e implementar estrategias y tácticas de defensa y ataque. Entretanto, los otros grupos del curso se dividen en aquellos que toman el tiempo con cronómetros, quienes hacen los guiones de observaciones sobre las infracciones cometidas, los que llevan la tabla de registros de tácticas de avance en el juego y un grupo que usa algún dispositivo electrónico para grabar el juego (celular u otro), siguiendo todas las acciones de un compañero y equipo. Asimismo, se realiza una observación de las habilidades motrices especializadas utilizadas durante el juego, por ejemplo:

Deporte	Gesto técnico
<b>Vóleybol</b>	Remache Pase con golpe de dedos Golpe de antebrazo Bloqueo Saque
<b>Balonmano</b>	Bote Pase Recepción o control del balón Lanzamiento a portería (que puede ser en suspensión)
<b>Básquetbol</b>	Bote Pase Lanzamientos (suspensión, libre, canasta, entre otros)

Se propone lo siguiente para evaluar esta actividad:

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños en el juego modificado o en el deporte de su interés.
- Elaboran registros relacionadas con la comunicación verbal y no verbal que apoya el desarrollo del juego modificado (gestos, tácticas y estrategias).
- Ejecutan las habilidades motrices especializadas en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas, las que le permiten generar estrategias y tácticas.

Habilidades estratégicas		0	1	2	3
Ofensivas	Desmarcarse	No hace intentos por desmarcarse.	Realiza intentos por desmarcarse para recibir el balón de forma libre.	Se desmarca para recibir el pase en forma libre.	Logra evadir a un adversario y mantener el balón en su poder.
	Anotaciones	No intenta efectuar una anotación.	Intenta realizar anotaciones en zonas cercanas al área de puntuación.	Intenta concretar anotaciones desde variados puntos del terreno de juego.	Es efectivo al momento de hacer una anotación.

	Ataque	No se esfuerza en interceptar el pase del equipo contrario.	Intercepta algunos pases del equipo contrario.	Intercepta el pase del equipo contrario y avanza hacia la zona de puntuación.	Crea oportunidades de juego al interceptar el pase del equipo contrario.
Defensivas	Rol defensivo	No se ubica en las zonas correspondientes para asumir su rol defensivo asignado.	Se ubica en zonas defensivas cuando el oponente avanza con la pelota.	Se ubica rápidamente en zonas defensivas cuando pierde el balón.	Se ubica en un punto específico del terreno de juego y recupera el balón.
	Recuperación	No se esfuerza para recuperar el balón.	Usa las manos para bloquear la trayectoria del balón.	Recupera el balón sin cometer faltas.	Recupera el balón cuando comienza el ataque de los oponentes y genera un contragolpe.

Se debe invitar a los estudiantes a aumentar la variedad de acciones motrices posibles durante el juego, buscar nuevas estrategias para marcar o desmarcarse, copar toda la cancha y exigir que todos participen en estas proposiciones. Cabe estimular las acciones innovadoras que generen los durante el juego e incentivarlos a elevar la intensidad del trabajo físico.

Durante el juego, es importante corregir acciones técnicas fallidas que impiden al alumno avanzar y obtener logros más difíciles; a saber: técnicas de lanzamiento, utilización del brazo, posturas de la defensa, etc.

Mediante el juego modificado, se puede resaltar actitudes positivas de los jóvenes, como la perseverancia, la honradez, el respeto al otro; la actividad propuesta permite identificarlas.

## RECURSOS WEB

Moreno, J. H., & Ribas, J. P. R. (2004). *La praxiología motriz: fundamentos y aplicaciones*. Inde.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La\\_praxiolog%C3%ADa\\_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/La_praxiolog%C3%ADa_motriz.html?id=nnj0hMMUzngC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA\\_EQ6AEIKzAA#v=onepage&q=Juego%2C%20deporte%20y%20sociedades%2C%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover&dq=Juego,+deporte+y+sociedades,+l%C3%A9xico+de+praxolog%C3%ADa+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjS2rSrlZLIAhXwGLkGHURpA_EQ6AEIKzAA#v=onepage&q=Juego%2C%20deporte%20y%20sociedades%2C%20l%C3%A9xico%20de%20praxolog%C3%ADa%20motriz.&f=false)

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Paidotribo.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QIZLIAhWLGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QIZLIAhWLGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Inde.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas\\_perspectivas\\_curriculares\\_en\\_educ.html?id=I4oB\\_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://books.google.cl/books/about/Nuevas_perspectivas_curriculares_en_educ.html?id=I4oB_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

# Unidad 2

## Unidad 2:

# Planes de entrenamiento para la condición física

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes puedan diseñar un plan de entrenamiento simple y fácil de conducir para mejorar su rendimiento físico, aplicando las habilidades motrices especializadas en diversas acciones motrices que les interesen y en distintos entornos. Las siguientes preguntas ayudan a lograr el propósito de la unidad: ¿Cómo impacta tu plan de entrenamiento en tu rendimiento y condición física? ¿Cómo se relaciona tu condición física con tu calidad de vida?, ¿Cómo se vincula la práctica regular de actividad física con tu vida diaria?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

## Actividad 1. Planificación mensual de actividades físicas

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes elaboren su propio plan de entrenamiento; tienen que considerar frecuencia, intensidad, tiempo de duración y diversos tipos de actividad física de su interés, individuales o colectivos; asimismo, debe incluir una variedad de actividades físicas a efectuar dentro y fuera del establecimiento educacional.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

### ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Elaboran una planificación mensual de entrenamiento con una variedad de actividades físicas que les interesen.

#### Reglas básicas de la actividad

Deben saber reconocer e implementar los conceptos de ejercicio físico, tiempo, intensidad y frecuencia cardíaca en una planificación mensual de variadas actividades físicas.

#### De las reglas fundamentales.

Tienen que elaborar un cuadro similar al siguiente e incorporar ahí la actividad física que se comprometerán a cumplir durante este mes; por ejemplo: caminar, correr, andar en bicicleta, hacer un circuito, entre otros que mantendrán durante un periodo determinado.

#### Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía

3°/4to medio

Habilidad

OA C

PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO PERSONAL				
Mes:	Tipo de ejercicio	Tiempo (Minutos)	Intensidad (%)	Frecuencia cardiaca de ejercicio (lat/min)
Día				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

### La actividad debe contar con:

Los registros de la frecuencia cardiaca, la intensidad, el tiempo y el tipo de ejercicio desarrollado. Cuando ejecuten su plan, compararán la frecuencia cardiaca obtenida en distintos días y evaluarán si necesitan modificarlo su plan de entrenamiento. Se les puede preguntar: ¿Cómo te ayuda tu plan de entrenamiento a mejorar tu condición física? ¿Cómo se vincula ese plan con tu vida diaria?

### Alternativas o variantes

Deben combinar acciones cotidianas y sumar mayores actividades extraordinarias que puedan realizar a diario para aumentar el gasto energético y mejorar la condición física.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mejoran su condición física mediante un plan de entrenamiento, considerando sus resultados iniciales.
- Elaboran un plan de entrenamiento que incluya el principio de sobrecarga.
- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza, utilizando su peso corporal.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.

Al terminar la actividad, el estudiante decide si seguir realizando este control hasta completar unos meses y hacer análisis más completos de su estado general, para resolver si incorpora el ejercicio físico permanente a su rutina diaria.

Según el entusiasmo que genere la actividad en los jóvenes, se propone que presenten este trabajo ante las autoridades y compañeros en las actividades científicas de la escuela, la “semana científica”, en diarios murales, conversatorios etc., para motivarlos hacia el autocuidado.

Conviene analizar con los estudiantes algunos hallazgos circunstanciales; por ejemplo: diferencias en los registros de frecuencia cardiaca que se pudieron dar en el trabajo del curso. Para ello, tienen que revisar cada trabajo e investigar los motivos de esas eventuales variaciones.

Con esta actividad, se puede resaltar las actitudes positivas en los estudiantes, como resguardar la información, proteger al compañero, asumir responsabilidades compartidas por la salud de otros, etc.

Para evaluar formativamente esta actividad, es necesario establecer una buena comunicación con el estudiante, para verificar sus avances y progresos. Así mismo confiar en los registros y datos entregados, se recomienda realizar una revisión al inicio del trabajo por el profesor, esto debe ser de manera conjunta con el estudiante y reforzar la toma de sus datos y los registros realizados. Del mismo modo estimular, aquellos que no cumplen con la actividad de registrar sus datos personales.

### RECURSOS WEB

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf)

Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Ministerio de Educación.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

## Actividad 2: Construyamos un circuito físico

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes trabajen en equipo y de acuerdo a intereses comunes; desarrollan un método de trabajo físico para mejorar su rendimiento específico, aplicando las habilidades motrices especializadas.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Los alumnos forman equipos de dos o tres compañeros con intereses afines y diseñan un sistema de trabajo físico.

#### Reglas básicas de la actividad

La tarea consiste en realizar un circuito físico; cada grupo se hará cargo de crear una estación específica relacionada con desarrollar alguna de las cualidades físicas asociados a la salud (fuerza, resistencia y flexibilidad).

#### De las reglas fundamentales

Para proponer y diseñar las actividades en cada estación, deberán vivenciar y reforzar la correcta ejecución de todos los ejercicios; por ejemplo: hacer planchas para fortalecer la pared abdominal, trabajar con balones medicinales para mejorar la fuerza o con elásticos para trabajos funcionales de flexibilidad.

**La actividad debe contar con:**

Monitoreo permanente de la frecuencia cardíaca, usar la escala Borg, supervisión de la correcta ejecución de los ejercicios para evitar lesiones.

**Alternativas o variantes**

Coménteles sobre los principios del entrenamiento, la importancia de mantener una buena condición física y el nivel de exigencia que provoca este tipo de entrenamiento. Luego reúnelos y plantee las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los beneficios para las personas sedentarias de realizar este tipo de actividades? ¿Es importante cómo se realizan estos

**Conexión interdisciplinaria**

Ciencias para la Ciudadanía  
Módulo: bienestar y salud  
3°/4to medio  
OA 1

ejercicios? ¿Por qué? ¿Quiénes practican deporte regularmente en su familia? Luego explíqueles que es importante también usar la bicicleta y caminar diariamente algunos kilómetros, ya que mejora nuestra condición física y la calidad de vida, además de ayudar a descontaminar.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mantienen reportes y evaluaciones de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para desarrollar la condición física.
- Colaboran con otros para crear un programa de entrenamiento que requiera usar las habilidades motrices especializadas en diferentes entornos.
- Aceptan la colaboración de otros para planificar su entrenamiento orientado a mejorar la condición física.

Cabe recordarles que es esencial tener una alimentación saludable y pídales que diseñen, en grupos, la minuta para un *snack* o colación destinada a actividades que se efectuarán durante 2 horas. Luego invítelos a reflexionar sobre el tipo de alimentación que consumen a diario en sus casas y sobre cuál es la importancia de consumir frutas, verduras y beber agua. Reconozca en general a quienes han iniciado un cambio en su alimentación, demostrando públicamente el consumo diario de agua y frutas en su colación. Asimismo, inician una campaña al interior del curso para que se instale un lugar donde beber agua en cualquier momento del día y frente a cualquier situación de clase, en su aula y en los espacios públicos de la escuela. Analice con los jóvenes el diseño de las actividades que programan para el circuito físico; pídale a cada grupo que presente la actividad y demuestre qué habilidades se trabajan en cada uno, a fin de orientar bien la propuesta y no generar lesiones ni falsas expectativas del trabajo. Valore los comportamientos y las actitudes de los estudiantes en la organización de tareas y los compromisos adquiridos.

