

Programa de Estudio 3° o 4° medio Educación Física 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHILE



v
e
r
s
i
ó
n
-
w
e
b



UNIDAD DE
CURRÍCULO Y
EVALUACIÓN

UCE



**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:

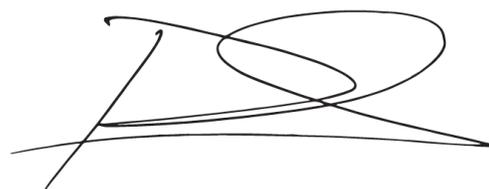
Me es grato saludarles y dirigirme a ustedes para poner en sus manos los Programas de Estudio de las 46 asignaturas del currículum ajustado a las nuevas Bases Curriculares de 3° y 4° año de enseñanza media (Decreto Supremo N°193 de 2019), que inició su vigencia el presente año para 3° medio y el año 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 2 – 3° o 4° medio

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 2	23
VISIÓN GLOBAL DEL AÑO	28
Unidad 1: Habilidades motrices, estrategias y tácticas.....	30
Actividad 1: El <i>frisbee</i> y sus estrategias.....	32
Actividad 2: Estrategias para jugar bádminton	35
Actividad 3: Sólo estrategia.....	38
Actividad 4: Juguemos <i>trivolle</i> o <i>spikeball</i>	42
Actividad de Evaluación	46
Unidad 2: Planes de entrenamiento	49
Actividad 1: Proponer retos	51
Actividad 2: Desarrollo de la fuerza	54
Actividad 3: Trabajo aeróbico	58
Actividad 4: Trote para la vida corriendo por Chile	61
Unidad 3: Programas y proyectos recreativos, deportivos y socioculturales	68
Actividad 1: Actívate para sentirte bien.....	70
Actividad 2: Encuentro deportivo	73
Actividad 3: <i>Flashmob</i> en la escuela	76
Actividad 4: El circo en la escuela	79
Actividad de Evaluación	82
Unidad 4: Comunidades activas.....	86
Actividad 1: Cada estudiante una paleta	88
Actividad 2: <i>Trekking</i> saludable en el cerro	91
Actividad 3: Cicletada escolar	94

Glosario	102
Bibliografía	107

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.¹

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

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

MANERAS DE PENSAR

Desarrollo de la creatividad y la innovación

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

Desarrollo del pensamiento crítico

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

Desarrollo de la metacognición

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

Desarrollo de Actitudes

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Pensar con 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 COMPRENSIÓN

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 proyecto² permita maximizar el aprendizaje y la participación de los estudiantes, de manera que aprendan cómo aplicar el conocimiento al mundo real, cómo utilizarlo para resolver problemas, responder preguntas complejas y crear productos de alta calidad. Dichos elementos son:

- **Conocimiento clave, comprensión y habilidades**

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

- **Desafío, problema o pregunta**

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

- **Indagación sostenida**

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

- **Autenticidad**

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

- **Voz y elección del estudiante**

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

- **Reflexión**

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

- **Crítica y revisión**

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

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

- **Producto público**

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

CIUDADANÍA DIGITAL

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

CONTEXTUALIZACIÓN CURRICULAR

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

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

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LA INCLUSIÓN

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

- Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los alumnos.
- Trabajar para que todos alcancen los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, acogiendo la diversidad y la inclusión como una oportunidad para desarrollar más y mejores aprendizajes.
- Favorecer y potenciar la diversidad y la inclusión, utilizando el aprendizaje basado en proyectos.
- En el caso de alumnos con necesidades educativas especiales, tanto el conocimiento de los profesores como el apoyo y las recomendaciones de los especialistas que evalúan a dichos estudiantes contribuirán a que todos desarrollen al máximo sus capacidades.

- Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que cada estudiante debe sentir seguridad para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Se recomienda destacar positivamente las características particulares y rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que los alumnos puedan participar por igual en todas las actividades, evitando asociar el trabajo de aula con estereotipos asociados a género, características físicas o cualquier otro tipo de sesgo que provoque discriminación.
- Utilizar materiales, aplicar estrategias didácticas y desarrollar actividades que se adecuen a las singularidades culturales y étnicas de los estudiantes y a sus intereses.
- Promover un trabajo sistemático, con actividades variadas para diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos tengan acceso a oportunidades de aprendizaje enriquecidas.

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

Orientaciones para planificar

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

Para la planificación de clases, se considera tres momentos:

1. Identificar el Objetivo de Aprendizaje que se quiere alcanzar

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

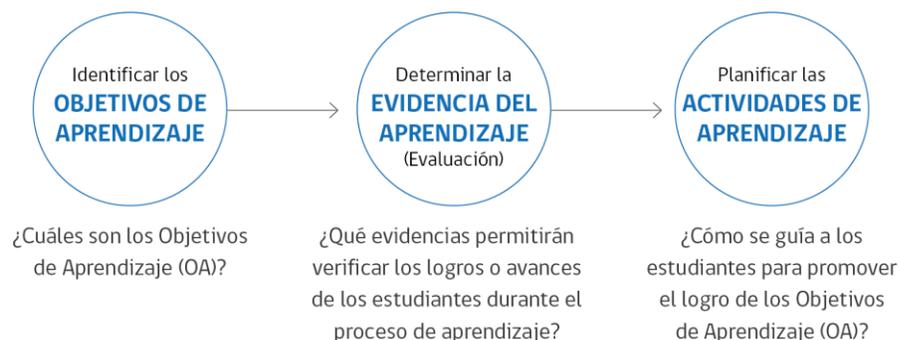
2. Determinar evidencias

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

3. Planificar experiencias de aprendizaje

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

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



Orientaciones para evaluar los aprendizajes

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

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

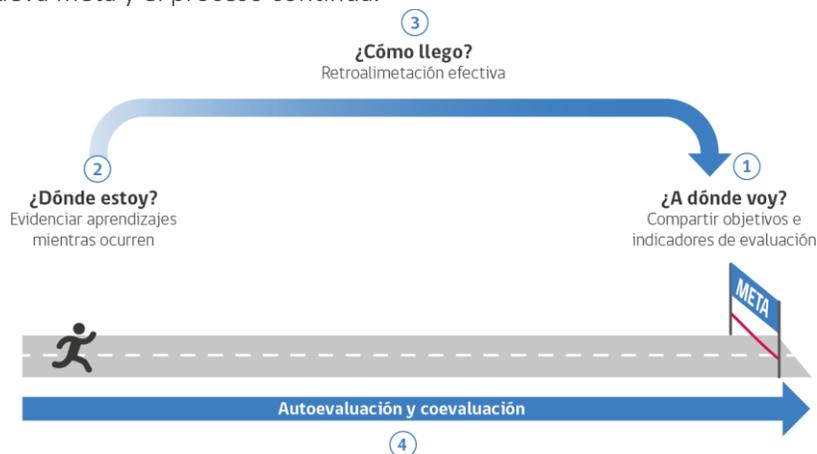
- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que los alumnos efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje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

EVALUACIÓN

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

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

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



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

Estructura del programa

Propósito de la unidad

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

Objetivos de aprendizaje (OA)

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

Indicadores de evaluación

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

Programa de Estudio	Unidad 1
UNIDAD 1 HABILIDADES MOTRICES, ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS	
PROPÓSITO DE LA UNIDAD Se espera que los estudiantes reconozcan sus destrezas coordinativas, que permiten adaptarse a las circunstancias emergentes o intervenir el entorno inmediato, junto con valorar los logros que el entrenamiento les reporta tanto individual como colectivamente. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante evaluar las habilidades motrices utilizadas en el juego modificado?, ¿Cómo se pueden diseñar estrategias efectivas para resolver problemas durante la práctica de juegos modificados, deportes y danzas?, ¿Cómo la biomecánica, las ciencias y las estrategias afectan las habilidades motrices especializadas?	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	
OA1 Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.	
OA2 Organizar y aplicar individual y colectivamente estrategias y tácticas para desarrollar un juego inteligente, asumiendo distintos roles y tareas.	

Las actividades de aprendizaje

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

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 1:

El frisbee y sus estrategias
Duración: 4 horas pedagógicas

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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

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

ACTITUDES

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

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

REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO:

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

DE LAS REGLAS FUNDAMENTALES:

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

Programa de Estudio Unidad 1

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

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

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

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

Reglas básicas del juego:

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

Educación Física y Salud 2

PROPÓSITOS FORMATIVOS

Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan 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 cardíacos, relojes inteligentes, entre otros, para monitorear su condición física en diversas actividades relacionadas con el ejercicio físico y su estado de salud personal y el de otros. Asimismo, 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 2 para 3° o 4° Medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

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

VISIÓN GLOBAL DEL AÑO

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

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

Unidad 1

Unidad 1: Habilidades motrices, estrategias y tácticas

Propósito de la unidad

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

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

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

OA 2

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

Actividad 1: El *frisbee* y sus estrategias

PROPÓSITO

Se espera que los alumnos trabajen colaborativamente y desarrollen habilidades motrices específicas en contexto deportivo; asimismo, que planeen estrategias con sus compañeros mediante el deporte del *frisbee*, y que evalúen el desempeño grupal sobre las decisiones estratégicas tomadas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 2

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Se propone reforzar las habilidades propias de este juego recreativo con un implemento simple que ellos mismos pueden construir. Tienen que practicar lanzamientos básicos en parejas, explorando diversos planos y distancias, y que las parejas lancen simultáneamente. Luego efectúan lanzamientos grupales, duales y finalmente dos equipos disputan el disco –a partir de acuerdos y definiciones de planteamientos estratégicos del juego– en recintos amplios como patio o multicancha.

Reglas básicas del juego

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

De las reglas fundamentales

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

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

Enumeran las estrategias aplicadas y van decidiendo cuál usar, según las características del juego y el problema que se les presenta.

Al finalizar la actividad, fundamentan las acciones que desplegaron y las decisiones que tomaron para cambiar de estrategias.

No se requiere arbitraje ni silbato para controlar el juego. Los alumnos deben ser autónomos para asumir las faltas y errores técnicos, sin que esto genere conflictos ni discusiones.

Alternativas

Se puede jugar en parejas y en grupos (siete jugadores contra siete o más), dependiendo de los espacios disponibles; asimismo, solo entre hombres, solo entre mujeres o mixto.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Ejecutan habilidades motrices especializadas en variados juegos modificados y destrezas perceptivo-motrices de su interés.
- Analizan la habilidad motriz especializada que alcanzaron durante situaciones del juego modificados.
- Comunican, de manera individual y colectiva, logros de estrategias y tácticas exploradas en un juego modificado o deporte de su interés.

Conviene que reconozcan cuáles son las habilidades especializadas y cuáles se requiere para una mayor efectividad; asimismo, que diferencien y cambien las condiciones de juego para poder transferir nuevos elementos tácticos de otros deportes y sus estrategias al *frisbee*. Se recomienda que incorporen la observación sistemática como una herramienta que facilita los procesos de evaluación entre pares.

Es muy importante resaltar el trabajo de equipo y sus beneficios para lograr un objetivo común, y hacer hincapié en que valoren el aporte de todos en el juego, que es un medio para potenciar a los jóvenes y reconocer sus diferencias. Cuando se incluye la perspectiva de género (equipos mixtos), hay que garantizar que jueguen, observen y sugieran cómo hacer y recibir los pases, quién hace mayoritariamente los puntos, entre otros aspectos.

Se propone que profesor y alumnos desarrollen nuevas ideas de juegos que respeten el interés de todos, y que planteen nuevas reglas que incrementen la participación, conforme a sus posibilidades de desempeño.

A partir de los indicadores de evaluación seleccionados, cabe reforzar permanentemente a los alumnos respecto de cómo elaborar y definir las estrategias y tácticas que aplicarán durante el juego modificado; así podrán elegir las modalidades más efectivas.

Se sugiere que la evaluación se efectúe durante el juego; hay que considerar a los jóvenes que esperan su turno para participar y a quienes presenten licencia médica.

