

## 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>