Para evaluar formativamente esta actividad, se requiere solicitar apoyo en otras instancias, como en asignaturas afines y los quioscos de venta al interior de la escuela. Los jóvenes, ya conscientes, de los beneficios de la alimentación saludable y de la práctica de actividad física diaria, solicitan iniciar una campaña de promoción al interior del establecimiento educacional. Entonces, el docente puede observar la transferencia de conocimientos logrados y el nivel de compromiso adquirido por la salud y el bienestar de su comunidad.

## RECURSOS WEB

RANGO DE EDAD	INGESTA DIARIA TOTAL RECOMENDADA DE AGUA
<b>Bebés</b>	
0-6 meses	680 ml/día o 100 – 190 ml/kg/día. A partir de la leche materna
6-12 meses	0.8 – 1.0 l/día. A partir de la leche materna y alimentos y bebidas complementarias
1-2 años	1.1 – 1.2 l/día
<b>Niños:</b>	
2-3 años	1.3 l/día
4-8 años	1.6 l/día
<b>Adolescentes:</b>	
9-13 años – Niños	2.1 l/día
9-13 años - Niñas	1.9 l/día
14-18 años – Niños	2.5 l/día
14-18 años - Niñas	2.0 l/día

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/38/la-hidratacion-en-ninos-y-adolescentes>

Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., & Martínez de Victoria, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-2323.  
[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36556/Gil\\_FINUT\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36556/Gil_FINUT_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## Actividad 3: Saltos de cuerda

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes puedan detectar la intensidad de su trabajo y la verifiquen con la escala de percepción del esfuerzo de Borg, al saltar de diferentes formas y a distintas velocidades, en parejas o individualmente.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

### ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Los estudiantes trabajan en parejas con cuerdas y saltan de diferentes formas para detectar la intensidad de su trabajo.

#### Reglas básicas de la actividad

Ubicados en parejas en un espacio delimitado, disponen de una cuerda y saltan de manera libre. Utilizan la escala de percepción del esfuerzo Borg, para verificar el nivel de trabajo realizado.

#### De las reglas fundamentales.

El primero salta a la cuerda a pies juntos durante un minuto, mientras sus compañeros cuentan la cantidad de repeticiones; luego intercambian roles, sumando cada vez 10 a 20 segundos hasta llegar a los 2 minutos. Al final, utilizan la escala de percepción del esfuerzo de Borg, para verificar el nivel de trabajo realizado. A continuación, se organizan en tríos con una cuerda, monitorean su frecuencia cardiaca y la registran para compararla con la frecuencia cardiaca que presentarán al finalizar la clase. Cuando se dé una señal, dos compañeros hacen girar la cuerda mientras el tercero comienza a saltar, alternando el pie de caída y rechazo, durante 30 segundos; después intercambian roles hasta que todos completen la

#### Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía  
3°/4to medio  
Habilidad  
OA E

tarea. Luego hacen el mismo ejercicio, pero en 1 minuto y en un 1 minuto y medio. Invítelos a utilizar la escala de Borg al finalizar, para que conozcan la percepción del esfuerzo y comenten los efectos del trabajo realizado.

Comparan los resultados obtenidos con la mencionada escala de Borg y/o la frecuencia cardíaca. Luego establecen de manera individual las metas que pretenden alcanzar para desarrollar la resistencia, utilizando la cuerda como un medio. Plantee preguntas como: ¿Encontraron diferencias entre la frecuencia cardíaca y la escala de Borg? ¿Qué aspectos de este ejercicio permiten ampliar la resistencia cardiovascular? ¿Qué otros aspectos podemos desarrollar?

#### **La actividad debe contar con:**

Cuerdas para cada estudiante, un espacio libre como multicancha, pasillos, lugares amplios que permitan girar la cuerda. Hojas para anotar y cronómetros para determinar los tiempos de trabajo y controlar la frecuencia cardíaca.

#### **Alternativas o variantes**

Saltar en tríos, con dos cuerdas alternadas, registrar los tiempos para analizar el trabajo de todos.

#### **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Practican para mejorar sus desempeños de diferentes habilidades y destrezas en diversos juegos modificados, deportes y acciones motrices variadas.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para desarrollar la condición física.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.
- Aceptan la colaboración de otros para planificar su entrenamiento a fin de desarrollar su condición física.

Se puede modificar los tipos de salto con o sin rebote, crear frases de desplazamientos que deban aprender y repetir, y que intenten provocar mayor intensidad en el trabajo. Modificar los tiempos y los tipos de salto. Mantener el ritmo de los saltos durante tiempos prolongados y aumentar el número de repeticiones.

Cabe reflexionar con los estudiantes respecto de los efectos del ejercicio y las manifestaciones que se observa al registrar sus pulsaciones; asimismo, sobre los tipos de resistencia a las que están sujetos con los distintos trabajos propuestos y su relación con el pulso cardíaco.

Conviene que valore el trabajo de los jóvenes y seguir buscando otras formas para conseguir los mismos objetivos, destacando la perseverancia que le ha impuesto a su práctica.

Para evaluar esta actividad, es importante poner más atención al proceso que al resultado, ya que se combina acciones motrices. Lo importante acá es rescatar que sean capaces de comparar la frecuencia cardíaca y definir después a qué intensidad están trabajando. Como la actividad que se propone es de carácter orgánica, pues depende del funcionamiento personal, solo se debe evaluar lo actitudinal.

## RECURSOS WEB

Rodríguez, I., & Gatica, D. (2016). Percepción de esfuerzo durante el ejercicio: ¿Es válida su medición en la población infantil? *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 32(1), 25-33.  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v32n1/art05.pdf>

Gil, Ángel, Ruiz-López, María Dolores, Fernández-González, Miguel, & Martínez de Victoria, Emilio. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-232  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/53originalotros07.pdf>

Recurso audiovisual

Jump Rope Team - Hungary's Best Rope Skipping Team  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=PUWg7fXnCf0>

Ejercicios de comba. Educación Física 3º ESO. Codema (Gijón).  
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=wL44DVLnJ1M>

## Actividad 4: Plan de evaluación

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes adecuen su plan de entrenamiento, considerando toda la información que les proporciona la práctica de otras actividades realizadas en la unidad, para apreciar sus avances, progresos y debilidades por medio de un plan de evaluación.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

### ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

La actividad consiste en recabar información de otras actividades realizadas en la unidad y generar un plan de evaluación para conocer sus avances y progreso y adaptar su plan de trabajo.

#### Reglas básicas de la actividad

Juntan la mayor cantidad de información posible a partir de las actividades realizadas durante esta unidad, y proponen un plan de evaluación para detectar sus avances y progresos.

#### La actividad debe contar con:

Diferentes protocolos, mecanismos y dispositivos para medir su composición corporal y, a partir de esa información, rearmar sus planes de trabajo físico y de alimentación. Para ello, emplean fórmulas y datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que le permitirán definir su trabajo. Los estudiantes se toman los datos de manera privada en sus casas, enfermería, centros de salud u otros.

Llegan con los resultados a la clase de Educación Física y Salud y los entregan al profesor, quien los analiza y propone algunas acciones pertinentes para abordar los problemas observadas.

**Conexión interdisciplinaria**  
Ciencias para la Ciudadanía  
3°/4to medio  
Habilidad  
OA E

### Alternativas o variantes

Para que la búsqueda de la información personal de los estudiantes sea más confiable y especializada, se sugiere solicitarla a las instituciones formales a las cuales tiene acceso el estudiante, como los Centros de Salud Familiar (CESFAM), hospitales, clínicas u otros medios. La información es relevante y podría emplearse para detectar cualquier singularidad que deba tratarse de manera especial y que requiera pedir ayuda a un profesional.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mejoran su condición física por medio de un plan de entrenamiento, considerando sus resultados iniciales.
- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza, utilizando su peso corporal.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para desarrollar la condición física.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.
- Colaboran con otros para crear un programa de entrenamiento, utilizando las habilidades motrices especializadas en diferentes entornos.

Fecha del registro	Peso	Talla	FC	IMC

Se propone la siguiente tabla para registro de información

El docente debe potenciar las habilidades de sus estudiantes para buscar información científica que les permita comprenderla y usarla para analizar sus propios datos y mejorar sus procesos de entrenamientos de la condición física.

Para no perder el sentido y alcance de la sesión –generar un plan de evaluación personal y colectivo–, el profesor debe resguardar que se dé en condiciones adecuadas, pues se manejará datos personales que en ocasiones no se quiere compartir, sobre todo los relacionados con el peso, talla y perímetros. Por tanto, la actividad puede ser efectiva si se hace al interior del curso y de manera privada.

Se recomienda las siguientes fórmulas, que son las más empleadas en este tipo de trabajo, para colaborar en la interpretación de los datos.

### Índice de Masa Corporal (IMC)

Es el parámetro más conocido. Se trata de un cálculo sencillo y rápido sobre nuestra composición corporal, que evalúa si nuestro peso es concordante con nuestra estatura y adecuado para ella. Por ende, los únicos datos requeridos para evaluar el IMC son nuestro peso corporal, en kilogramos, y nuestra estatura o talla en metros al cuadrado.

#### Valores propuestos

Según valores propuestos por la CDC/NCHS (National Center for Health Statistics) y atendiendo al dato resultante de la ecuación, valoraremos nuestra composición corporal del siguiente modo:

- ❖ IMC < p10: Bajo peso
- ❖ IMC entre p10 y < p85: Normal
- ❖ IMC entre p85 y < p95: Riesgo de obesidad
- ❖ IMC > p 95: Obesidad

Índice de Masa Corporal en mujeres según edad

EDAD	PERCENTILES DAMAS							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	16.4	17.4	18.7	20.5	22.9	24.7	26.1	28.9
16.5	16,6	17.6	18.9	20.7	23.1	24.9	26.4	29.3
17.0	16.8	17.8	19.1	20.9	23.4	25.2	26.7	29.6
17.5	17.0	18.0	19.3	21.1	23.6	25.4	27.0	29.9
18.0	17.2	18.2	19.4	21.2	23.8	25.6	27.2	30.0

Índice de Masa Corporal en varones según edad:

EDAD	PERCENTILES VARONES							
AÑOS	5	10	25	50	75	85	90	95
16.0	17.1	17.7	18.9	20.5	22.7	24.2	25.4	27.5
16.5	17.4	18.0	19.2	20.8	23.1	24.5	25.8	27.9
17.0	17.7	18.3	19.5	21.2	23.4	24.9	26.2	28.2
17.5	17.9	18.6	19.8	21.5	23.8	25.3	26.4	28.6
18.0	18.2	18.9	20.2	21.8	24.1	25.6	26.8	29.0

Barrera, G. (2018). *Evaluación Nutricional del Crecimiento y del Riesgo Cardiovascular y Metabólico*. INTA. Universidad de Chile. ISBN:978-956-19-1065-2

### Índice Cintura-Cadera (ICC)

El otro parámetro que aporta información de composición corporal, algo más desconocido, es el Índice Cintura-Cadera (ICC). Además de indicar la tendencia o predisposición personal a acumular grasa, incide en la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, diabetes o problemas de tensión arterial, entre otros.