Recursos web

Federación Española de Ultimate *Frisbee*

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://fedv.es/es_es/ultimate

Web con información sobre Ultimate *Frisbee*

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://aprendeultimatefrisbee.es/>

Actividad 2: Estrategias para jugar bádminton

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes resuelvan situaciones de juego en deportes de raqueta; para ello, deberán analizar constantemente los recursos técnicos y tácticos de experiencias previas, cuya estructura sea similar. Se pretende que trabajen de manera colaborativa y respetuosa con sus compañeros y adversarios.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 2

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Los alumnos crearán estrategias para jugar bádminton. Se necesita un espacio amplio, como el patio del establecimiento educacional, y dividirlo con elásticos para formar varias canchas de juego. El profesor les pide que confeccionen una raqueta de bádminton (ver sugerencia en Recursos Web) y la traigan a la clase –pueden ser también paletas de playa– junto con una pelota liviana y/o pelotas de tenis. La idea es que jueguen partidos de bádminton de dobles o sencillos (*singles*) y descubran las mejores estrategias para lograr puntos frente al rival.

Reglas básicas del juego

- El juego consiste en golpear la plumilla o pelota con la raqueta o paleta, y enviarla por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo de juego del contrario, tratando de que el adversario no lo devuelva. La malla debe estar a 1,80 m de altura o adecuarla según el contexto, siendo la medida y altura, un elemento modificable y adaptable.
- Se comienza por el saque desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego; se tiene que cruzar la plumilla o pelota diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta (no devuelve la plumilla o pelota), seguirá sacando el primer jugador, pero desde

el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente cambiando de lugar de acuerdo a quien logra el punto.

- El sitio de juego se adaptará a las posibilidades de cada establecimiento educacional, y se definirá los límites del territorio de juego, el espacio de saque y las zonas para cada sector de juego.
- Como referencia, las medidas oficiales del bádminton: 13,4 m de largo por 6,1 m de ancho para los encuentros dobles, y 13,4 m de largo por 5,18 m de ancho para individuales. Las líneas que limitan el campo deben ser preferentemente amarillas y de 4 cm de ancho y la altura dependerá de los parantes disponibles. De acuerdo con los contextos y espacios disponible estas medidas deben modificarse.
- En dobles, cada equipo tendrá derecho a dos saques, uno por jugador, menos en el inicio del juego. Si el que saca comete falta, debe sacar su compañero y si éste también comete falta, los que reciben marcan un punto a su favor. Los que iniciaron se cambian entre sí de área de servicio y vuelve a sacar el primer jugador que sirvió.
- Se comienza por el saque desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, cruzando la plumilla sobre la red diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta, seguirá sacando él mismo, pero desde el área de servicio del lado izquierdo y así sucesivamente.

Antes de jugar, investigarán en grupos sobre las reglas fundamentales del deporte y las explicarán a sus pares a través de un trabajo grupal, especificando cómo influyen en el juego y también cómo inciden en él las habilidades motrices y tácticas.

Conexión interdisciplinaria

Lenguaje y literatura
3° Medio
OA7

Los estudiantes dialogan y analizan para generar diversas estrategias y procedimientos para conseguir puntos. Idean estrategias para enviar la plumilla al suelo del campo contrario, o que el adversario envíe la plumilla fuera de los límites del terreno de juego, o contra la red, o que la golpee más de una vez antes de devolverla al campo contrario.

Alternativas

Se sugiere disponer de paletas de playa para que quienes no están participando de los partidos oficiales, puedan practicar golpes o acciones estratégicas en canchas alternativas a fin de usarlas después en el juego oficial. Así repasan jugadas y toman conciencia sobre sus progresos, logros, estrategias y tácticas que pueden proponer en las diferentes situaciones del juego de paletas.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Argumentan sobre los resultados obtenidos al aplicar habilidades motrices especializadas en situaciones de juego modificado, o destrezas perceptivo-motrices.
- Comparan reflexiva y críticamente sus logros, aprendizajes y resultados con los de sus compañeros.
- Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en función de una situación de juego modificado o deportes de su interés.
- Revisan que se cumpla las normas acordadas para conseguir resultados en el juego.

Los estudiantes reconocen cuáles son las habilidades especializadas individuales que exige el juego y cuáles tienen que usar para ser más efectivos. Deben resolver individualmente qué elementos tácticos y técnicos transferir al juego. Se sugiere enfatizar en que ejecuten conscientemente sus propios gestos y observen a los otros jugadores, pues eso los ayuda a aprender.

El juego es un medio para conseguir potenciar a los estudiantes y reconocer sus diferencias y potencialidades. Como la práctica de esta actividad se centra en las habilidades individuales, es importante velar por que todos participen para evitar la exclusión; por ende, se debe intencionar el trabajo grupal por sobre lo individual en esta ocasión el juego en situación de dobles.

A partir de los indicadores de evaluación seleccionados, cabe reforzar permanentemente a los alumnos respecto de cómo elaborar y definir las estrategias y tácticas que aplicarán durante el juego; así podrán elegir las modalidades más efectivas. Se sugiere reforzar las habilidades perceptivas motrices, pues los materiales que se utiliza en el juego generan respuestas rápidas e inciertas, por lo que demanda mucha concentración y velocidad en los desplazamientos.

Se recomienda organizar competencias en el curso de modo que se desafíen entre sí y establezcan un ranking de logros en el juego. También pueden armar partidos por equipos entre grupos de distintos cursos, dentro y fuera del establecimiento educacional.

Esta actividad se orienta a que trabajen las habilidades perceptivo-motrices y la velocidad de reacción a partir de respuestas efectivas; en consecuencia, cabe propiciar que practiquen estas acciones.

Recursos Web

Cómo hacer una raqueta con una percha

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://youtu.be/XEDy8NYRWeo>

Programa de Bádminton Escolar de BWF

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

Bádminton

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Badminton.pdf>

Actividad 3: Sólo estrategia

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes desarrollen estrategias y tácticas colectivas en deportes o juegos de colaboración y oposición que les interesen, participando en el análisis, las decisiones tomadas por los grupos, respetando la diversidad de cada miembro del curso.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 2

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Eligen entre todos los juegos a implementar, puede ser fútbol, básquetbol, vóleybol, hándbol, *tchoukball*, entre otros. Esta actividad les permite inventar, adaptar, combinar reglas de diferentes juegos y/o deportes, y desarrollar un trabajo en equipo. Luego asumen roles y elaboran estrategias y tácticas a desplegar. Al finalizar el juego, el docente plantea las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante evaluar las habilidades motrices utilizadas en el juego? ¿Cómo se puede diseñar estrategias efectivas para resolver problemas durante la práctica de juegos modificados y deportes?

Reglas básicas del juego

Deben formar equipos mediante diversas técnicas para organizar grupos. Se pretende que visualicen cómo crear estrategias para conseguir un propósito alcanzable en una situación de juego o un deporte. Se pueden organizar al azar, por afinidad, por número de participantes, abecedario, por interés del objetivo propuesto, entre otras alternativas.

De las reglas fundamentales

- Seleccionan el deporte que sea del interés de todos y sientan que pueden aportar al grupo; se les asigna roles y elaboran estrategias y tácticas.

- Lo anterior implica un proceso de aprendizaje que incluye llegar a acuerdos por medio del juego para lograr un objetivo alcanzable; de este modo, se fortalece las habilidades sociales, que dan paso a relaciones interpersonales plenas para el desarrollo de la comunidad escolar.
- Profesor y alumnos organizan al curso, que se distribuye en 2 o más grupos.

El juego debe contener:

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

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

Los estudiantes reconocen cuáles son las habilidades especializadas individuales que exige el juego y cuáles tienen que usar para ser más efectivos. Deben resolver individualmente qué elementos tácticos y técnicos transferir al juego. Se sugiere enfatizar en que ejecuten conscientemente sus propios gestos y observen a los otros jugadores, pues eso los ayuda a aprender.

El juego es un medio para potenciar a los estudiantes y reconocer sus diferencias. Como el trabajo es eminentemente colectivo en este caso, se sugiere hacer hincapié en que valoren el aporte de todos en el juego. Cuando participan equipos mixtos, conviene supervisar que haya una participación equilibrada y respetuosa en la forma de hacer y recibir los pases, como también sobre quién y cómo se hacen los puntos.

A partir de los indicadores de evaluación seleccionados, cabe retroalimentarlos permanentemente respecto de cómo elaborar estrategias durante el juego. Es necesario fortalecer el diálogo y la participación democrática para que logren acuerdos y legitimación sobre diversos aspectos del juego y sus condiciones. Esto implica delegar en ellos la toma de decisiones y propiciar que sea consensuada, reflexiva, pertinente y representativa; asimismo, significa que los jóvenes asuman roles de entrenadores de los grupos.

Las capacidades **perceptivo-motrices** permiten coordinar el movimiento corporal mediante los sentidos, para adaptarlo a las emociones y necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno. Hay dos formas para desarrollarlas:

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

Es esencial reconocer la emocionalidad que expresa el cuerpo, pues éste es la referencia sensitiva y sensorial con el entorno; a través de él se producen tanto la percepción como la respuesta motriz, y hay que aprender a desarrollar y coordinar estas cualidades.

Se las puede reconocer desde tres perspectivas:

1. Esquema corporal
2. Espacialidad
3. Temporalidad

De ellas se desprende:

- Lateralidad
- Ritmo
- Equilibrio
- Coordinación

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

Imágenes orientadoras para construir un arco de *tchoukball*:



Recursos Web

Reglas y conceptos básicos - *Tchoukball* Chile

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=UCuQDcl_flg

Construcción de tablero de *Tchoukball*

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.apefadal.es/tchoukball/material_porterias.pdf

Actividad 4: Juguemos *trivolle* o *spikeball*

PROPÓSITO

Se busca que el estudiante transfiera habilidades motrices específicas y tácticas adquiridas previamente a una modalidad deportiva innovadora, y que reflexione sobre el respeto a las decisiones estratégicas planteadas al inicio de cada encuentro con su compañero.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 2

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

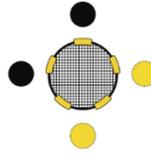
El deporte *trivolle*, *spikeball* o mejor conocido como "el juego de la malla y pelotita amarilla" es una modalidad recreativa que tiene su base en el juego del vóleibol. Se puede jugar en playa, en el pasto o en canchas, en parejas: dos jugadores contra dos. Uno comienza el punto sacando hacia la malla para que rebote hacia el equipo oponente. Éste tiene hasta 3 pases entre sí para retornar la pelota hacia la malla. El juego sigue hasta que uno de los dos equipos no pueda retornar la pelota.

Los alumnos deberán analizar y argumentar los beneficios de los deportes emergentes de colaboración y oposición (como el *trivolle*) como medio para el desarrollo táctico.

Reglas básicas del juego

Dos equipos se organizan en parejas. Al inicio hay una formación determinada que se irá modificando, pues es muy rápido y dinámico. El juego consiste en golpear, con una pelota, una red que está ubicada en el suelo para que dé un bote que sorprenda al equipo contrario.

Cada vez que se inicia un punto, las parejas se colocan enfrentadas 2x2, una pareja por lado.



De las reglas fundamentales

- El objetivo del juego es que la pelota rebote en la red y que el equipo adversario no la devuelva.
- Si rebota en dos ocasiones sobre la red, es punto para el equipo contrario.
- Si toca la circunferencia de plástico negro o su borde, es punto para el equipo contrario.
- No se puede recoger la pelota, sólo se puede jugar a base de golpes con la mano.
- Para devolverla, el equipo que defiende la jugada debe realizar un pase, al menos.
- El juego se inicia cuando la mano que sostiene el balón lo eleva unos 10 cm y lo golpea en dirección a la red central, desde una distancia de 50 cm aproximadamente.
- La pelota debe rebotar una vez en la red y salir despedida para que el equipo contrario pueda recibirla e iniciar su jugada.
- Nunca se puede jugar el balón si no ha dado un primer rebote en la red.
- Cuando el equipo que recibe juega la pelota, la distribución es libre; por tanto, se pueden mover el los 360° alrededor de la red.
- Cada equipo tiene un máximo de tres toques o golpes de la pelota.
- Un jugador no puede dar dos golpes consecutivamente.
- Juegan dos equipos, que se organizan en parejas.
- Se puede jugar partidos a once, quince o veintiún tantos. Para ganar un juego, hay que obtener una ventaja de dos puntos.

El juego debe contar con:

Una pelota pequeña, de unos 30 cm de circunferencia y una red elástica de diámetro interior de 88 cm, ubicada a 40 cm del suelo.

Se puede jugar la pelota con cualquier parte del cuerpo, pero no se la puede agarrar; sólo se permite golpes. Para jugar la pelota en ataque, debe rebotar limpiamente contra la red.