Esta medida permite conocer niveles de grasa intraabdominal y se utiliza como herramienta complementaria al cálculo de IMC, que tiene ciertas limitaciones que impiden distinguir si el

sobrepeso obedece a una hipertrofia muscular o a un aumento propio de grasa corporal.

Por ende, el ICC puede ser un indicador más preciso de sobrepeso o riesgo de enfermedades coronarias.

El ICC es la relación que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona.

### Valores propuestos por la OMS

- Los valores estándares propuestos indican los siguientes valores a tener en cuenta:
- ICC = 0,71-0,84 normal para mujeres
- ICC = 0,78-0,94 normal para hombres
- Valores mayores: Síndrome androide (cuerpo de manzana)
- Valores menores: Síndrome ginecoide (cuerpo de pera)

Para evaluar formativamente esta actividad, se tiene que considerar que ésta es una medición no comparable con nada y nadie, y que invade la corporalidad del estudiante, por lo que se sugiere respetar los espacios y las condiciones donde será medido.

Como se pretende establecer los parámetros de medición para tener datos reales, se necesita contar con instrumentos y fórmulas validadas por instituciones serias y responsables, como la OMS. Esta actividad no se califica, pues los datos personales no son comparables.

### RECURSOS WEB

Moreno, G. M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(2), 124-128.

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.clc.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/2%20marzo/Dr\\_Moreno-4.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/2%20marzo/Dr_Moreno-4.pdf)

Moreno G., M. (2010). Circunferencia de cintura: una medición importante y útil del riesgo cardiometabólico. *Revista chilena de cardiología*, 29(1), 85-87.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v29n1/art08.pdf>

## Actividad de Evaluación. Registrar la actividad

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes adquieran el hábito de practicar y registrar la actividad física que realizan en su tiempo libre, y que declaren todas las actividades que efectúan en su cotidianidad.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza – utilizando su peso corporal– y que respondan a su plan de entrenamiento.
- Mantienen los registros y reportes diarios y/o semanales de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.
- Aplican sus habilidades motrices especializadas, usando el medio natural y urbano disponible para el desarrollo habitual de la condición física.
- Describen las funciones orgánicas que ocurren durante el entrenamiento físico (frecuencia cardíaca, presión arterial, etc.).

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Los alumnos practican y registran una variedad de actividades físicas en su tiempo libre, y declaran cada actividad que hacen.

#### De las reglas fundamentales

Se propone una ficha de registro como esta, que incluye, fecha, descripción, tipo de actividades a realizar, resistencia (R), fuerza (F) o flexibilidad (FI).

Fecha	Descripción de la actividad física (qué hizo, dónde y con quién)	R	F	FI	Intensidad	Tiempo

La práctica de la actividad física elegida debe contener elementos de resistencia (R), fuerza (FU) y/o flexibilidad (FL))

**La actividad debe contar con:**

Variaciones en la intensidad y en la cantidad de minutos que destinaron a la práctica.

**Alternativas o variantes**

Tanto la práctica de actividad física como el registro puede ser individuales o en grupos.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere indagar sobre las variadas intensidades que se logra con las diferentes actividades físicas que propusieron y hacer una lista con los resultados.

Cabe orientar a los alumnos a elegir la actividad física que deben practicar, de acuerdo con la intensidad del trabajo que exige.

Asimismo, hay que analizar con ellos las actividades que programan para completar la tabla de registro propuesta. La idea es que identifiquen cuáles suponen un ejercicio de mayor intensidad y que demuestren qué habilidades se trabaja en cada una de las propuestas. Para orientarlo, pregúnteles: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué les permitió el hacer un registro diario?

Se recomienda valorar el trabajo de los estudiantes y reorientarlos para que sigan creando y buscando otras formas de conseguir los mismos objetivos; asimismo, conviene destacar lo perseverantes que han sido con su práctica diaria de actividad física.

**La frecuencia** es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado; responde a la pregunta ¿qué tan a menudo se realiza la actividad? (por ejemplo, 2 veces por semana). Probablemente sea la característica más difícil de cumplir, ya que requiere dedicarle un lapso de tiempo, suspender o cancelar otras actividades, vestirse adecuadamente, trasladarse al lugar de la práctica, ducharse, etc. Todo esto representa un verdadero desafío para los estilos de vida actuales (Vuori, Oja, Cavill, y Coumans, 2001).

**La intensidad** es posiblemente la característica de la actividad física que provoca mayores controversias entre los expertos, debido a que los tipos de instrumentos que se puede utilizar para medirla van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso los hay mixtos. Según la OMS (2003), la intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan dura o cuán “duramente” percibe una persona una actividad física.

El simple hecho de realizar actividad física no garantiza que mejoren la salud y la condición física. Para que sea de provecho, el ejercicio debe superar unos parámetros mínimos que han sugerido distintas organizaciones e instituciones responsables de la salud. La recomendación actual respecto de la práctica de actividad física saludable en las personas adultas establece que se debe realizar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al día, 5 o más días a la semana (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention, DHPAHIP, 2004).

## CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN

- Asumen la práctica regular de ejercicio físico como un hábito para mejorar su condición física.
- Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa.
- Practican actividades físicas fuera del horario escolar, como correr o andar en bicicleta, entre otras, para mantener una condición física saludable.
- Ejecutan ejercicios en un programa de entrenamiento para mejorar su condición física.
- Aplican y utilizan al menos dos formas de monitorear la intensidad del esfuerzo físico, como la frecuencia cardíaca y el índice de percepción de esfuerzo.
- Ejecutan ejercicios que desarrollen la fuerza, con materiales como bandas elásticas, balones medicinales, el propio peso, botellas de agua con arena, entre otros.

### Indicadores de evaluación propuestos

DESCRIPTOR	4	3	2	1
Practica actividad física de manera regular en su tiempo libre.	Practica diariamente actividad física en su tiempo libre, en distintos entornos.	Practica regularmente actividad física en sus tiempos libres, en su entorno escolar.	Practica ocasionalmente actividad física.	No practica actividad física de manera regular.
Registra el tiempo de las actividades físicas que practica durante la semana.	Mantiene el registro diario de la actividad física que realiza diariamente, en una plataforma en línea.	Lleva un registro parcial de la actividad física que realiza en su tiempo libre.	Tiene un registro ocasional de un período inferior a las semanas solicitadas.	Presenta un registro de la última semana.
Señala qué tipo de actividad física realiza.	Manifiesta –en un registro escrito– qué tipo de actividad ejecuta en su plan, utilizando un lenguaje técnico y específico de la asignatura.	Manifiesta qué tipo de actividad efectúa en su entrenamiento, con un lenguaje coloquial y no técnico.	Declara muy vagamente qué tipo de actividad incorpora en su entrenamiento.	No presenta ni declara las actividades físicas que realiza.
Registra la intensidad del esfuerzo.	Registra diariamente la intensidad del trabajo con la escala de Borg y la frecuencia cardíaca en reposo y después de la actividad.	Registra diariamente la intensidad de trabajo solamente con la frecuencia cardíaca después de la actividad.	Registra ocasionalmente la intensidad del trabajo solo con la escala de Borg.	No registra la intensidad.
Describe dónde y con quién practicó actividad física.	Describe en su registro diario el lugar, los materiales y con quién trabajó en su práctica diaria.	Describe en su registro parcialmente el lugar donde realizó su práctica.	Describe en su registro ocasional algunos lugares de trabajo.	No describe lugar de trabajo alguno.

**RECURSOS WEB**

Rivera, J. I. Z., Juan, F. R., Walle, J. M. L., & Baños, R. F. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 7(14), 1

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5547/966-3337-1-PB.pdf?sequence=1>

# Unidad 3

## Unidad 3: Programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales

### PROPÓSITO DE LA UNIDAD

Se espera que los estudiantes desarrollen proyectos deportivos, recreativos y socioculturales para su comunidad, en la que se disfrute de la actividad física como una acción que favorezca la calidad de vida en torno al bienestar, la salud personal y de la comunidad. Asimismo, se propone que resuelvan algunos problemas para adquirir un estilo de vida saludable, por medio de situaciones motrices variadas o emergentes, dentro y/o fuera en el medio natural y/o urbano. Las siguientes preguntas ayudan a lograr el propósito de la unidad: ¿Cómo pueden diferentes programas y proyectos asociados a la actividad física y el deporte, favorecer que se adquiera un estilo de vida activo? ¿De qué manera participar en variados programas recreativos, socioculturales y deportivos favorecen el bienestar personal y social?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

## Actividad 1: Pausa activa y saludable

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes elaboren con sus compañeros una propuesta de pausa activa y saludable para lograr que la comunidad educativa del establecimiento educacional participe en ella, y ayudar a resolver problemas para adquirir una vida activa y saludable.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Organizados en grupos, elaboran una propuesta de pausa activa y saludable para lograr que la comunidad educativa del establecimiento educacional participe.

#### Reglas básicas de la actividad

Con la ayuda del docente, se distribuyen aleatoriamente en grupos de 3 o 4 integrantes.

#### De las reglas fundamentales

Para esta actividad, deben considerar que:

- La pausa activa debe durar como máximo 10 minutos.
- Las pausas se pueden efectuar dentro de las salas de clases o en un espacio abierto disponible de la escuela.
- Deben elaborar secuencias de movimientos, de flexibilidad y elongaciones.
- Tienen que planificar y preparar las secuencias de movimientos durante la clase de Educación Física y Salud.

- Pueden utilizar implementos y/o música, incluyendo utilizar canciones que estén conectadas con el trabajo a desarrollar.
- Deben plantear una pregunta general al finalizar la pausa; por ejemplo: ¿Cómo sintieron su cuerpo durante la pausa activa? ¿Han sentido algunos efectos posteriores? ¿Fueron entretenidas las actividades? ¿Les gustó hacer una pausa?

#### La actividad debe contar con:

Tiempo, lugar y materiales para la actividad, y la autorización de los directivos y docentes del establecimiento.

#### Alternativas o variantes

Al finalizar la actividad, conversan y analizan qué percibieron al realizarla, registran debilidades y fortalezas y establecen qué mejorarán en la siguiente propuesta de pausas saludables.

Conexión interdisciplinaria  
Lengua y literatura  
3° medio  
OA 7

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.
- Promueven la práctica regular de actividad física al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

Se recomienda crear e implementar actividades de promoción de pausas activas para toda la comunidad educativa, donde se incorpore a padres, apoderados, profesores, personal administrativo y otros, con actividades artísticas y técnicas que beneficien su salud.

Hay que reconocerles el trabajo realizado y la motivación alcanzada para trabajar diariamente para promover pausas activas en el colegio.

Asimismo, cabe analizar y reflexionar con ellos para evaluar los efectos que generó la intervención en la escuela y la posibilidad de repensar en otras acciones para ayudar a promover una vida más activa y saludable. Por ende, pregúnteles: ¿Cuál creen el valor de la experiencia? ¿Cómo resolvieron los problemas que surgieron? ¿Cómo mejorarían la actividad?

También se sugiere que comenten sobre el logro y la participación de toda la comunidad en las actividades de pausas activas, y que valoren la diversidad de las personas que se integraron al trabajo.

Promueva que las actividades que planifiquen sean adecuadas a las edades y características del lugar, que utilicen un volumen de voz fuerte y demuestren los movimientos para que se transformen en guías y modelos de la actividad. Indíqueles que registren qué percibieron respecto de si gustó la pausa, pues así pueden mejorar la propuesta. Destaque lo entretenido de transferir ideas de vida activa por medio del movimiento para promover que se haga 150 minutos de actividad física a la semana.