Alternativas

Para jugar en el establecimiento, deben fabricar la malla central, que es de elásticos para que la pelota rebote y salga del lugar. Pueden buscar alternativas (canasto, caja, etc.), idealmente de material reciclado, lo que permitirá que los jóvenes reflexionen sobre las posibilidades que ofrece el reciclaje.

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

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Ejecutan habilidades motrices especializadas, basados en variados juegos modificados y destrezas perceptivo-motrices de su interés.
- Elaboran diversas estrategias para conseguir mejores resultados una situación de juego modificado o deporte que les interese.
- Argumentan los resultados obtenidos al aplicar habilidades motrices especializadas en situaciones de juego modificado, o destrezas perceptivo-motrices.

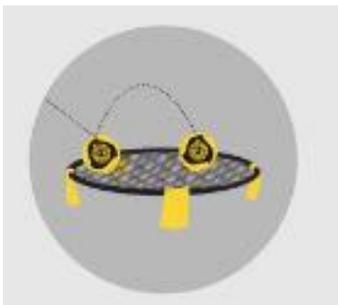
La actividad los impulsa a ejercitar su autonomía, pues el juego potencia el trabajo colaborativo y la evaluación entre pares. A partir de ello, el docente los puede invitar a pensar sobre sus comportamientos y acciones, como ejemplo para incorporarlas en sus acciones diarias. Al adquirir habilidades más complejas, se amplía el abanico de oportunidades para que potencien su desarrollo y especialización y las apliquen tanto en el juego como en el deporte; de hecho, uno de los propósitos de la asignatura es proponer diferentes acciones motrices que les permitan ampliar su potencial.

En este nuevo y atractivo juego, pueden desarrollar diferentes habilidades especializadas de carácter perceptivo-motrices, y elaborar estrategias y tácticas diferentes para enfrentar al rival y conseguir puntos. Así, el juego implica buscar siempre soluciones a los problemas que surgen rápidamente y demandan una respuesta; se debe propiciar que tomen decisiones de forma consensuada, reflexiva, pertinente y representativa.

Para evaluar a los jóvenes, conviene que el docente observe sus respuestas al trabajo y no valore solamente la ejecución técnica, sino también la voluntad de trabajar en equipo y la perseverancia por resolver los problemas que el juego plantea. Es aprender el juego, socializar, vivirlo y comprender las estrategias que exige.

Debido a que las habilidades que exige el juego son perceptivo-motrices –es decir, los sentidos permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las emociones y necesidades del propio cuerpo o a las circunstancias del entorno, sirve para que utilicen la audacia, la estrategia y la respuesta rápida, que también son específicas para otros deportes.

Se puede proponer que el *trivolle* se instale en la comunidad escolar, en la práctica diaria y en los tiempos libres, y se convierta en un atractivo juego para disfrutar.



Recursos web

Cómo jugar *trivolle* - Normas básicas & Consejos

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://youtu.be/meCI9UTTLj0>

¿Cómo se juega? - Strike 360 - Video Oficial

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://youtu.be/fzRiWkJwg9E>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://efmediterrania.blogspot.com/2017/04/trivolle-o-spikeball-el-voley-360.html>

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Se procura que el estudiante resuelva la complejidad de un juego o deporte modificado de colaboración y oposición, en que la consigna principal sea que los pases se efectúen hacia el lado o hacia atrás.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 2

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Analizan la habilidad motriz especializada alcanzada, en función de las situaciones del juego modificado que se implementa.
- Desarrollan un sistema ofensivo según los principios generales del juego
- Elaboran variadas estrategias para conseguir mejores resultados en un juego modificado o deportes de su interés.

DURACIÓN

2 horas pedagógicas

DESARROLLO

Pasar y avanzar es un juego colectivo. El curso se ubica en un espacio amplio y se divide en dos equipos de igual cantidad de compañeros/as. El juego consiste en que los miembros de un equipo se dan pases de balón, evitando que el equipo rival lo intercepte.

Reglas básicas del juego

- El pase debe ser hacia los lados o atrás, pero nunca hacia adelante.
- Van contando los pases entre compañeros de equipo hasta llegar a diez o más.
- Si el equipo rival intercepta la pelota, inicia su respectivo conteo de diez pases.
- Cuando uno de los dos grupos completa los diez pases, se reinicia el juego. Para ello, se lanza la pelota al aire y ambos equipos la disputan y continúan con el juego modificado.

De las reglas fundamentales

- Durante el juego, los estudiantes se entregan instrucciones para mejorar el desempeño general.
- Detienen el juego para analizar y reorganizar las estrategias utilizadas y proponen nuevas acciones para lograr mayor efectividad.
- Al finalizar la sesión, el equipo analiza qué estrategia fue la más eficiente; se preguntan: ¿Por qué no pudimos darnos más pases que el otro equipo? ¿Por qué logramos imponernos al otro equipo?

- En la próxima sesión, consideran las acciones evaluadas y reinician el juego con las mismas reglas, pero distintas variantes.

El juego debe contar con:

- Un espacio amplio que permita el desplazamiento de los equipos.
- Posibilidades de emplear diferentes balones de juego, que cambien la forma y percepción de la tomada y el pase.

Alternativas

Se recomienda las siguientes variantes:

1. Luego de que alcancen los diez pases, se puede separar al curso en tres o cuatro grupos, dividir el patio en dos canchas y realizar pequeños torneos entre cuatro equipos.
2. Jugar con un balón de fútbol, dar pases exclusivamente a ras de piso, a media altura, sobre el hombro, con un bote.
3. Utilizar balones de distintos tamaños, como pelota de tenis, fútbol, pilates, entre otras.

Consideraciones en la evaluación

Se sugiere aplicar instrumentos de evaluación (escala de apreciación, rúbrica, etc.) y basarse en los criterios que se sugiere a continuación. Hay que retroalimentar permanentemente a los alumnos respecto de las estrategias que elaboran y aplican durante el juego. Es necesario fortalecer el diálogo y la participación democrática para que logren acuerdos sobre los temas del juego y sus condiciones.

Criterios de evaluación

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

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

Observaciones al docente

El juego propuesto se puede modificar de múltiples modos; por ejemplo: el número de pases, la forma de mover el balón, las diferentes estrategias para lograr los objetivos. Por ende, se adapta a todas las habilidades de los y las alumnas. Se estima que es un juego muy inclusivo, pues se aprende, se crea y se busca las mejores estrategias desde el mismo juego. Los jóvenes van incorporando las dificultades a medida que se avanza y logran las tareas que se proponen; es importante que se incorpore a damas y varones para que apliquen sus capacidades de convivencia, del buen vivir. Se sugiere hacer hincapié en la observación sistemática como una herramienta que ayuda a modelar el aprendizaje.

La actividad reúne todas las condiciones para que los estudiantes sean los protagonistas, mientras el profesor asume la misión de promover y motivar las acciones que ocurren dentro del juego. Como es de baja complejidad, todos pueden participar e ir aprendiendo las reglas. Por tanto, permite valorar las capacidades y aportes de todos, sin vulnerar sus derechos durante el juego. Es importante promover que quienes ejerzan como entrenadores, directores técnicos, etc. de los grupos, tomen las decisiones en las diferentes situaciones que se dan en el juego. También es relevante incorporar progresivamente las técnicas específicas del rugby.

Recursos web

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

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/101/99>

Unidad 2

Unidad 2: Planes de entrenamiento

Propósito de la unidad

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

Objetivos de Aprendizaje

OA 3

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

OA 1

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

Actividad 1: Proponer retos

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes generen trabajos que garanticen cierta frecuencia cardiaca para desarrollar alguna técnica deportiva que les interese, respetando las particularidades de cada participante.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

La actividad se efectúa durante los 20 minutos iniciales de la clase. Los jóvenes se organizan en tríos y cada integrante prepara una actividad con la técnica de un deporte que todos conocen, y que permita mantener una intensidad de trabajo de entre 65 y 70% de la frecuencia cardiaca máxima personal. Cada uno presenta una rutina, mantiene el trabajo a la intensidad solicitada e incluye pausas de descanso.

Reglas básicas de la actividad

Se organizan en tríos por afinidad y cada integrante diseña una actividad que desarrolle la técnica de un deporte que le guste. Al inicio de la actividad, toman su frecuencia cardiaca y vuelven a hacerlo después de unos 10 minutos de trabajo continuo; adecuan la intensidad personal para responder al porcentaje de frecuencia cardiaca planificada. Luego de cada actividad, registran su frecuencia y la comparan con la de cada actividad realizada y entre compañeros.

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

De las reglas fundamentales

Se debe planificar la actividad y todos los integrantes de cada trío tienen que realizarla durante 5 a 10 minutos, a una intensidad de entre 65 y 70% de la frecuencia cardíaca máxima personal. Tienen que llevar un registro personal de frecuencia cardíaca y compararla con cada actividad realizada y entre sus compañeros.

Alternativas

Se puede efectuar periódicamente durante los veinte minutos iniciales de la clase.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

En esta actividad, los jóvenes pueden planificar un entrenamiento más específico y regular la intensidad de su trabajo, de acuerdo con los registros de su frecuencia cardíaca antes y durante la actividad. Así toman conciencia de cuál es su estado o condición física actual y cuánto requiere para mejorar.

El docente puede reconocer el grado de responsabilidad y compromiso de sus estudiantes consigo mismos y sus compañeros (al traer planificada la actividad y saber que estará provocando un trabajo específico que impactará en cada uno). Asimismo, puede identificar el grado de profundización de los conceptos que utilizara en la intervención.

A partir de los indicadores de evaluación y la actividad propuesta, se sugiere estimularlos a que efectúen acciones motrices similares. La idea es que busquen cómo aplicar los conocimientos adquiridos sobre planificación de entrenamiento y registren qué tienen que considerar al planificar su trabajo personal y el de otros.

Es importante que hagan un seguimiento diario de su consumo de agua y la cantidad de actividad física (número de pasos cantidad de kilómetros caminados), mediante aplicaciones de sus celulares.

Se debe intensificar progresivamente el tiempo de trabajo hasta llegar a 30 minutos de cada clase. Se puede modificar la organización (tríos, parejas, etc.) según sus capacidades funcionales.

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza el ejercicio o la magnitud del esfuerzo requerido, y varía de una persona a otra. Se puede estimar, preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para ejecutar esa actividad, y depende de cuán ejercitado esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los siguientes ejemplos son orientativos y variarán de una persona a otra. Actividad física

moderada (aproximadamente 3-6 MET): requiere un esfuerzo moderado, acelera el ritmo cardiaco en forma perceptible³.

Ejemplos de ejercicio moderado:

- Caminar a paso rápido
- Bailar
- Jardinear
- Tareas domésticas
- Caza y recolección tradicional
- Participación en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos
- Trabajos de construcción generales (por ejemplo: hacer tejados, pintar, etc.)
- Desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad física intensa (> 6 MET): requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

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

Recursos web

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

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://emasf.webcindario.com/Revision_del_concepto_de_tecnica_deportiva_desde_la_perspectiva_biomecanica_del_movimiento.pdf

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

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

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

³https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

Actividad 2: Desarrollo de la fuerza

PROPÓSITO

Se pretende que el estudiante aplique ejercicios para desarrollar la fuerza de distintos grupos musculares del tren superior e inferior, e identifique la influencia de realizar ejercicios con diferentes ángulos de inclinación.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Profesor y alumnos elaboran juntos una batería de ejercicios de fuerza para el tren superior e inferior que permitan desarrollar la capacidad de tales grupos musculares. Se la debe diseñar claramente en un cuaderno para registrar los ángulos trabajados por cada estudiante y cómo puede mejorar su fuerza a partir de ese diagnóstico.

Durante el trabajo físico, harán repeticiones que revelen un aumento progresivo en el ángulo de inclinación de los ejercicios; así aumentará la intensidad del trabajo, orientado mejorar la fuerza de un segmento corporal.

Reglas básicas de la actividad

Deben descargar una aplicación (app) en sus celulares para disponer de un transportador que les permita medir los ángulos de trabajo que iniciarán; dicha app permite identificar los ángulos de cualquier figura o forma geométrica. En este caso, definirán los ángulos de las articulaciones del cuerpo involucradas en el trabajo físico a desarrollar. Por ende, es importante tener un celular, haber

Conexión interdisciplinar
Matemática
3° y 4° Medio
Habilidad
OA A.

bajado la app y haber practicado cómo usarla. La actividad debe ser planificada con anterioridad, con los ejercicios de fuerza trabajados en clases; diseño de los ejercicios así mismo pueden incorporar los ejercicios que obtuvieron de su propia investigación. Idealmente pueden utilizar su celular durante la clase.

Alternativas

Trabajar con un transportador manual similar al que se usa en la asignatura de Matemática.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

Con esta actividad, pueden trabajar más específicamente su condición física (en este caso, mejorar su fuerza), registrar los datos correspondientes y analizar con el docente los datos para mejorar la planificación de su entrenamiento personal. Profesor y alumnos deben estar muy conscientes del valor de trabajar la fuerza para la salud y calidad de vida.

En la actualidad, dichas actividades son emergentes, sus cultores las practican en el ámbito urbano sin mucha preparación; por ende, es una buena alternativa para observar comportamientos solidarios y responsables entre pares. Cada actividad debe proponer mayor conciencia y responsabilidad personal por su salud y autocuidado, poniendo énfasis en una alimentación sana y consumo diario y constante de agua.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes inviertan, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbicas, y practiquen ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo, al menos, 3 veces por semana. Las actividades físicas consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física y ejercicios programados en diferentes contextos.

El entrenamiento de la fuerza es un método de acondicionamiento físico capaz de mejorar la capacidad del individuo al vencer una resistencia. Se puede realizar con diferentes medios, como el propio peso corporal (autocarga), bandas elásticas, balones medicinales, mancuernas, barras, máquinas, poleas, entre otros recursos. Profesionales con instrucción calificada tienen que prescribir y supervisar el entrenamiento de la fuerza, para disminuir los riesgos de lesiones. Se debe priorizar la técnica correcta, la progresión gradual de la carga y la estricta adhesión a las normas de seguridad.

Beneficios generales:

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

Se sugiere estimular la participación de todos y evaluar el procedimiento por sobre el resultado. Primero, tiene que explicar el valor de esta capacidad, su aporte a la salud, los métodos para adquirir fuerza y cómo prevenir lesiones por malas posturas.

A partir de esta actividad, los estudiantes incorporan nuevos insumos para planificar su entrenamiento y enriquecer el diseño de su trabajo personal. Se debe verificar permanentemente su postura y la ubicación de los segmentos para evitar lesiones. Es relevante observar los diferentes ángulos de trabajo y sugerir que incorporen velocidad en las repeticiones, o trabajo mantenido si se desea aumentar el volumen. Es importante incorporar elementos de la gimnasia calistenia a la clase de Educación Física y Salud, pues se ha transmitido espontáneamente en el ámbito de la cultura urbana y puede interesar mucho a los jóvenes.



Recursos web

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

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf

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

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

Actividad 3: Trabajo aeróbico

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes valoren su capacidad aeróbica mediante actividades continuas y diversas, con distintos tipos de intensidades y variadas formas de movimientos que les interesen.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

2 horas pedagógicas

DESARROLLO

La actividad consiste en participar de diversas actividades aeróbicas y realizar mediciones personales de su trabajo. Para ello, escogen ejercicios que ofrece el docente, calculan su intensidad y las adecuan a sus necesidades. Cuando hayan determinado su intensidad de trabajo aeróbico, ejecutan los ejercicios durante 10 a 20 minutos continuados y monitorean su frecuencia cardiaca.

Conexión interdisciplinar
Ciencias para la Ciudadanía
3° y 4° Medio
OA 1

Tienen que seleccionar ejercicios en que predomine el uso del sistema energético (caminar, trotar, subir y bajar escaleras, entre otros). Para calcular la intensidad de su trabajo, usarán la frecuencia cardiaca como indicador y la calcularán con la fórmula de Karvonen; el docente debe cerciorarse de que los estudiantes la conozcan y sepan aplicarla, y que registren la información de su respectiva frecuencia cardiaca.

La actividad debe contar con los siguientes datos:

Frecuencia cardiaca Máxima: FCM (después de un esfuerzo)

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

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

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

El estudiante puede elegir diferentes acciones motrices de su interés para reconocer el trabajo aeróbico, como caminar, trotar, subir escaleras, andar en bicicleta, nadar, caminar en diferentes planos, entre otras alternativas. Primero deberá calcular su frecuencia cardiaca en reposo y calcular su frecuencia cardiaca máxima teórica ($220 - \text{edad del sujeto}$). Si el alumno tiene 17 años, su frecuencia cardiaca máxima teórica será de 203 lat/min. Luego tendrán que reemplazar estos valores en la fórmula presentada anteriormente.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

Es importante destacar la importancia de conocer la intensidad del entrenamiento, porque ayudará a prescribir correctamente una rutina de entrenamiento físico. Asimismo, es recomendable comentarles que es esencial conocer cómo funciona el sistema cardiovascular en este tipo de ejercicios, y determinar la intensidad del trabajo mediante indicadores fisiológicos como la frecuencia cardiaca.

Se recomienda que mantengan un trabajo continuo al 60% de su intensidad durante veinte días, realizando diferentes acciones motrices, y que entreguen evidencias (fotos, grabaciones). Si demuestran sus logros en el trabajo aeróbico con filmaciones, fotografías, registros en aplicaciones en celulares, se puede calificar actitudes como la perseverancia, la responsabilidad y el autocuidado.

La actividad propone un trabajo específico que incide en el mejoramiento de la condición física, pues desarrolla la resistencia aeróbica con actividades con menor intensidad que, prolongadas en el tiempo, permite quemar carbohidratos y grasas, incrementar la capacidad cardiopulmonar y beneficiar directamente al sistema cardiovascular.

Intensidad de trabajo según frecuencia cardiaca de Karvonen:

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

FCM: Frecuencia cardiaca máxima

FCR: Frecuencia cardiaca en reposo

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

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

Heyward, V. *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio* (5ª Edición, 2008)

Karvonen:

Frecuencia cardiaca de entrenamiento = (FCM - F cardiaca de reposo) x (% intensidad de trabajo) + F cardiaca de reposo

FCM: Frecuencia cardiaca máxima (Se calcula con la fórmula 220 - edad del sujeto)

Recursos web

Zonas de entrenamiento según las pulsaciones cardiacas

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://altorendimiento.com/zonas-de-entrenamiento-segun-las-pulsaciones-cardiacas/>

Camacho-Cardenosa, A., Brazo-Sayavera, J., Camacho-Cardenosa, M., Marcos-Serrano, M., Timón, R. y Olcina, G. (2016). *Effects of High Intensity Interval*

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

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v90/1135-5727-resp-90-e40024.pdf>

Actividad 4: Trote para la vida corriendo por Chile

PROPÓSITO

Se procura que el estudiante diseñe un programa de entrenamiento que le permita recorrer una ruta mediante trote en sectores de la escuela y alrededores, y que evalúe los beneficios que ha obtenido con su programa en diferentes distancias.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

La actividad consiste en generar un espacio para realizar diferentes recorridos de trote en la escuela y en sectores alrededores, como plazas, avenidas, parques, entre otras alternativas.

Reglas básicas de la actividad

Los alumnos deben estar conscientes de sus características personales y funcionales, y saber si están aptos para realizar ejercicios físicos de intensidad moderada a vigorosa, mediante trotes prolongados que se convertirán en un *running* escolar. Quienes participen, tienen que haber preparado previamente su condición orgánica durante un tiempo, con entrenamiento aeróbico, que les permita transformarse en un *running* escolar. Asimismo, deben practicar un entrenamiento constante que priorice el trabajo aeróbico y anaeróbico, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Conexión interdisciplinar
Educación ciudadana
4° Medio
OA 2

Se debe contar con espacios seleccionados para trotar inicialmente 1, 3 y 5 km; asimismo, los alumnos tendrán que, en sus inicios, verificar su frecuencia cardíaca y calcular la intensidad de trabajo que

realizarán. Por ende, requieren constancia y voluntad personal para mantener un entrenamiento continuo.

Alternativas

Consiguen instrumentos para medir distancias largas (celulares, huinchas, odómetro digital, etc.) y efectúan una salida del colegio –con autorización autoridades, padres y apoderados para medir y establecer los recorridos de uno, 3,5,10 kms.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Mejoran la condición física mediante una propuesta de trabajo específico y funcional, de acuerdo con sus necesidades, motivaciones y posibilidades personales.
- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes emanados de la evaluación de su entrenamiento personal.

Asumen responsabilidades en la motivación y conducción del entrenamiento grupal.

Hay que destacar que es fundamental que conozcan la intensidad que consiguieron en el trabajo inicial de su entrenamiento, porque ayudará a que la experiencia de correr una distancia larga sea satisfactoria. Luego de vivir la experiencia, hay que monitorearlos para reconozcan la importancia de sus logros y así descubran la importancia hacer esfuerzos prolongados, guiados y progresivos.

Es importante estimularlos para que organicen corridas en la escuela y que toda la comunidad educativa participe como pueda: caminando, en bicicleta o trotando; asimismo, que sigan aumentando la cantidad de kilómetros hasta llegar a 10 km corridos.

Tienen que demostrar con evidencias los logros obtenidos, reconocer sus esfuerzos y perseverancia para cumplir los desafíos propuestos de trote prolongado. Así el profesor podrá calificar las actitudes respecto de la tarea.

Como la actividad propuesta permite desarrollar un trabajo específico que mejora la condición física, se recomienda que el profesor busque fórmulas para reencantar a los jóvenes con el trote, como utilizar música, trotar en parejas o jugar trotando, para que no crean que la actividad es un castigo, sino una oportunidad para mejorar su condición física. Se puede empezar con entrenamientos fraccionados e ir aumentando su complejidad.

Los alumnos podrán realizar la actividad en momentos distintos de la clase de Educación Física y Salud, con sus familias, amigos y compañeros de escuela, lo que refuerza su confianza y responsabilidad. El profesor tiene que reconocer la perseverancia y el compromiso demostrado con su salud y demostrárselo con una conversación, un apretón de manos u otros que no incomoden a los estudiantes.

La explosión del *running* en Chile lleva a pensar que se podría incorporar a la asignatura, algunas instancias, en diferentes regiones del país, nos hace reflexionar sobre la posibilidad de incorporar a la clase de educación física y salud, instancias donde los esfuerzos físicos sean más prolongados y de mayor intensidad. A partir de los conocimientos entregados al estudiante y la verificación de su

apropiación, nos habré la posibilidad de trabajar y promover esta disciplina deportiva que tiene sus particularidades en los diferentes entornos del país tiene. Para ello, se planificar muy bien un entrenamiento progresivo y atractivo para los jóvenes, para que no se transforme en una rutina obligada que abandonen fácilmente.

Recursos web

El fenómeno del running en Chile

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

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

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

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Esta actividad de evaluación entrega a los estudiantes información objetiva y cuantificable sobre su estado aeróbico, que les permitirá ajustar su programa de entrenamiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

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

OA 1

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Organizan acciones motrices y las incorporan en su plan de entrenamiento, orientados por sus necesidades y evaluaciones.
- Colaboran con otros para evaluar y comparar los datos de su curso con relación a las habilidades motrices especializadas.
- Argumentan sobre el rol de las habilidades motrices especializadas al evaluar capacidades condicionantes.
- Disponen de habilidades reflexivas y analíticas para revisar los antecedentes emanados de la evaluación de su entrenamiento personal.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Se puede aplicar esta actividad como una instancia de diagnóstico o cierre de un proceso de entrenamiento personal; puede durar varias sesiones de clases (dos a tres), lo importante es tomar buenos registros para tener datos fidedignos que permitan al docente y a los alumnos tener un panorama claro de su condición física general.

El profesor debe conocer previamente los protocolos de los test que se propone aplicar y contar con ellos. Asimismo, tiene que haber un grupo de estudiantes entrenados para evaluarse en forma autónoma o evaluar a sus pares; se organizan y planifican la toma de las diferentes pruebas, que implementarán entre ellos mismos.

De las reglas fundamentales de la actividad

El docente les comenta el valor de la información que obtendrán y cómo aporta a los procesos de evaluación de la condición física. Asimismo, vinculan los beneficios de estos diagnósticos con el desarrollo de su propio programa de entrenamiento. Resalta que conviene aplicar una prueba predictora como el Test de Cafra (caminata fraccionada), pues define quiénes pueden completar los test que se programa y quiénes no pueden hacer actividad física sin certificación médica.

La actividad debe contar con:

Instrumentos básicos para medir (cronómetros, celulares, huinchas, tizas, colchonetas, entre otros) y medidas de seguridad. El registro de datos debe ser riguroso, sin adulteraciones: es preferible repetir la prueba después de un descanso.