## RECURSOS WEB

Rutina de Pausa Activa - Rutina de Calentamiento

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=VhvUnHiysQY>

Pausa Activa - En la oficina

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=5nrt2CgKtak>

Actividad Física y Pausa Activa

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.udesantiagovirtual.cl/moodle2/pluginfile.php?file=%2F160527%2Fmod\\_resource%2Fcontent%2F1%2FActividad%20F%C3%ADsica%20y%20Pausa%20Activa.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.udesantiagovirtual.cl/moodle2/pluginfile.php?file=%2F160527%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FActividad%20F%C3%ADsica%20y%20Pausa%20Activa.pdf)

## Actividad 2: La triplea juego

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes propongan diferentes desafíos para lograr que la comunidad escolar participe y se motive para adquirir una vida activa y saludable, por medio de la práctica de un nuevo juego en equipo que demanda resolución de problemas y tomar decisiones grupales.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Se organiza varios grupos de 10 integrantes, dependiendo de la cantidad de estudiantes, y se les propone que resuelvan algunos problemas para adquirir un estilo de vida saludable, mediante situaciones motrices variadas o emergentes, dentro y/o fuera en el medio natural y/o urbano. Se les presenta un nuevo desafío: jugar la triplea juego modificado que se creó en Portugal en 2008.

#### Reglas básicas de la actividad

Este juego modificado, permite a 10 integrantes por equipos y se juega en dos tiempos con un intervalo entre cada momento; se usa las reglas y habilidades motrices específicas del fútbol junto con las del balonmano durante el juego.

#### De las reglas fundamentales de la actividad

Sus reglas oficiales consideran tener la pelota en las manos durante un límite de 3 pasos y 3 segundos, y se debe lanzar desde una distancia mínima de 3 metros; de ahí proviene su nombre “triplea”.

- Tres pasos con la pelota en las manos
- Tres segundos en poder de la pelota
- Tres metros de distancia para lanzar

Las **manos pueden recibir** la pelota y **los pies pueden enviar** el balón hacia un objetivo; son habilidades especializadas, creativas y seguras de implementar. Esta actividad deportiva requiere gran táctica ofensiva y defensiva en un mismo espacio, lo que exige coordinación y un desarrollo armónico entre la coordinación óculo-podálico y la coordinación óculo-manual.

#### **La actividad debe contar con:**

Cualquier cancha o espacio disponible del establecimiento. Posibilidad de reflexionar sobre la implementación de actividades motrices especializadas nuevas y creativas, y valorar la diversidad de las personas del juego y la innovación.

#### **Alternativas**

Cuando termine el juego, pueden comparar las habilidades motrices especializadas que emplearon en diferentes situaciones. Asimismo, pueden dialogar sobre las estrategias y tácticas utilizadas para obtener el éxito en el encuentro y la novedad de aplicar situaciones creativas en una actividad simple de implementar.

#### **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo, orientado al autocuidado y la alimentación saludable.
- Participan en actividades grupales en su comunidad, que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.

Se sugiere promover la innovación y la creatividad en los estudiantes, permitiéndoles probar otras acciones similares, como el tenis/vóley, etc. Que busquen, inventen y creen situaciones motrices que los conmuevan y sirvan para aumentar la participación.

Cabe permitirles usar materiales reciclables y los lugares físicos disponibles en su escuela, para probar situaciones motrices nuevas (*skate* o patineta, *parkour*, tenis vóley etc.) y valorar el espacio de creatividad implementado con otros estudiantes.

También evaluar con ellos los efectos que generó la nueva actividad, verificar su impacto y la posibilidad de buscar mayor participación en la comunidad educativa para quienes se interesen por tener una vida activa y saludable. También pueden analizar el comportamiento motriz de habilidades combinadas –en este caso, los trabajos óculo-podálico y óculo-manual, (ojo/pie, ojo/mano) –, que suponen un gran desafío motriz para los jóvenes.

Se sugiere promover que todos participen y practiquen un juego modificado que demanda variadas acciones coordinativas relevantes. Por ende, se debe adaptar las reglas y normas del juego las cuales deben ser modificadas y adaptadas a los contextos.

Se considera que la triplea es un deporte novedoso, rápido, que genera un gasto calórico importante. Como mezcla conocimientos de hándbol y el fútbol, requiere de algunos procesos de adaptación y conocer las reglas para instalarlo más formalmente. En ocasiones, los estudiantes temen a la innovación; cabe ayudarlos a que adquieran este tipo de competencias para adaptarse con facilidad a dichas situaciones y desafiarlos con pensamientos divergentes al crear nuevas situaciones de juego como esta, el juego modificado, por tanto, genera también un gasto calórico importante, así mismo permitan desafiar a los estudiantes con pensamientos divergentes al crear nuevas situaciones de juego como esta.

## RECURSOS WEB

### *Triplea:*

Triplea... a nova modalidade desportiva

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.researchgate.net/publication/232747827\\_Triplea\\_uma\\_nova\\_modalidade\\_desportiva](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.researchgate.net/publication/232747827_Triplea_uma_nova_modalidade_desportiva)

Triplea...a nova modalidade desportiva

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=DZ6a5uNZLk8>

Estudiantes de Desporto e Bem-Estar a jogar Triplea IPLeiria

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=sdWbr8\\_tro4](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=sdWbr8_tro4)

### *Tenis vóley :*

Platform Tennis Volleyball

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=qZaogv\\_306E](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=qZaogv_306E)

Reglamento Tennisvolleyball

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://tennisvolleyball.com/images/rulebook\\_01.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://tennisvolleyball.com/images/rulebook_01.pdf)

Web Federación Tennisvolleyball de India.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://tennisvolleyball.com/index.php/Tennis/tvolley>

## Actividad 3: Sesiones aeróbicas

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes planifiquen sesiones de trabajo aeróbico, para sí y sus compañeros, a fin de proteger su calidad de vida, resguardar los procesos de autocuidado y mantener su condición física general.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### 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

Los alumnos planifican sesiones de trabajo aeróbico para mantener su calidad de vida y mantenerse conscientes de los procesos de autocuidado y su estado de condición general. Para ello, retoman el control de pulso durante una semana en casa y en todas las actividades cotidianas que recuerden, para llevar un proceso de control y registro.

#### Reglas básicas de la actividad

Planificar sesiones de trabajo aeróbico en la clase que permitan usar música para bailar, marchar, saltar cuerda, etc., y cualquier medio o recurso pedagógico con que cuente el colegio, a fin de mantenerse en un trabajo continuo y con control de pulso.

### De las reglas fundamentales de la actividad

Bajar o identificar la música de acuerdo con los intereses de todos y acorde al trabajo, que será sostenido en el tiempo; se pretende que mantengan la misma frecuencia cardíaca y a un ritmo parejo, como 120 BPM (latidos por minuto), o 140 BPM, o 160 BPM x minutos; o 180 BPM x minutos. Se recomienda comenzar un proceso gradual, trabajar en los 120 BPM y mantenerlo por un par de sesiones, luego ir modificando la intensidad en cada clase y, ojalá, llegar como máximo 180 BPM.

#### Conexión interdisciplinaria

Artes  
Música  
3°/4to medio  
OA 3

### La actividad debe contar con:

Un parlante que puedan conectarse a *bluetooth* para computadores o celulares, que se debe pedir con antelación. También se puede usar el celular de cualquier integrante del curso.

### Alternativas

Los estudiantes gestionan y consiguen el parlante. Se intenta generar acciones creativas e innovadoras que respondan a sus intereses.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE.

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Utilizan sus habilidades motrices especializadas en una variedad de actividades físicas que permitan adquirir un estilo de vida activo saludable.
- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo, orientado al autocuidado y la alimentación saludable.
- Promueven la práctica regular de actividad física durante al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

Se recomienda promover la innovación y la creatividad en los estudiantes, permitiéndoles probar distintas manifestaciones “dancísticas” variadas que representen sus motivaciones e intereses. Hay que gestionar que esta actividad se proyecte para los tiempos libres y de ocio al interior del colegio.

Conviene acompañarlos para que puedan replicar sus acciones motrices o dancísticas en espacios comunes de su unidad educativa en sus tiempos libres.

Asimismo, se recomienda evaluar con ellos los efectos que generó en su cuerpo la sesión aeróbica, para ajustar el trabajo de acuerdo a las respuestas de cada estudiante. Pregúnteles: ¿Qué sienten? ¿Qué nueva actividad les gustaría conocer a partir de la experiencia vivida? ¿Pudieron conversar y analizar con sus compañeros sobre la experiencia de cada uno?

Se sugiere promover que todos participen en la práctica y que no se efectúe solamente en la clase, sino también fuera de ella. Esta actividad pretende responder a la cultura juvenil con acciones creativas e innovadoras atendiendo a sus intereses, para que puedan motivarse con la práctica regular que beneficia su salud y el autocuidado personal. Se recomienda crear instancias de reflexión para conectar el ejercicio físico con el bienestar humano y sus funcionar bien.

## RECURSOS WEB

Metrónomo

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.imusic-school.com/es/herramientas/metronomo-en-linea/#referencia>

120 latidos por minuto - music video (Smalltown Boy Arnaud Rebotini Remix)

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=58En2kLP07A>

Fitness Beat vol.32 (140 BPM)

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=8V\\_eMugSJdk](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=8V_eMugSJdk)

Running Songs 1 hour 160 BPM, Pump up Songs

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=NxoJnQADQTw>

Corriendo con música #1 (180 bpm. / 30 min / tempo workout)

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=h6U\\_tJe9Ync](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=h6U_tJe9Ync)

## Actividad 4: Rodando hacia la salud

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes reconozcan sus propias motivaciones, utilizando diversos implementos, medios o aparatos con ruedas –como *skate* o patineta, bicicleta, patines, *scooter* o monopatín, entre otros, para fortalecer y disfrutar de la actividad física como una acción que favorece la calidad de vida en torno a su bienestar.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### 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

Los jóvenes proponen un proyecto para mejorar su calidad de vida y la de sus compañeros, mediante el uso de rodados como *skate* o patinetas, patines, monopatín y bicicletas.

#### Reglas básicas

Deben contar con al menos uno de estos rodados y llegar con ellos a la clase el día solicitado. Se propone estimularlos a colaborar entre ellos para prestarse el rodado, si algunos no lo tuviesen.

**De las reglas fundamentales**

Los alumnos realizan diferentes circuitos de habilidades especializadas con rodados, donde demuestran sus competencias de equilibrio precario y de socialización, dado que se intercambian los rodados y se colaboran en la práctica.

**La actividad debe contar con:**

Generar esta oportunidad para practicar patineta skate, o monopatín, entre otros, en la clase de Educación Física y Salud, respetando y acercándonos hacia la cultura de los jóvenes en la escuela. Por tanto, se requiere que traigan cualquiera de los rodados que tengan en sus hogares o en sus familias. Se debe cumplir con las siguientes etapas:

**Fase 1**

Definición topográfica para establecer el espacio de trabajo, que puede ser al interior de la escuela o en torno a ella (plazas, parques, callejones o veredas apropiadas).

**Fase 2**

Pedir a los alumnos que traigan los rodados a la clase, evaluarlos e investigar si se puede traer otros para sus compañeros que no cuentan con ellos.

**Fase 3**

Hacer un diagnóstico de las habilidades de equilibrio dinámico de los estudiantes, usando diversos rodados en las superficies de trabajo.

**Fase 4**

Realizar juegos, partidos, traslados, competencia, desafíos individuales y entre grupos.

**Fase 5**

Impartir clases de especialización de acuerdo a los intereses de los estudiantes: se elige a los más competentes en los rodados seleccionados, forman grupos de acuerdo a sus intereses y perfeccionan el dominio técnico del rodado.

**Fase 6**

Los interesados construyen diferentes circuitos, ramplas y barras para equilibrarse, a fin de que puedan practicar de manera permanente en la escuela y en su tiempo libre, y ser así más activos en la vida diaria.

**Alternativas o variantes**

Proponer actividades que les interesen; por ejemplo: campeonatos de habilidades en *skate*, jugar hockey en patines, juegos modificados, entre otros.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.
- Promueven la práctica regular de actividad física durante al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

Se sugiere implementar un sitio en la escuela para incorporar a los rodados como parte de las actividades que ofrece el colegio para su desarrollo y bienestar.

Cabe valorar a quienes muestren comportamientos solidarios comprometidos y de responsabilidad con las tareas asumidas, y apoyar quienes se esforzarán por levantar el proyecto “un espacio de rodado para tu escuela”.

Conviene evaluar, junto con los jóvenes, el impacto de la actividad que implementaron; destacar lo importante que es su participación y colaboración con el aprendizaje recíproco con sus pares, y apreciar el trabajo colaborativo y la responsabilidad asumida con el desarrollo de la actividad.

Si se acoge las propuestas de actividades de los estudiantes –relacionadas esta vez con el uso de material rodado–, se sentirán ampliamente motivados e interesados por la clase, no solo para mejorar sus habilidades, sino para ayudar a otros. Por tanto, es muy relevante para ellos responder a sus motivaciones.

Se sugiere promover que practiquen actividades físicas permanentes a partir de los recursos más atractivos y desafiantes para ellos, lo que exige presentarles una amplia y variada gama de oportunidades motrices.

Estas actividades representan el interés de los jóvenes y les abren nuevas posibilidades de conocer otra actividad deportiva que les pueda gustar; por tanto, la evaluación y retroalimentación de docente durante la experiencia es vital. Se sugiere observar los comportamientos solidarios y de colaboración entre ellos.

## RECURSOS WEB

Cómo patinar para participantes

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=5mPNu20Q6Pg>

3ª Etapa Circuito Mineiro de Skate Street 2014 - Belo Horizonte

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=34g6YfoikVU>

An exercise to increase beginner balance on a skateboard

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=UTXSoJrKfks>

## RECURSOS PATINAJE

Juegos con patines

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=pg1nfcX9b54>

Circuito de técnicas básicas de patinaje en línea IES La Nucia

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=DgoY84EG35s>

Circuito de Patines 2013

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=WlQgyFGuQDM>

## Actividad de Evaluación: Encuentro Saludable Escolar

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes planifiquen, organicen y desarrollen un proyecto para la comunidad escolar denominado “Encuentros Saludables Escolares”; todos deben ser sus gestores y ejecutores. Se presenta el proyecto a la dirección de la escuela, explicando que se pretende orientar acciones que ayuden a adquirir conocimientos, habilidades y actitudes para la promoción de hábitos de vida activa y saludable.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo en equipo para planificar el proyecto de bienestar para su comunidad.
- Gestionan y participan en las actividades grupales en su comunidad orientadas a la promoción de un estilo de vida activa y saludable.
- Proponen una gran variedad de estrategias lúdicas y atractivas en complejidad, que promueven la prevención y autocuidado, al interior del establecimiento educacional.
- Implementan en su comunidad escolar la práctica regular de actividad física durante al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa, por medio de registros de cada curso y Unidad.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

## DESARROLLO

La actividad consiste en organizar un “Encuentro Saludable Escolar” y que los jóvenes sean los protagonistas, gestores y ejecutores del proyecto.

### Reglas básicas de la actividad

Los estudiantes se distribuyen y organizan en grupos de 3, 5 o 7 (números impares para poder decidir cuándo voten por alguna idea). Deben organizar una actividad para su curso y otros cursos del colegio –que se realizará en la siguiente clase–, considerando el siguiente orden:

#### Conexión interdisciplinaria

Matemática

3°/4° medio

Habilidad

OA B

- Elegir un tema o título saludable y atractivo que los motive y que consideren necesario para contribuir con la comunidad educativa.
- Escoger un espacio físico para instalar un stand (dentro o fuera de la sala de clases o establecimiento). El profesor los orienta según los espacios físicos disponibles.
- Deben invitar e incorporar a una persona del establecimiento educacional y/o algún miembro de su grupo familiar.
- Tienen que incluir 2 actividades por stand: una relacionada con conocimientos sobre el tema elegido y otra que demande una habilidad motriz.

### De las reglas fundamentales

Las acciones tienen que referirse a conocimientos y habilidades para promoción de hábitos saludables. Por ejemplo: para los conocimientos, pueden crear 5 preguntas saludables con 4 alternativas cada una sobre el tema elegido y exhibirlas en el stand. El participante debe responder a las preguntas y, si lo hace correctamente, podrá pasar a la actividad de habilidad motriz, que demandará una habilidad específica (simple o compleja); por ejemplo: lanzar una pelota u objeto para lograr la mayor distancia, lanzar una pelota de tenis a un tablero y atraparla en el rebote, entre otras de similares características.

### La actividad debe contar con:

La instalación del stand en algún lugar amplio que permita ejecutar las acciones motrices. Los jóvenes los diseñarán a su gusto, de distintos tamaños, con lemas o frases convincentes, disfraces, música de su interés.

### Alternativas o variantes

Involucrar a toda la comunidad educativa en la actividad y proponer levantar la Feria de Saludable por toda una semana.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere participar en ferias juveniles comunales- nacionales y presentar temas relacionados con la vida saludable, con el proyecto Encuentro Saludable Escolar (ESE). Y también investigar de manera conjunta con el profesor de la escuela y publicar su trabajo en revistas educativas que estén en su conocimiento.

Hay que investigar en temas relacionados con la escuela y orientar la búsqueda de información para iniciar los procesos de publicación.

Cabe evaluar con los alumnos los efectos que generó la intervención en la escuela para conocer su impacto, y quizás pensar en otras acciones para colaborar a promover el bienestar y el autocuidado personal.

Se sugiere promover la participación de todos para lograr el objetivo de su proyecto, observar la consecuencia de sus actos y apreciar la permanencia de su práctica de actividad física y deportiva.

Mencióneseles que deberán ser flexibles en la propuesta de actividades de conocimientos y que podrán orientar la respuesta; de esta forma, favorecen el aprendizaje. Asimismo, déjelos en libertad para que pasen por los stands de sus compañeros; así, la actividad se torna dinámica y participativa. Permita la creatividad en las acciones motrices que se solicitó, como hacer malabarismos, andar en zancos entre otros.

El profesor puede evaluar el proceso de la actividad anterior, usando los siguientes instrumentos.

#### Tipo de Evaluación: Heteroevaluación (profesor)

N°	Indicadores	Nivel 4 Completamente logrado	Nivel 3 Mayoritariamente logrado	Nivel 2 Parcialmente logrado	Nivel 1 Por lograr
1	Organizan grupos de trabajo y se distribuyen en ellos.				
2	Entregan una programación de la actividad, estilo carta Gantt.				
3	Generan las autorizaciones correspondientes.				
4	Conocen el tema de trabajo sobre la promoción de hábitos saludables.				
5	Consiguen el material necesario para desarrollar el proyecto.				
6	Crean diferentes estrategias de impacto para exponer en la actividad.				
7	Entregan un informe con evidencias del trabajo planificado, ejecutado y evaluado				

**Coevaluación (entre los integrantes del grupo de trabajo)**

N°	Indicadores	Nivel 4 Completamente logrado	Nivel 3 Mayoritariamente logrado	Nivel 2 Parcialmente logrado	Nivel 1 Por lograr
1	Demuestro capacidad para trabajar en grupo.				
2	Propongo diferentes estrategias para desarrollar el proyecto.				
3	Acepto las ideas del grupo y privilegio la que mejor se adapta a la realidad escolar.				
4	Asumo y respondo al compromiso adquirido en el trabajo del grupal.				
5	Participé activamente en todas las tareas designadas por el grupo.				
6	Evalúo el trabajo con honestidad y compromiso para mejorar su implementación en otros momentos.				

**RECURSOS WEB**

Actividad Física y Salud (Programa Perseo)

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_actividad_fisica.pdf)

Otros indicadores de calidad educativos

[https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-70791\\_estandar.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-70791_estandar.pdf)

# Unidad 4

## Unidad 4: Comunidades activas

### PROPÓSITO DE LA UNIDAD

Se espera que los estudiantes promuevan hábitos de vida activa y los relacionen con el auto-concepto físico y el desplazamiento activo, para favorecer múltiples decisiones en torno a adquirir un estilo de vida saludable. Las siguientes preguntas ayudan a lograr el propósito de la unidad: ¿De qué manera los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos influyen en decidir si adquirir un estilo de vida activo saludable? ¿Cómo se puede construir una comunidad activa saludable?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar 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: Jugar para convivir

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes identifiquen problemas en su comunidad escolar; por ejemplo: que observen –en las actividades generales del establecimiento o en la clase de Educación Física y Salud– dificultades en la convivencia interna y en aceptar e incorporar a los alumnos extranjeros que ingresaron a la comunidad escolar, en contextos de compromiso y participación en juegos y competencias.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar 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 apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Un grupo de estudiantes identifica un problema en su comunidad escolar, en términos de integración, vinculación y participación para desarrollar estilos de vida activa, a fin de proponer un proyecto para resolverlo.

#### Reglas básicas de la actividad

Las principales razones que los alumnos encontraron para fundamentar el proyecto fueron:

- La necesidad de generar hábitos de vida activa en la comunidad escolar.

#### Conexión interdisciplinaria

Matemática  
3°/4° medio  
Habilidad  
OA B

- La necesidad de estimular la inclusión durante las distintas actividades de aprendizaje del establecimiento educacional.
- La necesidad de promover el respeto por la diversidad de las personas, sin hacer discriminación étnica, idiomática, religiosa, de género, socioeconómica, por discapacidad, opinión, entre otros ámbitos.
- La necesidad de reforzar que todas las personas son iguales y tienen los mismos derechos; en especial, a tener un espacio de aprendizaje agradable e inclusivo.

### De las reglas fundamentales

Proponen un proyecto de intervención comunitaria en su colegio para reforzar la inclusión y promover la vida activa y saludable en toda la comunidad educativa, formada por directores, administrativos, docentes, estudiantes, padres y apoderados. Contará con el apoyo del Centro de Padres y profesores de Educación Física.

### La actividad debe contar con:

Las siguientes acciones para desarrollar el proyecto:

- Organizar un campeonato donde todos quieran participar en algún deporte colectivo; puede incluir fútbol, básquetbol, hándbol, vóleibol y otros.
- Contar con la participación del alumnado, respetando sus preferencias deportivas.
- Contar con los espacios habilitados para realizar esta actividad en los recreos.
- Disponer de los materiales requeridos para toda la actividad.

### Alternativas o variantes

Se acepta propuestas de deportes mixtos entre damas y varones, y mezclados entre disciplinas, como tenis vóleibol, fútbvoleibol y otros.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Organizan campeonatos, jornadas recreativas, encuentros deportivos u otros en su escuela y su comunidad.
- Establecen alianzas estratégicas para promover una vida activa en su comunidad y/o entorno.
- Participan de manera autónoma en diferentes actividades físicas y demuestra sus talentos y capacidades.

Para lograr la inclusión en la puesta en marcha del proyecto, los jóvenes pueden actuar como árbitros, planilleros controladores u otros similares en las actividades que se efectúen dentro de la Unidad Educativa.

Se recomienda acompañar a los estudiantes en la gestión del proyecto “Jugar para convivir”, dado el impacto que eventualmente generará en la Unidad Educativa. Así, su aprendizaje será relevante y significativo y podrían adquirir competencias para iniciar nuevos procesos de gestión.

Se pretende que la actividad propuesta incite a tomar conciencia sobre los temas relacionados con la vida activa y saludable, y ayude a que la comunidad respete a todos sus integrantes en su diversidad (género, migrantes, etc.). Por tanto, el o los proyectos que se organice deben considerar las diferencias, y el profesor asume un rol trascendente; a saber, se convierte en un eje que articula las manifestaciones que surjan e insta a los jóvenes a reflexionar y analizar las situaciones que les toque resolver en su comunidad.

Por medio de esta actividad, se recomienda impulsar la valoración e integración de la diversidad sociocultural, para superar las barreras culturales y lograr que su comunidad incorpore estilos de vida activa y alimentación saludable.

Se sugiere acompañar a los jóvenes durante la creación y puesta en marcha del proyecto “Jugar para convivir”, evaluar las etapas de planificación e implementación, y verificar el impacto provocado en el estudiantado y la comunidad escolar por medio de cuestionarios. Asimismo, se propone que usen instrumentos de evaluación que los propios jóvenes ideen, mediados por el profesor.

## RECURSOS WEB

Ríos Hernández, M. (2013). *La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y el aprendizaje.*

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3837/inclusion\\_en\\_el\\_area\\_de\\_educacion\\_fisica\\_en\\_espa%C3%B1a.pdf?sequence=1&rd=0031275596861030](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3837/inclusion_en_el_area_de_educacion_fisica_en_espa%C3%B1a.pdf?sequence=1&rd=0031275596861030)

Tomé Fernández, M. *La educación física como medio de inclusión educativa: la importancia de educar en valores interculturales.* Universidad de Zaragoza.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://w3.ual.es/congresos/educacionysalud/ONLINE/210.pdf>

## Actividad 2: Desplazamiento activo

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes diseñen un mapa de ruta segura para realizar actividad física sin riegos y de manera gratuita, como una guía de vida activa que incluye los lugares cercanos al establecimiento donde se puede practicar senderismo, caminatas, *cross country*, entre otros.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar 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 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.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Invite los estudiantes a crear un manual y mapa de ruta segura que registre los lugares cercanos al establecimiento donde se puede caminar y realizar actividad física sin riegos y de manera gratuita.

#### Reglas básicas de la actividad

Generar información útil a partir de las diferentes salidas efectúen los alumnos después de su horario de clases, para crear un manual y mapa de los desplazamientos activos.

#### De las reglas fundamentales.

Comenten los efectos y beneficios de la práctica permanente de actividad física. Luego pídeles la guía de desplazamientos activos que elaboraron –que debe incluir datos, distancias y una ruta de actividades seguras– y señale que la difundirán entre todos los alumnos de la escuela.

## La actividad debe contar

### Fase 1

Forman grupos para hacer salidas programadas con el profesor y reconocer el entorno de su establecimiento educacional; por ejemplo: transitar en bicicleta por una vía muy concurrida de camino al colegio, circular por pasos de cebra y semáforos, viajar de pasajero y relatar qué señales de tránsito encuentran comúnmente camino a la escuela. Cada grupo debe contribuir al manual desde el rol de peatón, de ciclista o de pasajero, usando toda la formalidad de las señales de tránsito que conocen.

### Fase 2

Forman grupos que realizan salidas permanentes durante los fines de semana y se organizan para ordenarlas y pedir los permisos a autoridades y apoderados. Se turnan en las responsabilidades. En cada salida, registran el mapa de desplazamiento activo de la comuna, barrio, etc.

### Fase 3

Elaboran el manual de orientación de los desplazamientos activos del barrio y/o comuna. Lo pueden hacer con el aporte de las asignaturas de Ciencias Sociales y de Artes para imprimirlo y subirlo a plataformas en línea. Este trabajo durará un tiempo razonable, pues se debe contar con la validación de Carabineros de Chile del sector y/o la comuna.

### Fase 4

Los estudiantes organizan una actividad para promover el lanzamiento de su manual y mapa de desplazamiento activo en el establecimiento; participan los cursos menores a los cuales va destinado el documento para crear conciencia de las reglas del tránsito y el autocuidado. Así mismo, explican qué significa cada una de las señales y elementos relacionados con la vía, y la función que cumplen en la circulación diaria. Esta actividad se realiza en el recreo y puede ser animada: los jóvenes de 3° medio podrían representar una historia con el tema de la circulación vial.

## Alternativas y variantes

Efectuar actividades para promover no solo el autocuidado vial dentro de su comunidad, sino también el autocuidado relativo a la alimentación saludable, estilos de vida activa y otros.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de una actividad.
- Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros.
- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.
- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.

En esta actividad, se propone potenciar la gestión guiada de los estudiantes, y contribuir a repensar la ciudad, la comuna o el barrio, mediante este manual que permitirá a todos conocer y revalorar los espacios activos que pueden usar. Los alumnos aprenden y desarrollan habilidades para solicitar la validación de un documento con autoridades de la ciudad, la comuna o el barrio, como Carabineros de Chile, el municipio y otras instituciones cercanas al establecimiento educacional.

Se sugiere que creen posibilidades de gestionar recursos para publicar el manual para el desplazamiento activo, como una eventual propuesta laboral que les permita promocionar su comuna, ciudad o región durante las vacaciones.

Se recomienda acompañar a los estudiantes para gestionar las acciones que le permitan concluir sus proyectos y avanzar en la autonomía de su rol de gestores de actividades comunitarias.

La actividad que se propone debe impulsar el trabajo en equipo y con adultos, entendiendo los roles que les corresponde como jóvenes en un trabajo que se requiere del mundo adulto. La idea es generar mayores competencias para que reconozcan el saber de otros y puedan trabajar armónicamente para lograr el éxito en la tarea.

Durante las clases de Educación Física y Salud, el profesor se encarga de proponer y estimular a los alumnos a realizar actividades que beneficien a su comunidad, específicamente a los niños más pequeños de la escuela; por ejemplo: ayudar al autocuidado vial desde la educación física. Por tanto, el docente se transforma en un generador de oportunidades, conexiones, contactos y otros, para que puedan concretar las actividades propuestas. En ellas, logra observar a los jóvenes más comprometidos, responsables y líderes de sus cursos. Considerará estos aspectos al evaluar la asignatura y como información valiosa.

## RECURSOS WEB

La Educación Vial. Actividades para la semana de Seguridad Escolar y Parvularia

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2016/06/MATERIAL-DOCENTE-SEGURIDAD-FINAL-01-06-2016.pdf>

Educación Vial

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.conaset.cl/wp-content/uploads/2018/04/Actividad-para-octavo-basico-Si-conduce-no-beba-E-Media.pdf>

San Matías, J. Jiménez, J. y Molina, R. (2006). Aprendizaje cooperativo y educación vial en educación física. *Revista digital Práctica Docente*, 3, 1-3

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/316/Aprendizaje%20cooperativo%20y%20educaci%C3%B3n%20vial%20en%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf?sequence=3>

## Actividad 3: Jugar para liberar

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes identifiquen las situaciones de estrés propias de la vida escolar y creen campañas para ayudar a resolver los problemas detectados, mediante actividades lúdicas, de competencias recreativas y colaborativas, respetando las motivaciones e intereses del alumnado.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar 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 autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

La actividad consiste en generar una campaña que permita identificar las situaciones de estrés propias de la vida escolar. Luego grafican los resultados para descubrir las de mayor prevalencia y, a partir de ahí, proponen actividades recreativas colaborativas que ayuden a resolver los problemas.

#### Reglas básicas de la actividad

El 3º medio propone aplicar una encuesta en el establecimiento para detectar situaciones de estrés escolar que podrían resolver por medio del juego cooperativo Kin Ball Preparan dicha encuesta junto con los profesores de Lengua y Literatura, la aplican en los recreos y la analizan en la asignatura de Matemática; ahí efectúan cálculos estadísticos y los entregan a las autoridades escolares responsables y a algunos alumnos. Sobre esa base, plantean jugar para liberar tensiones.

### **De las reglas fundamentales**

Debe contar con una comunidad escolar que participe y se involucre con las actividades que proponen los estudiantes. A partir de los resultados, se propone instalar un juego cooperativo que permite a varios jugadores participar a la vez.

#### **La actividad debe contar con:**

##### **Fase 1**

Construcción y aplicación de una encuesta, creada en clases de Lengua y Literatura y validada por profesores y orientadores del establecimiento.

##### **Fase 2**

Análisis, entrega e interpretación de datos estadísticos (sacar porcentajes, desviación estándar y otros) en la asignatura de Matemáticas.

##### **Fase 3**

Conocidos los datos, proponen actividades recreativas en los tiempos y espacios libres disponibles. En este nivel, los jóvenes son capaces de demostrar su liderazgo, y generar y coordinar la participación de una comunidad que se activa jugando.

##### **Fase 4**

Se sugiere iniciar el juego recreativo llamado Kin Ball, que se explica más adelante. En un partido participan tres equipos de 4 jugadores como mínimo y 8 como máximo. Por ende, 12 integrantes pueden jugar simultáneamente en el campo, con la opción de hacer todos los cambios necesarios durante el partido. Los equipos pueden ser sólo de mujeres, de hombres o ser mixtos, según la categoría del encuentro. No puede haber más de 4 jugadores en el banquillo.

### **Alternativas y variantes**

Proponer un juego nuevo con la estructura básica de los ya conocidos –que se practican casi siempre entre dos equipos, de modo que 3 equipos jueguen a la vez en cancha; eso equipara el trabajo para todo el curso, si se quiere.

### **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de una actividad.
- Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros.
- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.
- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.
- Proponen estrategias digitales para promover y adquirir un estilo de vida activo saludable, por ejemplo: el uso de monitores cardíacos cuentapasos, relojes inteligentes, entre otros.

El Kin Ball se juega en un campo cuadrado, generalmente de 20 m x 20 m. Se utiliza un balón de 1,22 m de diámetro y de 1 kg de peso (balón de pilates). Para distinguirse, cada equipo lleva un peto de distinto color: gris, negro o azul (o rosa como color alternativo, se una menos). Tiene que existir 1 marcador de puntaje que distinga al equipo por su color, un controlador de tiempo. Se requiere asimismo 1 bocina para marcar los tiempos. El objetivo del juego es el siguiente: estando los 3 equipos en cancha, el equipo atacante designa su ataque a uno de los 2 equipos rivales (receptor) y lanza el balón a cualquier sector del campo de juego; el receptor tiene que impedir que la pelota toque el suelo. Si el equipo designado no la atrapa el balón y este cae dentro del campo, se entrega un punto a cada equipo rival. Si lo atrapa, nombra rápidamente a otro equipo y lanza el balón. Esto se repite una y otra vez. El equipo que gana es el que acumuló más puntos al final del partido.

Se sugiere que, a partir de esta actividad, los estudiantes creen posibilidades de gestionar campeonatos de Kin Ball.

Cabe que profesores y alumnos se encargue juntos de las acciones que les permitan concluir y desarrollar sus proyectos, y que los jóvenes avancen en la autonomía de su rol de gestores de actividades para la comunidad.

Como se propone utilizar el juego como medio conflictos en la escuela –detectados mediante las encuestas–, es importante pensar en actividades que sean recreativas y colaborativas.

Un partido oficial de Kin Ball consta de 3 o 7 periodos (generalmente) de 10 minutos cada uno. Si existe empate, se seguirá jugando hasta que un equipo se adelante en el marcador o gane el último periodo establecido, según corresponda. Se puede hacer modificaciones según el contexto.

El equipo que sirve es el atacante. Para que el saque sea válido, los 4 integrantes en el campo deben tener contacto con el balón. El método más básico es que 3 jugadores formen un trípode y el cuarto golpea; si no lo hacen así, comenten una falta. Deben lanzar la pelota contra uno de los otros dos equipos. Para que ese equipo sepa que se refiere a él, los atacantes deben gritar, justo antes de lanzar el balón, la palabra "Omnikin" más el color de ese equipo (Por ejemplo: "Omnikin azul", "Omnikin gris" u "Omnikin negro"). Si lanzan el balón antes o mientras dicen el color, se considerará falta. Disponen de sólo 5 segundos desde que forman el trípode hasta que lanzan; de lo contrario, también cometen falta. Se sugiere hacer adaptaciones según el contexto.

La persona que lanzó el balón no puede volver a hacerlo de forma consecutiva.

El balón debe recorrer al menos 1,83 m (o 2 veces su diámetro) desde que es lanzada y antes de caer al suelo, y su trayectoria puede ser horizontal o ascendente. Está prohibido lanzarlo directamente hacia abajo, porque sería falta, salvo si toca antes a un jugador del equipo nombrado, en cuyo caso la puntuación sería para el atacante.

Una vez que recibido el balón, el equipo dispone de 10 segundos para sacar. En caso contrario, el árbitro pitará y se dará un punto a cada equipo contrario.

En el ataque, se puede empujar o golpear el balón con cualquier parte del cuerpo que esté por encima de las caderas. Sólo en el momento defensivo se puede utilizar todo el cuerpo para evitar que caiga al suelo dentro de campo de juego. Además, está permitido desplazarse con la pelota en parejas o individualmente antes de hacer un nuevo saque. Pero cuando 3 jugadores de ese equipo toquen la pelota a la vez, ya no pueden seguir trasladándose: deben permanecer quietos y buscar la posición óptima para organizar un saque y atacar a otro equipo.

Una vez que el equipo nombrado recibe la pelota, sólo puede dar dos pases entre los miembros de su equipo antes de golpear el balón para su nuevo saque.

Si el balón se sale de los límites del campo, es falta para el equipo que **lo ha sacado** y los otros dos anotan un punto. Inmediatamente después se hará un saque desde la banda donde la pelota salió.

Sólo los capitanes de cada equipo se pueden dirigir al árbitro. En caso contrario, podría suponer falta o incluso se podría expulsar al equipo entero.

Toda la propuesta considera los elementos oficiales de KinmBall; por tanto, el juego se debe adecuar primero a sus contextos y disponibilidad de espacios, materiales y particularidades de los grupos.

Se sugiere al docente poner mucha atención en el proceso de adaptación y adquisición de esta nueva tarea motriz, pues les permitirá comunicarse mucho más individual y colectivamente; por ende, obtendrán logros al aplicar las estrategias y tácticas que ideen en función de la nueva situación de juego que requiere este deporte. Planificarán cómo resolver problemas durante las sesiones de clases, así que la retroalimentación del docente en este proceso es fundamental para incorporar el nuevo juego.

## RECURSOS WEB

Kin-ball® sport World Cup 2015

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.kin-ball.es>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.bubblefootball.es/blog/kin-ball/>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://elksport.com/blog/reglamento-kin-ball/>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://kin-ball.cl/>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=iK5DW7SCKfw>

## Actividad 4: Rescate de juegos generacionales

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes propicien rescatar diversos juegos generacionales para generar proyectos deportivos, recreativos y socioculturales donde se involucre a la comunidad, a fin de valorar el patrimonio socio-cultural.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar 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 apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

El docente les propone rescatar juegos a partir del diálogo generacional con sus padres o apoderados, tíos y abuelos.

#### Reglas básicas

Esta actividad cuenta con varias etapas, desde implementar una cartilla que registra juegos populares hasta culminar con conversatorios con autoridades de salud local, padres y apoderados.

#### De las reglas fundamentales

Muchas de las actividades que se propondrá tendrán un carácter más reflexivo y de análisis de las consecuencias de la inactividad, para provocar en ellos la actividad.

**La actividad debe contar con:**

Diferentes etapas.

**Etapas**

**Etapas 1**  
Conversatorio con padres, tíos y abuelos y recoger información sobre juegos populares de su infancia.

**Etapas 2**

Confeccionar las cartillas de registro, donde deben intentar hacer un trabajo etnográfico a partir del juego.

**Etapas 3**

Conversatorio con profesores, personal administrativo y de servicios, abuelos, tíos, padres y apoderados, a fin de complementar las cartillas etnográficas y obtener el máximo de detalles del juego, para implementarlos en la escuela.

**Etapas 4**

Organizar juegos populares en el establecimiento; lo pueden hacer de manera conjunta en los días de celebración de las fiestas patrias. Para ello, se usa los espacios libres, gimnasio u otros y se levantan quioscos de juegos populares, que deben explicar y efectuar de modo de respetar el patrimonio cultural.

**Etapas 5**

Realizar investigaciones, presentaciones, videos, afiches con los análisis de trabajos científicos que permitan a la comunidad escolar comprender la transición epidemiológica de los últimos veinte años y qué pueden hacer para cambiar esa condición.

**Alternativas o variantes**

A partir de los antecedentes conseguidos, implementar los juegos populares que más hayan interesado a los alumnos de su comunidad, durante los recreos y tiempos libres disponibles. Así recuperan el recreo como un lugar y espacio de juego y encuentro social.

**Conexión interdisciplinaria**

Ciencias para la Ciudadanía

3°/4° medio

Habilidad

OA A

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan activamente en una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.
- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.
- Evalúan qué factores sociales son una barrera para adquirir un estilo de vida activo saludable; por ejemplo: escasos espacios públicos para practicar actividad física.

Se sugiere que el profesor planifique la actividad con el apoyo y trabajo de otros docentes para que varias disciplinas puedan aprovecharla.

Como este tipo de trabajos involucra a gran parte de la comunidad educativa, es importante observar cómo se comportan los jóvenes, si cumplen sus compromisos y verificar la labor de los líderes de los grupos. También cabe aprovechar la oportunidad que ofrecen estas actividades más abiertas y de mayor participación, para conversar con los estudiantes, valorar el trabajo en equipo y la aceptación de la diversidad social, y así sellar las acciones desarrolladas para ayudar al bienestar de su comunidad. Se recomienda invitar a algún especialista en el tema que pertenezca a la comunidad, y convocar a un conversatorio abierto; se puede invitar también a los abuelos, tíos, padres y apoderados que compartieron libremente parte de sus biografías infantiles y que desean conversar con todos al respecto.

Hay que colaborar en las gestiones que efectúen los jóvenes para generar espacios, autorizaciones e invitaciones para desarrollar y concluir el proyecto, de modo que avancen en la autonomía de su rol de gestores de actividades para la comunidad.

Implementar así los juegos populares será muy relevante para que los estudiantes logren aprendizajes significativos que contribuyan a la convivencia y a la ciudadanía.

Dado que esta actividad cuenta con variadas etapas, brinda al docente diversos momentos para evaluar y acompañar a sus alumnos en el logro de las tareas acordadas. Se sugiere elaborar una rúbrica junto con ellos para definir y asumir acuerdos respecto de lo que se calificará en su evaluación final.

## RECURSOS WEB

Juegos típicos

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=O2q5jGhbrGw>

Juegos infantiles desaparecidos

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=2QSSrxhGIJo>

Caballo de Bronce estilo LH

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=CIFBM79naII&list=PLxMxfD5xjdRABTRbN-cMKn9jLvsgmUMEE>

## Actividad de Evaluación: Todos podemos participar

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes generen acciones para promover una vida activa mediante la participación en el juego y el deporte que elijan –que sean grupales, como fútbol, hándbol u otros–; la idea es incluir a todos, sin exclusión por edad, género, condición física, raza u otros. Ello se traducirá en encuentros deportivos durante las horas de Educación Física y Salud, los recreos y espacios de libre disposición.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar 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

- Lideran, dirigen y participan en las acciones de trabajo planificadas y no temen a ser ejemplo para sus compañeros.
- Participan activamente en diversas actividades físicas propuestas por sus pares y están conscientes del trabajo que se requiere para lograr resultados concretos.
- Evalúan los distintos factores sociales que imposibilitan que su comunidad adquiera un estilo de vida activo saludable (falta de espacios públicos, materiales livianos, vestuario).
- Proponen a su comunidad estrategias digitales de fácil alcance (mediante celulares) para promover que adquiera un estilo de vida activo saludable.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

La actividad consiste en crear una campaña para promocionar un campeonato de futbolito y de hándbol para damas y varones, desde 7° básico hasta 4° medio.

#### Reglas básicas de la actividad

La primera acción consiste en coordinar con el Centro de Alumnos, el campeonato “Todos podemos participar”, que se juega en las horas de Educación Física y Salud y en algunos recreos.

### De las reglas fundamentales

Los estudiantes organizan reuniones para crear y coordinar las reglas del campeonato. Participan representantes de cada curso, con los cuales trabajan de manera conjunta en su creación. Se proponen algunas ideas.

- Se define un sistema de campeonato que será, todos contra todos.
- Séptimo y octavo año juegan futbolito y hándbol en la categoría inicial.
- Primero y segundo año de enseñanza media juegan futbolito y hándbol en la categoría intermedia.
- Tercero y cuarto año de enseñanza media juegan futbolito y hándbol en la categoría superior.
- Se deja abierta la posibilidad de generar el ingreso de cualquiera otra posibilidad manifestación deportiva que responda a sus intereses.

### La actividad debe contar con:

El apoyo del profesor de Educación Física para diseñar las bases del campeonato, de acuerdo a las principales características de ambos deportes; a saber:

- Se jugará dos tiempos de 10 minutos por lado.
- Cada curso debe inscribir a 13 jugadores el día del partido.
- El encuentro se inicia con 7 jugadores por equipo.
- En el primer tiempo juegan 7 integrantes; en el segundo tiempo, solo el arquero puede seguir en cancha, por lo que se reemplaza a los 6 jugadores de campo por los 6 que están en la banca.
- Coordinación general del campeonato “Todos podemos participar”.

### Alternativas o variantes

Hacer equipos por niveles si hay más de un curso por nivel. Conformar equipos mixtos.

### Implementación del campeonato “Todos podemos participar”

Los encuentros se efectúan durante la clase de Educación Física y Salud, según los horarios de los diferentes cursos. Los recreos representan, además, un momento en que todo el colegio puede participar y disfrutar de las actividades del torneo.

### La logística de los encuentros

Se debe diseñar en relación con la cantidad de cursos que haya por categoría (inicial, superior o intermedia); asimismo, hay que coordinar a los árbitros y las mesas de control para cada deporte.

### Finales del torneo “Todos podemos participar”

Junto con el Centro de Padres y la dirección del colegio, se organiza una mañana para jugar las finales del campeonato, y se destaca que es importante que participen, sea como gestores, jugadores o espectadores.

### Estrategia de evaluación de la actividad

Se sugiere que el docente promueva que sus estudiantes sean responsables de su aprendizaje, y que registren y evalúen su nivel de progreso. Para ello, puede pedirles que se hagan cargo de organizar y

administrar la actividad recreativa o deportiva propuesta; así se pueda generar oportunidades para que surjan liderazgos, asuman distintos roles y puedan construir una comunidad activa.

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Participan activamente en la gestión de una actividad recreativa o campeonato deportivo para promover una comunidad activa.
- Elaboran un registro con antecedentes orientados a gestionar la actividad recreativa o campeonato.
- Trabajan en equipo, asumiendo construir una comunidad activa.
- Demuestran iniciativa en la promoción de una vida activa con sus compañeros y en su comunidad escolar.
- Establecen relaciones positivas bajo un enfoque de derechos y valoran la heterogeneidad sociocultural para construir una comunidad activa.

N°	Descriptor	Nivel 4 Completamente logrado	Nivel 3 Mayoritariamente logrado	Nivel 2 Parcialmente logrado	Nivel 1 Por lograr
1	Organizan diversas actividades físicas y/o deportivas (campeonatos, campamentos, jornadas recreativas, encuentros deportivos, etc.) y participan en ellas para promover una vida activa.				
2	Generan proyectos o propuestas que promuevan una vida activa saludable.				
3	Aceptan el rol asignado por el equipo y se esfuerzan por responder a la organización de diversas actividades físicas y deportivas.				
4	Trabajan con otros para lograr una meta común en la construcción de una comunidad activa.				
5	Demuestran compromiso con las normas éticas y dan importancia a conductas responsables al participar en la organización de diversas actividades físicas y/o deportivas.				

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere que, a partir de esta actividad, los alumnos generen nuevas instancias de encuentros deportivos, entre cursos o niveles, o con otros establecimientos educacionales, con los padres y apoderados, profesores y personal administrativo.

Se recomienda reconocer las iniciativas de los jóvenes y promover en ellos el deseo de buscar permanentemente la identidad escolar por medio del deporte y la actividad física.

Se propone potenciar la gestión guiada de los alumnos, tanto para elaborar las bases del campeonato, difundirlo y promoverlo, como en buscar auspicios para beneficiar a los compañeros y a la escuela. Esta actividad debe mover al equipo de docentes de la escuela, de modo que la hagan suya para conseguir la máxima participación y el éxito del campeonato.

Se debe impulsar el trabajo en equipo, en todas las edades y cursos. Ello generará mayores competencias personales para trabajar armónicamente y lograr éxito en la tarea. Asimismo, se pretende valorar la diversidad y resolver los problemas que surjan al implementar el proyecto.

Durante las clases de Educación Física y Salud previas al torneo, el profesor refuerza los conocimientos reglamentarios sobre el fútbol y el hándbol para que se pueda arbitrar y hacer mesa en ambos deportes. Es fundamental incluir a más personas y delegar responsabilidades para gestionar mejor el torneo.

## RECURSOS WEB

Rubila, P. R. S., Alveal, F. R., & Norambuena, S. P. (2015). Percepción del clima motivacional de la clase de educación física, en estudiantes de enseñanza media perteneciente a una comuna de la provincia de Ñuble, región del Biobío, Chile. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, (25), 251-269.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.redalyc.org/pdf/3845/384541744015.pdf>

Capllonch, M. y Figueras, S. (2012). Educación Física y Comunidades de Aprendizaje. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38 (especial), 231-24

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052012000400013](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052012000400013)

## 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. (MET Unidad metabólica).

**Acción motriz:** Manifestación por medio de comportamientos 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; más allá del programa, consiste en 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 ( $VO_2$  máx.):** Es un indicador de potencia aeróbica, cuyo valor numérico se relaciona con un nivel físico de la eficiencia de uso de la energía aeróbica.

**Consumo de oxígeno absoluto:** Es un parámetro fisiológico que indica la capacidad física de cada individuo, y expresa la cantidad de oxígeno que consume o utiliza el organismo, en litros/min.

**Deporte:** Todas las actividades físicas 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):** 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; conlleva una planificación previa con una perspectiva global.

**Expresión corporal:** Manifestación inherente de la corporalidad a través de expresiones, estados de ánimo, gestos, movimientos y danzas de forma espontánea o intencionada, en interacción con el medio y en constante transformación, desde la toma de conciencia del propio cuerpo y sus hábitos corporales. En el campo disciplinar de la Educación Física, la expresión corporal se vincula directamente con el área de la Danza; es decir, con ideas en torno a la danza libre, integral y para todos, basada en principios de la danza moderna enunciados por Rudolf von Laban.

**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, mediante un método escalonado con aumento del nivel de dificultad (fuerza) y destreza (equilibrio y coordinación) necesarios para cada ejercicio de la serie.

**Fatiga física:** Estado funcional de significación protectora, transitorio y reversible; expresa una respuesta de índole homeostática que 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. Aparece en movimientos que se efectúan a una elevada potencia de esfuerzo, y 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, que relaciona las habilidades motrices con el aprendizaje de una actividad físico-deportiva determinada.

**Hábitos de autocuidado:** Conductas que se asume en situaciones concretas de la vida a favor del 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. Se las puede aprender, buscan mantener las necesidades en equilibrio y facilitar el desarrollo.

**HIIT:** Tipo de entrenamiento que consiste en alternar fases de trabajo a alta intensidad con otras de reposo o baja intensidad. Se ha demostrado que genera beneficios en el perfil metabólico, disminución del peso corporal y en las variables asociadas a la salud en adultos con y sin patologías previas. Se caracteriza por inducir estas mejoras en un menor periodo de tiempo si se compara con ejercicios de ritmo estable, de larga duración y moderada. (High Intensity Interval Training; Entrenamiento de intervalos de alta intensidad)

**IMCz-score:** Puntaje z del Índice de Masa Corporal 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 cardíaca 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. 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:** “Es una acción o actividad voluntaria, realidad dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida por absolutamente imperiosa, provista 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 estándar de juegos deportivos, 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 adaptar otros con mayor complejidad estructural y funcional, y también aquellos que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

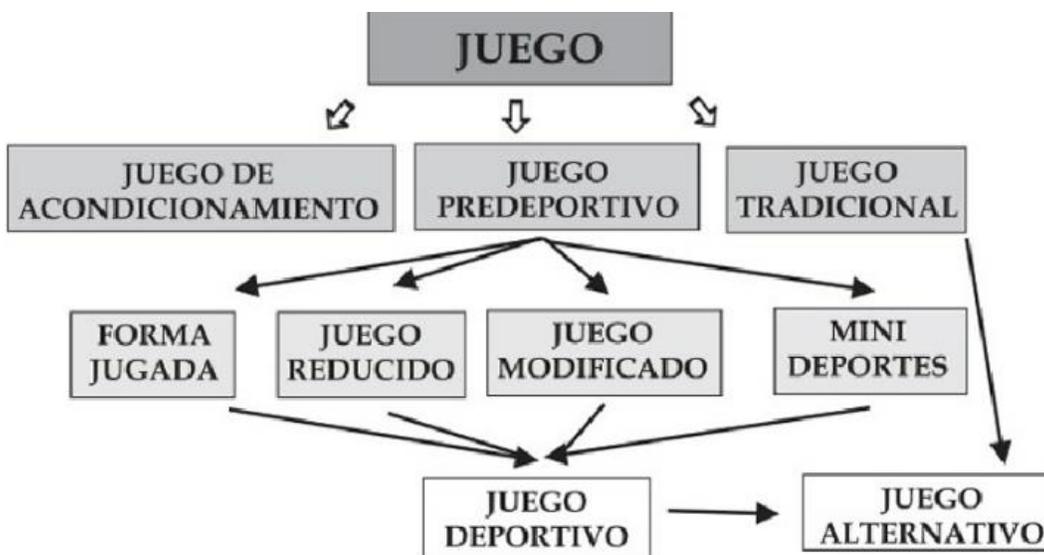


Fig. 5. Esquema de las acepciones del juego en el ámbito ficodeportivo.

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

**Mesociclo:** Fase de un programa de entrenamiento de resistencia en periodos que suelen durar entre 3 y 4 meses.

**MET:** Equivalente metabólico que 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. (MET Unidad metabólica)

**Método de Karvonen:** Método del porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva; es decir, prescribe la intensidad del ejercicio como porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva más la frecuencia cardiaca en reposo.

**Microciclo:** Fase de un programa de entrenamiento de resistencia en periodos que suelen durar 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; hay consenso en que se debe a una pérdida del balance entre la ingesta y el gasto energético, favoreciendo a la ingesta.

**Perímetro de cintura:** Indicador de la obesidad abdominal o central; refleja el aumento del tejido adiposo visceral, debido tanto a hipertrofia como hiperplasia de las células adiposas.

**Potencia aeróbica:** Refleja la habilidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio para aportar oxígeno a los músculos y posponer la aparición de la fatiga durante el trabajo físico. Se evalúa mediante el  $\text{VO}_2$  máx ( $\text{mlO}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ) y se la puede determinar directamente mediante ergoespirometría, o de modo indirecto por medio 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:** Aquellas que pueden influir en el rendimiento deportivo, según especifica 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 surgen en condiciones de oposición durante el juego.

**Tasa metabólica basal:** Cantidad mínima 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 la 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 defenderlos y protegerlos.

**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<sub>2</sub> de reserva:** Corresponde al VO<sub>2</sub> máx. menos el VO<sub>2</sub> en reposo. (Volumen de oxígeno)

**VO<sub>2</sub> máx. relativo:** Consumo de oxígeno expresado en relación con la masa corporal o la masa corporal magra, medido en ml · kg<sup>-1</sup> · min<sup>-1</sup>.

**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 con los mayores índices de validez y confiabilidad para estimar el VO<sub>2</sub> máx; incluye ecuaciones que consideran género, peso y estatura de los individuos y el tiempo alcanzado en el test.

## Bibliografía

- Blásquez, D. y 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. y Camerino, O. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria*. Inde.
- Cilla, R.O. y Omeñaca, J.V.R. (2007). *Juegos cooperativos y educación física*. Paidotribo.
- Devís, J.D. y Velert, C.P. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (Vol. 103). Inde.
- Huizinga, J. (1972). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
- Moreno, J.H. (1998). *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Inde
- Navarro, V.; De la Rica, M.J.; Gil, F. y Estapé, E. (1993). *Fundamentos de Educación Física para enseñar primaria*. Barcelona: Inde.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Universidad Internacional Deportiva.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde.
- Vuori, I., Oja, P., Cavill, N. y Coumans, B. (2001). *La actividad física para la mejora de la salud*. Guía Europea.
- WHO (2003). *Physical Inactivity Prevalence World Health Survey*. México.