Tienen que comprender que es fundamental conocer el consumo máximo de oxígeno (el dato se obtiene mediante la prueba Navette) y lo mismo ocurre con todos los test propuestos en la lista a continuación; se pueden someter a esas pruebas voluntariamente.

Asimismo, pueden comentar sobre los beneficios de evaluar su condición física para desarrollar su propio programa de entrenamiento.

1. Test de Cafra, predictor de la actividad física
2. Test de Navette
3. Test de fuerza de brazos, piernas o general (opciones: para piernas Test de Sargent y salto de longitud a pies juntos; para brazos, lanzamiento de balón medicinal)
4. Test de coordinación general
5. Hábitos alimenticios

Primera sesión de trabajo, obligatoria para todos: aplicar el test de Cafra. En grupos, organizan dicha aplicación: reúnen los materiales necesarios, establecen el lugar, registran los datos obtenidos en planillas Excel diseñadas para este procedimiento. Entregan la información al docente para que la interprete y valide a los participantes.

Segunda sesión: Organizan la aplicación del Test Navette. Es de alta intensidad y solo participan los jóvenes que resultaron aptos en el Test de Cafra. Registran los datos en la planilla Excel y envían al docente los resultados parciales de esta primera y segunda sesión de evaluación.

Tercera sesión: Se dividen en grupos de acuerdo con sus intereses. Todos los participantes realizan un calentamiento, basados en juegos de carreras u otra alternativa; luego hacen estiramientos. Después se aplica las pruebas de fuerza (3) y condición general (4). Registran los datos, los traspasan a la planilla Excel y los envían al docente.

Cuarta sesión: Juntos, profesores y alumnos de Ciencias y Educación Física crean una encuesta de hábitos alimenticios. Luego incorporan la información de dicha encuesta a sus antecedentes personales (ficha) y, sobre esa base, analizan sus hábitos particulares (alimentación, sueño, ocio y actividad física) y reflexionan sobre cómo mejorar todos los factores asociados a calidad de vida. Entregan los resultados al docente con una propuesta de las actividades específicas que necesitan hacer (desafíos personales en el tiempo libre) para mejorar su condición física general mediante diferentes acciones motrices, deportes y actividades emergentes de su interés.

Observaciones al docente

Cabe destacar que la información que obtengan en estas intervenciones solo sirve a los estudiantes individualmente para que elaboren su plan de entrenamiento. No se puede comparar datos entre estudiantes para estos efectos; solo se puede comparar los datos del mismo estudiante que se han registrado en momentos distintos— para verificar sus propios cambios y progresos. Toda esa información es personal y debe resguardarse; asimismo, hay que respetar la diversidad y las capacidades diferentes.

Se propone generar varios momentos de autoevaluación de sus condiciones personales y analizar los resultados con el plan de entrenamiento personal. Es muy importante para esta unidad que haya espacios para reconocer las mejoras y logros de los alumnos, tanto en la ejecución de la tarea motriz como por su responsabilidad en el trabajo, el compromiso con el trabajo con otros, la fuerza de voluntad y la autosuperación.

Se propone el siguiente modelo de evaluación

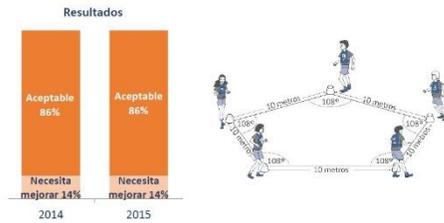
Criterios de evaluación

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

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

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

Se propone utilizar los protocolos que incluye la Revista del Estudio Nacional que se adjunta Link para contar con la información sobre nuestra realidad nacional.



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

Recursos web

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

Estudio Nacional de Educación Física 2015

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

Unidad 3

Unidad 3: Programas y proyectos recreativos, deportivos y socioculturales

Propósito de la unidad

Se espera que los estudiantes demuestren sus capacidades para diseñar programas y proyectos efectivos para promover estilos de vida activos saludables en su comunidad educativa. Para ello, deben utilizar los recursos convencionales, no convencionales y tecnológicos disponibles para que todos participen, utilizando el juego, el baile, la danza y cualquier otra manifestación que les interese. Las siguientes preguntas ayudan a lograr el propósito de la unidad: ¿Cómo generarías un proyecto que promueva una vida activa y saludable? ¿Qué considerarías esencial para evaluar un programa o proyecto que promueva la vida activa y el bienestar en tu comunidad escolar? ¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida por medio de un proyecto deportivo, recreativo y sociocultural?

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

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

OA 1

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

Actividad 1: Actívate para sentirte bien

PROPÓSITO

Se procura que los estudiantes participen en diferentes actividades que les interesen y que se asocien a su bienestar, que reflexionen sobre cómo benefician a la comunidad educativa y las evalúen a partir de propuestas que tenga como base el ejercicio.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Inspirada por el proyecto “Actívate para sentirte bien”, la actividad es particularmente motivadora y debe proyectarse a toda la comunidad, incluidos directivos, docentes, Centros de Alumnos, Centros de Padres y Apoderados, quienes podrían implementar las ideas y actividades para que funcionen permanentemente en el establecimiento, dada su regularidad, inclusión, innovación y singularidad. Se organiza al o a los cursos para que promuevan y desplieguen diferentes actividades orientadas al proyecto, y se define hitos en los que culminan los esfuerzos colectivos. Deciden iniciar un plan de trabajo para organizar a los grupos y trabajar desde su sala de clases, impactando a toda la comunidad.

Se puede proponer ideas como las siguientes, que puedan realizarse en la escuela:

- “Recreos jugados”: consiste en tener materiales a disposición del alumnado para poder jugar en los periodos de recreo. Se entrega el material bajo inscripción.

- “Áreas de desafío motriz”: habilitar y distribuir en el espacio diferentes zonas de actividad física que respondan a los intereses de los grupos; por ejemplo: zona de fuerza; zona de manipulación; zona de equilibrios, zona de velocidad, zona de baile, zona de escalada y música, etc.

El equipo directivo y docente del establecimiento debe autorizar las actividades; se recomienda sostener reuniones de coordinación y organización con ellos. Tienen que acordarlas con los estudiantes de la comunidad educativa; de ellos dependerá qué actividades quieran incorporar en cada lugar de trabajo. Para ello, se les entrega roles y corresponsabilidad, que derivarán en grados crecientes de identidad con su propuesta.

Conexión interdisciplinar
Educación Ciudadana
4° Medio
OA 2

Los estudiantes, junto con un equipo de docentes que los acompañe, asumirán la responsabilidad de producir, organizar y desarrollar el proyecto de actividad física y salud para todos “Actívate para sentirte bien”. Para ello, se los convoca por medio de una campaña motivacional que los incluya y comprometa a todos. Los alumnos se encargarán siempre de cuidar, instalar y proteger los materiales, de manera que asuman responsabilidades importantes en el proyecto.

Alternativas

Los estudiantes se hacen cargo por generaciones. Por ejemplo: los de 4º medio se dedican a desarrollar, promover, cuidar e instalar el proyecto, tratando de buscar soluciones a los problemas que se presentan. Los de 3º medio llevan registro de las diferentes acciones que observan y que pueden mejorar, en cuanto a la continuidad y calidad del proyecto de bienestar para la comunidad. Los de 2º medio evalúan permanentemente el impacto de la propuesta y buscan soluciones responsables para atender las demandas de la comunidad educativa; asimismo, se encargan de la mantención de las instalaciones y espacios habilitados para el “Actívate para sentirte bien”.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

Como se trata de una actividad de toda la comunidad educativa, se recomienda que ninguna asignatura la califique. Lo que se pretende es establecer un sello, una huella cultural que afiance la identidad del establecimiento educacional, y contribuya a mejorar el clima escolar y a integrar a los alumnos en el trabajo colectivo. Es importante incorporar a los jóvenes en proyectos donde demuestren su compromiso y responsabilidad.

Se sugiere que la comunidad trabaje desde sus aulas, respetando los Objetivos de Aprendizaje y los elementos básicos que aportan al proyecto “Actívate para sentirte bien”. Es importante implementarlo durante un año escolar con toda la comunidad escolar, que se organiza e impacta en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes. También es importante demostrar que la comunidad educativa organizada y bien inspirada, puede dialogar y comprometerse con actividades que los involucren a todos, de bajo costo y de beneficio comunitario. En esta actividad surgen todas las habilidades personales, sociales y liderazgo de directivos, docentes y estudiantes, quienes se ponen al servicio de un afán común, sin exclusión en absoluto. Es esencial trabajar en un inicio desde las diferentes asignaturas, de modo que lo disciplinar converja hacia temas transversales, a fin de que se entregue información relevante para poner el proyecto en marcha.

Se busca promover liderazgos, corresponsabilidad en los compromisos y las responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, de tal manera de activar a la comunidad y lograr la participación de todos. Para ello, primero se requiere obtener información las necesidades y carencias de la comunidad, para luego elaborar un diagnóstico y proyectar una estrategia de solución como la expuesta. Conviene indagar respecto de experiencias comparadas y contar con referentes para su implementación (ver Recursos web).

Recursos web

Modelo para elaborar proyectos educativos y sociales

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://rieoei.org/historico/deloslectores/experiencias143.htm>

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

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v86n4/10_original_breve_2.pdf

Actividad 2: Encuentro deportivo

PROPÓSITO

Se procura que los estudiantes gestionen una actividad deportiva que les interese, para incluir a cada participante, de modo que asuman diferentes roles; así, junto con participar, pueden tener diferentes puntos de vista para evaluar el impacto de la actividad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Tras una clase previa de investigación sobre actividades deportivas, se organizarán en grupos para gestionar un encuentro deportivo por sección dentro de la clase, planificarlo y distribuir el espacio y el tiempo. A partir de los antecedentes investigados, incorporan una modalidad deportiva para competir, en la que todos puedan participar, de reglas simples y fáciles de aprender. El curso se divide según la cantidad de espacios e instalaciones disponibles (arcos, cestos, postes o parantes) en el lugar de trabajo. Comienza el juego y un grupo queda como observador; se encargará de anotar las observaciones individuales y colectivas del juego, y luego las compartirán con los grupos de jugadores.

De las reglas fundamentales

Cada juego durará un máximo de 10 minutos continuados, para que se pueda explorar varios encuentros deportivos en la clase. Cuando un equipo termine de participar, los grupos cambian para

que ingresen nuevos integrantes; se repite el esquema de jugar 10 minutos, mientras otros equipos asumen los registros. Al final, analizan las planillas de registro.

La actividad debe contar con una planilla general por grupos; en ella adjuntan sus observaciones sobre estrategias utilizadas individual y colectivamente, participación, liderazgos, exclusiones, discriminación, etc. Los observadores deben analizar e informar a los jugadores sobre sus acciones más complejas y también sus aciertos. Asimismo, registran las buenas acciones y tareas que fueron efectivas para conseguir el objetivo del juego.

Entregan un informe personal a cada estudiante, haciendo correcciones técnicas y tácticas de su juego, y también actitudinales. Analizan el trabajo grupal y la eficacia de sus estrategias.

Si no hubiese espacios e instalaciones convencionales para juegos deportivos, se puede usar mesas, tableros, parantes u otros medios, pues lo importante es destacar las instancias lúdicas.

Alternativas

Pueden grabar el juego en el celular para analizar después lo que ocurrió, con más calma, y registrar las acciones solicitadas por el docente (técnicas, tácticas y actitudinales). Para grabar a un compañero, tienen que contar con su asentimiento informado.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Desarrollan habilidades para observar en qué realidad o entorno practican la actividad física.
- Crean proyectos deportivos recreativos para la comunidad escolar.
- Organizan acciones para el bienestar y la responsabilidad social de su comunidad.
- Implementan proyectos socioculturales alternativos que respondan a la diversidad de quienes componen la comunidad educativa.
- Organizan acciones para promover una alimentación saludable al interior de su escuela.

Como los alumnos son quienes se encargan principalmente de la actividad, el docente cumple un rol de observador, motivador y colaborador. Durante el proceso, podrá observar comportamientos y actitudes, y reforzar acciones que estimulen el logro y la participación de todos. Se recomienda que reconozca y refuerce la tarea que hicieron; puede ser durante el juego o en la entrega de la planilla de observaciones.

Es importante que ellos implementen este encuentro deportivo para la comunidad educativa durante las horas de recreo, donde todos participan sin discriminar, con reglas simples y fáciles de aprender, y de 10 minutos de duración. Asimismo, es relevante que identifiquen sus propias competencias al observar el juego y estimularlos para que orienten a sus compañeros en el desarrollo de sus habilidades.

En este trabajo, los estudiantes pueden explorar sus habilidades para registrar lo observado y, con esa información proponer actividades para resolver los aprendizajes no logrados. El docente tiene que revisar tales registros, retroalimentar sus observaciones y promover aquellas que logran resolver los problemas de sus compañeros.

Se recomienda observar a los jóvenes que manifiesten habilidades para gestionar, reforzarles esas conductas ciudadanas. Esta actividad busca promover los liderazgos, compromisos y responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, a fin de activar a su comunidad y lograr que todos se integren por medio de acciones motivantes para ellos. Asimismo, permite detectar talentos en la gestión deportiva, muy necesaria para fomentar el deporte, participar y ejercer de la ciudadanía. Es importante desarrollar el liderazgo a cualquier edad y en toda condición social; cualquier persona puede asumir responsabilidades y convertirse en un buen dirigente, si se esfuerza en ello. Los adolescentes podrán comprender que así adquirirán habilidades sociales aplicables a todas las circunstancias que el futuro les demande.

Recursos web

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

Actividad 3: *Flashmob* en la escuela

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes diseñen una intervención sociocultural rítmica, según sus intereses y motivaciones personales y/o colectivas. Para ello, definirán democráticamente las acciones que el curso llevará a cabo, y el impacto personal y colectivo en la comunidad educativa.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

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

OA 1

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

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

Profesor y alumnos investigan sobre el *flashmob*, intervención sociocultural que involucra experiencias de baile coordinado u otra expresión artística (música, dramatización, estatuas humanas). La idea principal es que desarrollen un proyecto de ese tipo en que la comunidad educativa participe; es esencial que estén motivados por este desafío.

De las reglas fundamentales

Presentar el proyecto “*Flashmob* en la escuela”, que demanda implementar intervenciones colectivas en los espacios públicos del establecimiento educacional. El programa convoca e involucra a directivos, docentes de Educación Física, profesores afines a actividades socioculturales (Lenguaje, Arte, Idiomas) y alumnos. La idea es promover colectivamente el bienestar, el autocuidado y la vida activa en la comunidad escolar, mediante proyectos culturales que incluyan actividades innovadoras que todos los cursos puedan replicar en distintos momentos de la jornada escolar.

Conexión interdisciplinar

Artes
Modulo: Danza
3° /4° Medio
OA 3v

Se requiere de un grupo de estudiantes extrovertidos, cultores de la música, el baile u otra expresión motriz, que deseen gestionar e instalar acciones de *flashmob* en la escuela.

Alternativas

Reunir talentos estudiantiles transversales vinculados con el baile, la música, técnicas de circo y malabarismo, actividades motrices alternativas (patineta, zancos, etc.).

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Toman decisiones autónomas y responsable ante conflictos que surgen durante la práctica de actividad física, mostrando tolerancia y autodeterminación.
- Demuestran motivación y compromiso personal para transferir lo aprendido.
- Organizan acciones para promover una alimentación saludable en su escuela.
- Organizan acciones para el bienestar y la responsabilidad social de su comunidad.

Es importante que el docente los acompañe en el proceso y les muestre el impacto que esta actividad provoca en los diferentes contextos donde se ha realizado (ver Recursos web). La actividad busca promover los liderazgos, los compromisos y las responsabilidades compartidas en proyectos que motiven al estudiantado y activen a la comunidad.

Se recomienda generar instancias para que la comunidad educativa evalúe la intervención; por ejemplo: colocar paneles donde puedan escribir las sensaciones y emociones que les provocó esta actividad realizada en la escuela. Más tarde, se puede recoger esas opiniones, clasificarlas, interpretarlas y graficarlas en distintas asignaturas.

Se recomienda que, cuando el *flashmob* termine, los alumnos recuerden su propósito: ser más activos durante el día y alegrar el espacio escolar.

Hay que evaluar a los gestores y promotores a partir de las acciones que fueron capaces de crear. Los adultos tienen que apoyar y reforzar a los participantes durante todo el proceso, pues implica romper con sus prejuicios, temores e inseguridades y atreverse a exponer sus talentos. Este proyecto permite que el profesor visibilice y destaque los talentos que sus alumnos han demostrado en las clases o espacios de ocio, y que reconozca nuevas manifestaciones que no habían expuesto antes, por diferentes motivos. Por ende, es una gran oportunidad de motivación y canalización para algunos escolares y para otros, de apreciar las diferentes competencias que hay en la comunidad escolar; en especial, considerando que muchos escolares anónimos y diferentes suelen no encontrar respuestas institucionales a sus necesidades.

Recursos web

Flashmob - Cracow Dance Connection 29.04.2011 - Kraków - CDC

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=z4q6W4inJqk>

Flashmob in the Copenhagen Metro. Copenhagen Phil playing Peer Gynt

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=gww9_S4PNV0

Le flashmob des Prodiges

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=eee4-d7FUis>

León, M.P., Gutiérrez, E.C., & Gil Madrona, P. (2019). El flashmob como propuesta educativa. El caso de la facultad de educación de Albacete. *Journal of Sport & Health Research*, 11.

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

Actividad 4: El circo en la escuela

PROPÓSITO

Se pretende que, mediante la implementación de un espectáculo circense, los estudiantes incorporen elementos que les interesen y les provoquen curiosidad, en beneficio de su aprendizaje y desarrollo motriz personal y colectivo.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

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

OA 1

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Se propone efectuar este proyecto recreativo y sociocultural que convoque a toda la comunidad educativa a participar en su construcción y ejecución. Se puede realizar durante el periodo de celebración de las Fiestas Patrias.

Reglas básicas de la actividad

Los alumnos de 4º medio asumen la dirección del proyecto y proponen hacer un circo en establecimiento, donde cada nivel escolar represente un número circense.

De las reglas fundamentales

Participan todos los estamentos de la escuela: directivos, docentes y alumnos, personal administrativo y de servicios, representantes de cada nivel y curso. Se cuenta con el apoyo de la escuela o el Centro de Padres para resolver temas como el lugar donde se efectuará la actividad, el sonido y la iluminación.

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

La actividad debe contar con:

- Reuniones para que los jóvenes de 4º medio, solos o con los de 3º medio, desarrollen el proyecto “El circo en la escuela”.
- Todos participan, incluidos los cursos más pequeños.
- Presentación del proyecto a las autoridades e incorporación de los docentes de diferentes asignaturas, como Lenguaje, Historia, Educación Física, Música y Arte.
- Construcción de una carta Gantt para organizar fechas, tiempos y responsabilidades. Se comparte esta información con todos los cursos y apoderados.
- Cada curso cumple un rol; entre ellos, el diseño de escenografía, los números del circo, la coordinación general del evento, la musicalización, la iluminación, la locución, el libreto, etc.

Conexión interdisciplinar
Artes
Modulo: Artes visuales
3° /4° Medio
OA 2

Alternativas

Se motivan con la actividad y proponen representar el circo dos veces: una en la mañana para los estudiantes del colegio y otra en la tarde, para padres, apoderados, autoridades comunales, etc.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Crean proyectos deportivos recreativos para la comunidad escolar.
- Organizan acciones para el bienestar y la responsabilidad social de su comunidad.
- Implementan proyectos socioculturales alternativos que responden a la diversidad de quienes componen la comunidad educativa.
- Toman decisiones autónomas y responsables ante conflictos que surjan durante la práctica de actividad física, mostrando tolerancia y autodeterminación.

Esta es una maravillosa oportunidad para que la comunidad educativa participe en una actividad que los motive e involucre a todos. Que los estudiantes asuman la responsabilidad de organizar, implementar y dirigir este proyecto, supone un tremendo desafío para la escuela, directivos y docentes e implicará un gran crecimiento para todos. Los adultos tienen que apoyar, retroalimentar y reforzar a los participantes durante todo el proceso, pues implica romper con sus prejuicios, temores e inseguridades, y atreverse a organizar, promover y generar una acción que involucra a toda la escuela.

El docente puede detectar los talentos de sus alumnos y observar su responsabilidad y compromiso con esta actividad tan masiva; por tanto, si consiguen hacerlo, cabe reconocer sus esfuerzos con, al

menos, una evaluación de carácter actitudinal. Asimismo, se busca promover los liderazgos, los compromisos y las responsabilidades compartidas en actividades que los motiven.

Se les puede proponer actividades más perceptivo-motrices; deberán prepararlas y entrenarse en ellas. Se sugiere que investiguen sobre las siguientes técnicas:

- Malabarismo en todas sus posibilidades; equilibrios, manipulación
- Malabares, monociclos y acrobacias
- *Acrosport* o gimnasia acrobática
- Telas, paracaídas
- Zancos, equilibrios
- Payasos
- Otras

Esta propuesta exige mucho trabajo de habilidades especializadas y perceptivo-motrices, fundamentales para la disciplina. Por ende, cabe impulsar estas actividades como proyecto o como tema de una unidad.

Recursos web

Las prácticas circenses en la educación física escolar

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=1fxYqpVeEhU>

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

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.youtube.com/watch?v=2C2K2KNrzZ0>

Acrosport en Ubrique (Cádiz)

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

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

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.accionmotriz.com/documentos/revistas/articulos/11_2.pdf

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes relacionen su aprendizaje interdisciplinariamente para fortalecer actividades recreativas y/o deportivas orientadas al bienestar de la comunidad educativa, dentro o fuera del establecimiento educacional.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 4

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

OA 1

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Observar la realidad donde propondrán diferentes y variados programas de promoción y autocuidado, mediante la actividad motriz intencionada.
- Elaboran y aplican variados instrumentos para recabar información en la comunidad educativa, que servirá para construir los proyectos de intervención.
- Elaboran diversos proyectos que propondrán a la comunidad educativa.
- Colaboran con otros para evaluar y comparar los datos de su curso sobre las habilidades motrices especializadas.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Junto con las asignaturas de Lenguaje y Comunicación y Matemática, elaboran una encuesta para conocer los intereses de los alumnos y de la comunidad en general, sobre el tipo de actividades recreativas que harán y cuáles les gustaría el establecimiento ofreciera en las horas de libre disposición, recreo o espacios de ocio. Aplican la encuesta, recogen los datos y se reúnen con los profesores involucrados para realizar gráficos y tablas e interpretar la información. Luego difunden los resultados en los espacios públicos disponibles de la escuela para informar a la comunidad. Elaboran un proyecto que incluye actividades recreativas para los tiempos libres entre clases, y otras para los talleres extraescolares en las tardes. Se reúnen con los directivos del establecimiento educacional para entregarles la propuesta, orientada al bienestar de la comunidad.

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

Para ello, deben catastrar y proponer diferentes zonas o lugares aptos para las actividades; por ejemplo: zona para la práctica de la calistenia, zona de juegos infantiles, zona de alimentación saludable, zona de actividades de introspección como yoga, etc. Junto con el profesor, elaboran una gráfica con la distribución de las actividades por zona y un manual de orientaciones para realizar las actividades en cada lugar. Tienen que completar las siguientes etapas:

1. En grupos, diseñan una encuesta para todos los estudiantes (diferentes edades y niveles) a fin de conocer los intereses asociados a la práctica física y recreativa en tiempos libres. Pueden confeccionarla digitalmente con el generador de formularios Office 365, o desde las plataformas de Hotmail y Gmail.
2. Solicitan a los profesores de Lenguaje y Comunicación que validen la encuesta.
3. La aplican a, por lo menos, el 80% de todos los alumnos, de diferentes edades y ciclos.
4. Recogen y analizan los datos y los presentan a las autoridades del colegio en una planilla Excel.
5. En grupos, elaboran un proyecto para exponerlo al director y autoridades del establecimiento educacional.
6. Publican la información recabada en la encuesta en diferentes medios gráficos y tecnológicos disponibles.
7. Elaboran un manual de orientaciones para realizar actividad física en diferentes zonas del espacio disponible en el colegio.
8. Crean y despliegan una campaña de difusión del proyecto.

Observaciones al docente

Los profesores de las asignaturas involucradas podrían evaluar esta actividad de manera conjunta y transversalmente, ya que en todas están haciendo un aporte. Se propone la siguiente rúbrica:

Criterio/ Indicadores	Excelente 4	Aceptable 3	Regular 2	Malo 1
Participación en grupo	Todos los integrantes del grupo participan en la iniciativa.	El 80% del grupo participa en la iniciativa.	Al menos la mitad del grupo participa en la iniciativa.	Solo un par de integrantes del grupo, los más entusiastas, participan en la iniciativa.
Responsabilidad en el trabajo grupal	Todo el grupo comparte igualitariamente la responsabilidad de las tareas asignadas.	La mayoría del grupo comparte las responsabilidades de las tareas asignadas.	La mitad del grupo asume la responsabilidad de las tareas asignadas.	La responsabilidad recae solo en un integrante del grupo.

Calidad de la interacción del grupo	Los estudiantes definen y asumen el liderazgo, saben escuchar y consideran los puntos de vistas de otros.	Los estudiantes interactúan sin dejar en evidencia el liderazgo de alguien, se escuchan con atención, llegan a algunos acuerdos con dificultad y los ejecutan.	Manifiestan alguna habilidad para interactuar, se escuchan, se evidencia discusiones algo intolerantes y plantean algunas soluciones.	Muy poca interacción, conversaciones breves, estudiantes distraídos y desinteresados, no llegan a acuerdos.
Cumplimiento de los roles asignados	Cada integrante del grupo tiene un rol definido, lo cumple y su desempeño es eficiente.	Cada integrante del grupo tiene un rol definido; su desempeño no es eficiente, comparten sus roles.	Cada integrante del grupo tiene un rol, pero no es claro, no cumplen sus tareas e interfieren en las otras, complicando el funcionamiento del grupo.	Cada integrante del grupo tiene un rol, pero es nominativo; no trabajan ni cumplen las tareas asignadas.

Se sugiere a profesores y alumnos motivar a la comunidad respecto de su investigación, para poder aplicar la encuesta y que sea suficientemente representativa como para publicar los datos obtenidos en alguna revista institucional, aportando así al conocimiento científico en la JUNAEB (Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas), el Ministerio de Salud, etc.

A partir de las preguntas esenciales de la Unidad, cabe reconocer y respaldar los logros alcanzados para mejorar la calidad de vida y ser capaces de generar colectivamente proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en la escuela. Para estimular sus acciones investigativas y crear programas de intervención desde las escuelas, se puede promover que suban el trabajo a las redes sociales y se lo hagan llegar a los encargados del municipio o a los departamentos locales de educación o deportes.

En estas acciones, se puede detectar a los estudiantes con características de líderes, que podrán ser los promotores de las inquietudes del estudiantado al interior de la escuela.

La actividad que se propone permite desarrollar habilidades más genéricas, pues la implementación de la encuesta se puede desarrollar entre varias asignaturas. De este modo, los jóvenes podrán percibir la realidad de la inactividad física y la alimentación que tienen actualmente en su comunidad y plantear actividades que sean de real interés para todos. Es importante disponer de información sistemática, confiable y oportuna acerca de la calidad de vida y la salud de la población escolar, para –junto con los estudiantes– diseñar, desplegar y planificar intervenciones y actividades al interior del establecimiento.

Recursos web

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G.J., Villagrà, A., Calle, M.E., Marcos, A. y Veiga, O L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83, 427-439.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.redalyc.org/pdf/170/17011592008.pdf>

Encuesta de la OMS sobre salud y capacidad de respuesta del sistema de salud

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/responsiveness/surveys/Long_90_%20min_Questionnaire%20\(Spanish\).pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/responsiveness/surveys/Long_90_%20min_Questionnaire%20(Spanish).pdf)

Unidad 4

Unidad 4: Comunidades activas

Propósito de la unidad

Se espera que los estudiantes demuestren sus capacidades para tomar decisiones informadas en diferentes fuentes, a fin de implementar y construir acciones para difundir, comprometer y gestionar una comunidad activa y sustentable, de modo de establecer grados de vínculos entre la salud comunitaria y la salud personal. Asimismo, se espera que determinen el valor de los comportamientos y el cuidado responsable de la salud, y sus efectos a corto y mediano plazo. También se busca que promuevan un plan para proyectar una vida activa y saludable. Las siguientes preguntas ayudan a lograr el propósito de la unidad: ¿Cómo elaborarías un plan para mantenerte activo y saludable? ¿Por qué es necesario mantenerte activo durante toda la etapa adulta? ¿Cómo podrías evaluar si existe un vínculo entre la salud comunitaria y la personal? ¿Qué criterios usarías para determinar si tus comportamientos de salud y la actividad física son responsables de tu calidad de vida?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

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

OA 5

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

Actividad 1: Cada estudiante una paleta

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes practiquen actividades de paletas que les interesen y organicen espacios de juego dentro o fuera del establecimiento, a fin de promover diversos tipos de actividad física asociada a este implemento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 5

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Los jóvenes proponen a la comunidad escolar y la vecindad, acciones de motivación para transformarse en una comunidad activa. Para ello, organizan actividades y levantan sus propuestas en diferentes fases de desarrollo. Deberán contar con paletas, pelotas que den botes y espacios amplios que permitan jugar.

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

Fase 1. Convocan a la campaña “Cada estudiante una paleta” para que las traigan desde sus casas y puedan jugar en las clases y los recreos.

Fase 2. Durante la clase de Educación Física y Salud, cada alumno juega libremente con una paleta y pelotita, cambiando de implemento cada cierto tiempo. Luego se los convoca a mostrar sus habilidades; por ejemplo: paleteando lo más alto y controlando con la paleta, trotan paleteando,

paletean contra la pared, entre otras alternativas de juegos individuales. Organizados en parejas, paletean libremente, evitando que la pelota caiga, y se van separando a medida que golpean.

Fase 3. Se divide el gimnasio o la cancha disponible en cuatro cuadrantes mediante elásticos; ello les permite paletear en áreas de juego que cada pareja determina. Pueden variar el paleteo según la altura del elástico; otra alternativa es devolver la pelotita luego de un bote o formar dobles para jugar.

Pueden reproducir esta modalidad en los recreos, respetando la progresión, y convocar a alumnos de otros cursos; se sugiere invitar asimismo a docentes y administrativos.

Orientaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

La actividad propuesta ofrece oportunidades para adquirir un estilo de vida activo saludable. Estas acciones motivan mucho a los jóvenes, cuando se convoca a todos los integrantes de toda la comunidad y participan en lugares abiertos, como el patio del colegio.

Para evaluar esta propuesta que nace en la clase, se sugiere diseñar indicadores respecto de prácticas repetitivas de la habilidad motriz –como golpear una pelota con una raqueta–, transferidas a una situación del juego reglado en espacios comunitarios. Se propone replicar este tipo de actividad durante el sábado o domingo, en calles sin tráfico o parques aledaños. La idea es que, organizados en grupos de trabajo, generen oportunidades para que la comunidad realice práctica motriz permanente y así contribuir a que adquiera un estilo de vida activo y saludable. El profesor puede observar el compromiso con su comunidad, la vocación de servicio y el comportamiento de quienes contribuyeron y participaron en las acciones planificadas para promover la actividad física.

El docente puede evaluar cómo juzgan y analizan situaciones del juego individual y colectivo. Es importante reconocer a los jóvenes que demuestran sus habilidades para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices, a partir de la práctica regular de actividad física.

Es esencial conocer estudios de cómo se relacionan la actividad física y el rendimiento académico; con esos antecedentes y argumentos, se puede dialogar con los alumnos y sus padres y apoderados, pues a veces impiden que sus hijos asistan y sigan con la práctica deportiva, pese a que evidentemente contribuye a la salud.

Recursos web

Díaz-Martínez, X., Garrido, A., Martínez, M.A., Leiva, A.M, Álvarez, C., Ramírez-Campillo, R., Cristi-Montero, C., Rodríguez, F., Salas-Bravo, C., Durán, E., Abraña, A.M, Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M.L, Aguilar-Farías, N. y Celis-Morales, C.A. (2017). Factores asociados a inactividad física en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Revista Médica de Chile*, 145(10), 1259-1267.

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

Proceso de elaboración de "gobas" o raquetas de mano

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

Actividad 2: *Trekking* saludable en el cerro

PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes monitoreen su propio esfuerzo y el de otros al realizar un recorrido de *trekking*, y que se responsabilicen de las diferentes variables a considerar, como la hidratación, el autocuidado o la ración de marcha saludable necesaria, entre otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 5

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

El curso organiza una actividad familiar llamada “*Trekking* saludable en el cerro”. Organizan comisiones y asignan responsabilidades. Deben considerar que podrán participar niños, jóvenes, adultos y familias, por lo que deben poner atención a la diversidad del grupo; por ende, la caminata incluirá diferentes intensidades y la hidratación será fundamental.

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

Cada estudiante tendrá una hoja de ruta donde registrará la frecuencia cardíaca de todo su grupo de participantes (la familia, grupo de jóvenes o adultos). Deben llevar implementos para monitorear el esfuerzo de los participantes durante la caminata (cronómetros, celulares, entre otros). Asimismo, deben informarles que cada cual tiene que llevar un tipo alimentación (ración de marcha) e hidratación para consumirla durante la caminata; también deben señalarles que hay que cuidar el medio ambiente y traer de vuelta los desechos de los productos que llevaron y consumieron.

Finalizada la actividad, cada alumno analizará los registros, informará a su grupo sobre los resultados, promoverá una próxima salida y orientará sobre la necesidad de establecer hábitos permanentes de vida activa y saludable.

Tienen que contar con las autorizaciones pertinentes de los participantes, padres, apoderados y directivos de la escuela, y con los elementos de seguridad necesarios, bloqueador solar, bastones de apoyo (coligües); asimismo, deben controlar y verificar todas las medidas de seguridad pertinentes.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

Indíqueles que es fundamental considerar la diversidad de los participantes para decidir dónde se llevará a cabo la actividad, y que es esencial asimismo registrar la frecuencia cardíaca de todos para una correcta retroalimentación. Recuérdeles todas las acciones que deben hacer y todos los elementos de seguridad que tienen que llevar para asegurar el éxito de caminata.

Durante las clases, prepárelos para que asuman las tareas de líderes y conductores de diferentes grupos que asistirán. Es necesario contar con la participación de padres, apoderados, informar a las autoridades comunales y mantener esta actividad de *trekking* saludable como práctica permanente al interior de la familia o el curso.

Es relevante estimular con una calificación en la asignatura, a todos aquellos que han incorporado esta actividad a su vida diaria, tanto en el ámbito familiar como en la Unidad educativa.

El docente puede observar el compromiso de los estudiantes y su comunidad, la vocación de servicio y el comportamiento de todos los que contribuyeron y participaron en las acciones planificadas. También puede detectar los liderazgos naturales en el curso. Puede apreciar asimismo que quienes organizaron la actividad, generan empatía con sus familias y con el resto de los invitados a participar, con lo que desarrollan actitudes favorables al trabajo en equipo.

Se llama “ración de marcha” a pequeñas porciones de alimentos que se puede consumir durante una caminata o ascenso a una montaña, sin que ello implique detenerse, calentar o preparar. Lo ideal son los frutos secos sin sal, maní tostado, pasas, higos secos, almendras y nueces, barras de cereal con azúcar, pequeños chocolates.

Los frutos secos se distinguen por sus grandes aportes energéticos y su elevado valor calórico. Tienen pocos hidratos de carbono, muchas grasas buenas que bajan el colesterol (ácido oleico

principalmente) y menos del 50% de agua; contienen fibra y son muy ricos en minerales como hierro, magnesio, potasio, fósforo, calcio y zinc.

Hay que tener en cuenta el clima. La ración de marcha y el consumo calórico dependerán de la época del año, ya que es diferente realizar un *trekking* en primavera a subir un cerro en invierno con bajas temperaturas. En este último caso, el organismo consume mayor cantidad de calorías y podría producir una fatiga muscular, de modo que las extremidades no respondan de manera óptima, provocando cansancio, dolor de cabeza o falta de concentración; dichos factores podrían provocar un accidente.

Recursos web

Fundación Sendero Chile

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.fundacionsenderodechile.org/>

Manual “No Deje Rastro”

https://www.curriculumnacional.cl/link/http://naturatravel.cl/manual_no_deje_rastros.pdf

Guía de senderos

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://biblioteca.sernatur.cl/documentos/Guia_senderos.pdf

Actividad 3: Cicletada escolar

PROPÓSITO

Con la presente actividad se pretende que el estudiante gestione y participe en una cicletada, donde deberá registrar y evaluar el esfuerzo físico que implica recorrer variadas distancias que serán consensuada con la comunidad donde se garantice la seguridad el autocuidado y un enriquecimiento geográfico cultural, en las diferentes comunidades locales y/o regional donde se realice.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 5

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

El curso organiza una cicletada de una ruta conocida y cercana al establecimiento educacional. Deberán conseguir autorizaciones pertinentes con los directivos y los padres y apoderados de los alumnos participantes. Deben definir de común acuerdo la ruta a seguir y elaborar un mapa que indique los puntos de encuentro, descanso e hidratación. Dependiendo del compromiso y la responsabilidad del grupo organizador –que cuenta con la colaboración del equipo de docentes–, se podrá definir la distancia de recorrido. Pueden incorporar a la actividad profesores, padres y apoderados, directivos.

Conexión interdisciplinar
Educación Ciudadana
4° Medio
Habilidad
OA 7

El grupo curso deberá discutir y resolver los problemas que implican la organización, como:

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

Cada estudiante registra su frecuencia cardíaca a la llegada en los puntos de encuentro. Luego se hidratan, se alimentan saludablemente, esperan a que todos lleguen y continúan hasta el siguiente punto. Al finalizar la actividad, también registran su frecuencia cardíaca para analizar finalmente su percepción de esfuerzo durante toda la cicletada.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Participan en grupos de trabajo para generar oportunidades de práctica motriz permanente, a fin de que la comunidad escolar adquiera un estilo de vida saludable.
- Reconocen la experiencia de otros y la ponen al servicio de todos para mejorar los estilos de vida activos en la comunidad.
- Muestran habilidad para hacer concesiones entre diferentes situaciones o escenarios motrices cuando practican regularmente actividad física en la calle.
- Trabajan de manera individual y demuestran capacidad para juzgar y analizar situaciones del contexto para favorecer el desarrollo de la actividad.
- Muestran altos grados de flexibilidad para adecuarse a los contextos que demanda tanto la práctica de actividades alternativas como regladas.

Durante las clases de Educación Física y Salud, permita que dispongan de algún tiempo para organizar este desafío.

Mientras preparan la actividad, deben aprender a resolver problemas mecánicos simples (pinchazos en ruta, salidas de cadena u otros). Se recomienda que armen equipos de asistencia (mecánica, atención de accidentes, hidratación etc.) y se capaciten para ello. Explíqueles que las reglas de tránsito exigen usar chaquetilla fosforescente, dependiendo de la ruta seleccionada, que ojalá tenga poco movimiento vehicular.

Como habrá muchos participantes diversos, deben asumir el rol de gestores, acompañantes y guías de la actividad, respetar los ritmos de los ciclistas y no dejarlos solos. El profesor puede resaltar que es importante liderar la actividad como guía de los grupos o parte del grupo de asistencia –que serán responsables del éxito de la cicletada y explica por qué algunos irán delante de sus grupos y otros se ubicarán atrás.

Cabe enfatizar que el equipo en ruta es uno solo y no puede separarse, y que no se permite demostraciones de velocidad o manejo de la bicicleta, ni piruetas riesgosas.

Posteriormente, profesor y alumnos analizan las fortalezas de la experiencia vivida y los nodos críticos que la obstaculizaron. Al inicio de la clase siguiente, conversan sobre sus resultados para valorar la práctica de la actividad física por medio de la cicletada.

Recursos web

Normativa para ciclistas

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

Ciclistas

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

Vialidad ciclo-inclusiva

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

Actividad 4: Baile urbano

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes expresen sus intereses y motivaciones personales y colectivas a partir de diferentes tipos de bailes populares que respondan a su cultura juvenil, como medio para desarrollar un estilo de vida saludable, respetando la diversidad y las preferencias de los integrantes del curso y de la comunidad educativa.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 5

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

ACTITUDES

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

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Durante la clase, el curso organiza un encuentro de baile o *dancehall*, que es un género tradicional de música popular jamaicana. Pueden elegir este tipo de danza como práctica regular de actividad física. Asimismo, incorporar bailes juveniles según los contextos. Mediante esta motivación, pueden explorar otras manifestaciones motrices para practicarlas permanentemente. En lo posible, acuerde con ellos diversas manifestaciones “dancísticas” para que no exista discriminación. El llamado es a aceptar las formas de la cultura juvenil actual, sin enjuiciarlas.

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

Se requiere un espacio adecuado para bailar, amplificación y poder conectar la música que los jóvenes interpretarán. Asimismo, es fundamental crear un clima de confianza que permita su expresión corporal y la demostración de sus emociones. Les puede proponer que ejecuten bailes urbanos en diferentes momentos escolares, y que elaboren esquemas de bailes que los representen.

Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

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

Esta actividad solo permite realizar evaluaciones formativas y no de calidad y manejo técnico, pues lo que se pretende es explorar sus manifestaciones motrices y especialmente ésta, que involucra su interioridad. Si se incorporase juicios de valor, sería imposible elegir esta actividad como una acción motriz que practiquen de manera continua para mejorar su calidad de vida y la de otros. Hay que desafiarlos a que experimenten y quizás descubran una nueva posibilidad de acción motriz por medio del baile urbano. Destaque que esta propuesta de bailar es una forma de expresión con la que pueden explorar nuevas dimensiones del movimiento y podrían elegirla como regular y permanente.

Este es un espacio de expresión y de comunicación, por lo que se debe establecer un lugar de confianza y tranquilidad que evite la vulneración de derechos al interior del curso. El ritmo es algo natural y propio del ser humano; no existe uno común a todos, cada uno tenemos una forma peculiar de caminar, movernos, etc. Asimismo, nuestros latidos del corazón y nuestra respiración hacen de nosotros sujetos singulares y de ritmos absolutamente diversos. Por lo tanto, es fundamental generar un ambiente de contención donde los jóvenes puedan ser como son y puedan experimentar diversas propuestas de expresión corporal y movimiento; se trata de un área muy poco explorada en la disciplina.

Recursos web

Dancehall Presentación fin de año "Power Peralta Studio"

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=0mNz6QItB0>

Cómo bailar *dancehall* | Workshop con RAFA REDVOLCON | FAMA A BAILAR

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=7pmdq53kRac>

Actividad de Evaluación

PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes analicen objetiva y cuantitativamente –con la ayuda de recursos digitales– la cantidad de pasos que dan a diario, y que establezcan metas que mejoren su estilo de vida.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

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

OA 5

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

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Participan como curso en la práctica motriz diaria organizada en su escuela, para generar un estilo de vida saludable en la comunidad escolar.
- Reconocen el trabajo y la experiencia de sus pares y la ponen al servicio de la tarea en que participan, para contribuir al logro de estilos de vida activos en la comunidad.
- Exponen diariamente los resultados obtenidos en la tarea motriz común realizada, aplicando todos los recursos digitales disponibles
- Proponen la construcción colectiva de un metrómetro, que permitirá evaluar las tareas motrices de su comunidad.

DURACIÓN

4 horas pedagógicas

DESARROLLO

Crean un concurso en que participen todos los alumnos de enseñanza media. Las reglas básicas: medir cuántos pasos dan diariamente para llegar al establecimiento educacional. Para ello, necesitan instalar en sus celulares un programa gratuito (APP) que realiza esa función. Se propone que lo hagan durante el mes en que se celebre la promoción de la actividad física.

La idea es que cada curso registre diariamente sus datos, que entregarán transformados en metros acumulados (se calcula un paso = 1 metro). Se elige un equipo o curso organizador, que se encargará de llevar las estadísticas diarias de cada curso.

Los jóvenes diseñan y construyen un “metrómetro” que registra los pasos diarios por curso, y lo ubican en la parte más visible de la entrada del establecimiento. Así se podrá observar diariamente al curso más activo y el colegio podría entregarle algún tipo de reconocimiento al más activo del mes. Cabe planificar con Artes y Tecnología la creación del “metrómetro” con aplicaciones TIC.

Observaciones al docente

Para evaluar esta actividad, se sugiere emplear una escala de apreciación, una rúbrica u otros instrumentos, a partir de los siguientes criterios:

Indicadores de evaluación

- Participan en grupos para idear acciones que mejoren los estilos de vida saludable de su comunidad.
- Crean e implementan plataformas de registros con otras asignaturas afines.
- Analizan datos de estadísticas generales de toda la comunidad escolar.
- Interpretan datos y crean registros de información sobre el sedentarismo y la activación de dicha comunidad.
- Generan oportunidades de práctica motriz permanente para que la comunidad escolar adquiera un estilo de vida saludable.
- Incentivan la participación de todos para que adhieran a la práctica regular de actividades físicas y deportivas.

N°	Indicadores
1	Participan en el trabajo grupal para crear un concurso al interior de la comunidad educativa.
2	Promueven la participación mediante diferentes acciones de publicidad.
3	Logran que al menos un curso instale en sus celulares el programa para medir pasos.
4	Registran diariamente la información que entrega el curso al cual deben monitorear.
5	Participan en la creación de un metrómetro para la comunidad.
6	Entregan la información del curso de su responsabilidad para elaborar las estadísticas semanales.
7	Gestionan un reconocimiento a la continuidad y efectividad de la acción grupal de la comunidad.

Se sugiere retroalimentar permanentemente a los jóvenes respecto de las estrategias que elaboran y aplican durante la actividad. Es necesario fortalecer el diálogo entre ellos y la participación democrática para que logren acuerdos en los temas propuestos.

La actividad permite reconocer un plan inicial para mantenerse activo y saludable y cómo transmitirlo a la comunidad escolar. Por medio de sus propuestas, los estudiantes pueden ayudar a que los demás entiendan lo importante que es mantenerse activo y que el trabajo físico constante es una fuente de bienestar; aquí se destaca el valor de la voluntad y la perseverancia. Asimismo, se puede considerar las propuestas de Organización Mundial de la Salud, que siempre aporta nuevas ideas y conocimientos para lograr ser más activos.

Recursos web

Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud

https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

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

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

Cristi-Montero, C. y Rodríguez, F. (2014). Paradoja: "activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente". Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica de Chile*, 142(1), 72-78.

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

Glosario

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

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

Acción motriz: 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 ($VO_{2\text{ máx.}}$): 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.

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

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

Intensidad vigorosa: Actividad física que genera más de un 70% de la frecuencia cardiaca máxima. 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.

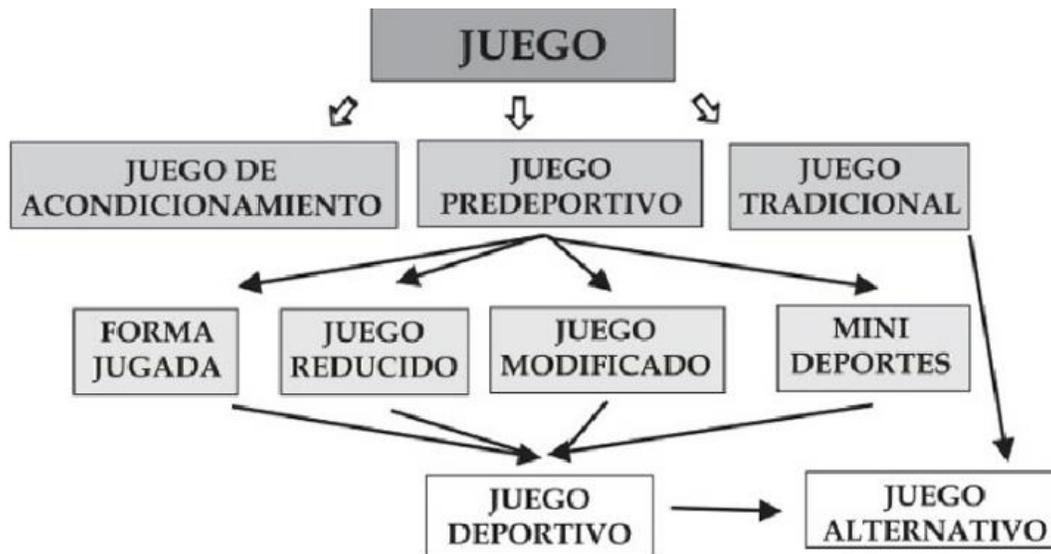


Fig. 5. Esquema de las acepciones del juego en el ámbito fisicodeportivo.

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.

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.

Micro ciclo: 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 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_2 de reserva: Corresponde al VO_2 máx. menos el VO_2 en reposo.

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

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

20m shuttle run test (20mSRT): Prueba física con los mayores índices de validez y confiabilidad para estimar el VO_2 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.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Universidad Internacional Deportiva.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde.