

Educación Física y Salud

**Programa de Estudio para la Educación
de Personas Jóvenes y Adultas**

**FORMACIÓN DIFERENCIADA
HUMANÍSTICO-CIENTÍFICA**

Nivel 1 y 2
Educación Media



Educación Física y Salud

**Programa de Estudio para la Educación
de Personas Jóvenes y Adultas**

**FORMACIÓN DIFERENCIADA
HUMANÍSTICO-CIENTÍFICA**

**Nivel 1 y 2
Educación Media**

Estimados profesores, profesoras y equipos directivos:

Me complace presentar esta nueva versión de los Programas de Estudio para la Educación de Personas Jóvenes y Adultas (EPJA), que busca actualizar y enriquecer la experiencia de aprendizaje de quienes, bajo esta modalidad, buscan retomar sus trayectorias educativas y finalizar la escolaridad.

Los programas que a continuación se presentan ofrecen un marco de acción claro para la gestión pedagógica de docentes y equipos directivos, permitiéndoles orientar su trabajo según las circunstancias específicas en que se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como las características, necesidades e intereses de los y las estudiantes.

Bajo dicha perspectiva, continuar fortaleciendo la cobertura y abogar por la mejora continua de la EPJA contribuye significativamente a cumplir con la importante misión que tenemos como país de avanzar hacia una educación más pertinente, inclusiva y flexible, que confiera herramientas apropiadas para los desafíos actuales, y promueva el desarrollo de capacidades conducentes a un mayor bienestar y una mejor calidad de vida en nuestra sociedad.

Los Programas están organizados según los Objetivos de Aprendizaje estipulados en las Bases Curriculares de la EPJA, en línea con los aprendizajes significativos que demandan las Habilidades del Siglo XXI. En este esfuerzo, se potencia la formación integral, permitiendo el desenvolvimiento efectivo de cada estudiante en contextos cada vez más exigentes, observando la perspectiva de ciclo vital y de trayectoria educativa.

En esa clave, estos Programas de Estudio no solo ayudan a concretar el anhelo de las personas jóvenes y adultas de finalizar su etapa escolar, sino que también les forma en oficios para el trabajo, y los alienta para que prosigan estudios superiores y enriquezcan su quehacer. Todo esto está mediado por un proceso pedagógico virtuoso, que reconoce las experiencias y proyecto de vida de cada joven y persona adulta como referencias significativas para el trabajo con los contenidos.

Como todo nuestro sistema, la educación para personas jóvenes y adultas afronta desafíos importantes que requieren rigurosidad y empatía. Les invito a seguir orientando su acción pedagógica en esos términos, que quizás son todavía más críticos tratándose de esta modalidad de enseñanza. La EPJA desarrolla una contribución invaluable en el propósito de garantizar e incluso actualizar el derecho a la educación en nuestro país y, de este modo, brindar nuevas oportunidades a quienes desean aportar con sus conocimientos y habilidades al desarrollo de un país donde nadie quede atrás.



Nicolás Eduardo Cataldo Astorga
Ministro de Educación de Chile

Educación Física y Salud

**Programa de Estudio para la Educación
de Personas Jóvenes y Adultas**

**FORMACIÓN DIFERENCIADA
HUMANÍSTICO-CIENTÍFICA**

Nivel 1 y 2 de Educación Media

Resolución Exenta del Ministerio de Educación
N° 12882/2025

Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

Primera edición: 2026



Contenidos

PRESENTACIÓN

- 8** **Nociones básicas**
- 10** **Habilidades y Actitudes para el siglo XXI**

CONSIDERACIONES GENERALES

- 16** Perfil de Egreso
- 18** Contextualización Curricular
- 19** Inclusión y Diversidad

ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PROGRAMAS DE ESTUDIO EPJA

- 22** **Organización Modular del Programa de Estudio**
- 22** Módulos Obligatorios
- 25** Módulos Electivos
- 26** Aprendizaje Basado en Proyectos
- 29** Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas
- 30** **Orientaciones para Evaluar los Aprendizajes**
- 32** **Referencias**

PROPÓSITOS FORMATIVOS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- 36** Enfoque de la Asignatura
- 37** Estructura Curricular
- 39** Objetivos de Aprendizaje
- 39** Conocimientos Esenciales

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS Y PEDAGÓGICAS

- 42** **Orientaciones Didácticas y Pedagógicas**
- 43** Orientaciones para la evaluación en Educación Física y Salud
- 45** **Visión panorámica de los Módulos del Nivel 1 y 2 de Educación Media**
- 46** **Visión panorámica de los Objetivos de Aprendizaje y Conocimientos Esenciales**

MÓDULOS OBLIGATORIOS DE LA ASIGNATURA

- 52** **Módulo Obligatorio 1**
- 52** Visión panorámica
- 54** Actividad de desempeño 1
- 58** Actividad de desempeño 2
- 63** Actividad de desempeño 3
- 67** Actividad de desempeño 4
- 72** **Módulo Obligatorio 2**
- 72** Visión panorámica
- 74** Actividad de desempeño 1
- 79** Actividad de desempeño 2
- 84** Actividad de desempeño 3
- 88** Actividad de desempeño 4
- 92** **Módulo Obligatorio 3**
- 92** Visión panorámica
- 94** Actividad de desempeño 1
- 98** Actividad de desempeño 2
- 104** Actividad de desempeño 3
- 109** Actividad de desempeño 4
- 114** **Módulo Obligatorio 4**
- 114** Visión panorámica
- 116** Actividad de desempeño 1
- 120** Actividad de desempeño 2
- 125** Actividad de desempeño 3
- 129** Actividad de desempeño 4

MÓDULOS ELECTIVOS DE LA ASIGNATURA

- 136** **Módulo Electivo 1**
- 136** Visión panorámica
- 144** **Módulo Electivo 2**
- 144** Visión panorámica

REFERENCIAS

- 152** **Bibliografía**
- 155** **Glosario**

Presentación

Las Bases Curriculares para la Educación de Personas Jóvenes y Adultas (EPJA) establecen Objetivos de Aprendizaje (OA) de habilidades y actitudes que se integran con conocimientos esenciales, para la comprensión de grandes ideas consideradas relevantes en cada asignatura. El presente programa de estudio es una propuesta de organización curricular que define y desarrolla actividades de desempeño para que los y las estudiantes construyan los aprendizajes establecidos para cada nivel de enseñanza.

Al Ministerio de Educación le corresponde la tarea de elaborar programas de estudio que orienten la implementación de las Bases Curriculares en aquellos establecimientos que no han optado por la elaboración de programas propios. Estos instrumentos constituyen un complemento coherente y alineado con las Bases Curriculares. Además, son una herramienta para apoyar a los y las docentes en el logro de los Objetivos de Aprendizaje y propósitos formativos declarados en cada asignatura y nivel.

Los programas de estudio corresponden a una propuesta que los establecimientos pueden implementar. También pueden ser un referente para aquellas instituciones educativas que deseen elaborar programas de estudio propios, pues son instrumentos que responden a las múltiples realidades educativas provenientes de distintos contextos y que dan origen a una diversidad de aproximaciones didácticas, metodológicas y organizacionales. Estas se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos, todos válidos mientras permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

Los programas de estudio proponen al docente una organización de los Objetivos de Aprendizaje, conocimientos esenciales y grandes ideas de acuerdo con el tiempo disponible dentro del año escolar. Además, son una orientación acerca de cómo desarrollar una comprensión profunda y significativa. Se trata de una estimación temporal aproximada y de carácter propositivo, por lo tanto, puede ser adaptada por las y los docentes de acuerdo con la realidad de sus estudiantes y de su establecimiento.

Para apoyar la implementación de las Bases Curriculares, los programas proporcionan orientaciones disciplinares, didácticas y criterios de evaluación formativa que pueden utilizarse como apoyo para las actividades de desempeño sugeridas. Estas actividades permiten a los y las estudiantes poner en “uso” el conocimiento esencial. Para ello, aplican los procedimientos que definen a las habilidades y actitudes declaradas en los Objetivos de Aprendizaje. En consecuencia, las actividades de desempeño permiten construir aprendizajes y recoger evidencias de comprensión. Además, se enriquecen con recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para docentes y estudiantes. Se enmarcan en un modelo pedagógico cuyo enfoque es el de la comprensión, lo que implica establecer conexiones desde la experiencia de los y las estudiantes al interior de cada disciplina y también con otras áreas del conocimiento. Las actividades de desempeño de los programas ilustran un modelo para que cada docente, en su establecimiento, pueda construir nuevas actividades acordes con las diversas realidades.

Nociones básicas

Objetivos de Aprendizaje de Habilidades y Actitudes Nucleares

Los **Objetivos de Aprendizaje** de estas Bases Curriculares establecen los desempeños terminales esperables para una asignatura determinada en cada nivel escolar y evidencian, de forma clara y precisa, cuál es el aprendizaje que la o el estudiante debe lograr. Se refieren a las habilidades y actitudes fundamentales de cada asignatura, y se constituyen en el núcleo del aprendizaje.

Las **habilidades** son definidas como procesos estratégicos centrales para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Favorecen la transferencia educativa, es decir, la capacidad para utilizar el conocimiento y aplicarlo a nuevos contextos.

Las **actitudes** son disposiciones frente a objetos, ideas o personas, que incluyen componentes afectivos, cognitivos y valorativos que inclinan a las personas a determinados tipos de acciones. Las actitudes que conforman los Objetivos de Aprendizaje se desprenden de los cuatro ámbitos del marco de Habilidades para el siglo XXI, y su inclusión responde a criterios de pertinencia para ser trabajadas integradamente con las habilidades. En los niveles de Enseñanza Básica, se prioriza el desarrollo de actitudes que fomentan la autonomía y la proactividad, mientras que en los niveles de Enseñanza Media predominan aquellas que fomentan la responsabilidad personal y social de los y las estudiantes.

Las actitudes y habilidades se integran en la construcción de los Objetivos de Aprendizaje nucleares, lo que evidencia su interdependencia y su importancia para una formación integral, que permita a las y los estudiantes contar con una combinación de valores, disposiciones, habilidades y conocimientos para enfrentar los desafíos del futuro¹.

¹ OECD (2020). Op. Cit., pág. 5.

Conocimientos esenciales

Los conocimientos esenciales refieren a una red conceptual coherente y rica en conexiones, que permite construir la comprensión sobre los fenómenos y el mundo. El conocimiento entendido como comprensión, permite a los y las estudiantes refinar, transformar o reemplazar ideas preexistentes que han adquirido en su experiencia cotidiana, y moverse con flexibilidad entre visiones generales, detalles, generalizaciones y ejemplos sobre los fenómenos que estudian.

Los conocimientos esenciales son prioritarios e imprescindibles, pues constituyen una base que permite avanzar de manera progresiva en el aprendizaje de cada asignatura, y construir nuevos conocimientos.

Propósito formativo

Los propósitos formativos de cada asignatura definen las finalidades educativas que se busca desarrollar a partir de los Objetivos de Aprendizaje y conocimientos esenciales en cada nivel. Entregan el para qué del aprendizaje y buscan evidenciar cómo cada área contribuye al logro de los objetivos generales de la Educación Media, definidos en la Ley General de Educación.

En estas Bases Curriculares, las **grandes ideas** operan como propósito formativo de cada nivel y orientan la comprensión y la articulación de los Objetivos de Aprendizaje y los conocimientos esenciales.

Enfoque de la asignatura

Explica los principios, teorías y conceptos disciplinares desde los cuales se han construido los aprendizajes de la asignatura. Se presenta una visión actualizada de dichos elementos de acuerdo con el desarrollo de las disciplinas. Se explicitan también los énfasis teóricos y las perspectivas desde las cuales se espera que los y las docentes y estudiantes aborden los conocimientos, habilidades y actitudes incluidos en los Objetivos de Aprendizaje. Asimismo, en esta sección se explican los enfoques didácticos que permiten orientar la implementación de la asignatura en el aula. Esto último se sustenta en los conceptos, teorías y principios pedagógicos de la enseñanza de cada disciplina.

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, las que internacionalmente se conocen como **Habilidades para el siglo XXI** y que responden a los diversos requerimientos del mundo actual, como el aprendizaje de nuevas maneras de pensar, aprender, relacionarse con los demás, comunicarse, usar la tecnología, trabajar, participar en la sociedad, desarrollarse como persona y desarrollar la creatividad, entre otras².

Las Habilidades para el siglo XXI son el foco formativo central que propende a la formación integral de los y las estudiantes. Corresponden a un marco de habilidades y actitudes transversales a todas las asignaturas y a partir de las cuales cada una define sus propios aprendizajes disciplinares. Se presentan organizadas en torno a cuatro ámbitos: Maneras de pensar, Maneras de trabajar, Herramientas para trabajar y Maneras para vivir en el mundo.

DESARROLLO DE ACTITUDES

- ▶ Pensar con **perseverancia** y **proactividad** para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- ▶ Pensar con **apertura** a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- ▶ Pensar con **consciencia**, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.

Continúa →

Maneras de pensar

Desarrollo de la creatividad y la innovación

Las personas 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. En este ámbito, la enseñanza implica asumir que este tipo de pensamiento puede desarrollarse en todas las instancias de aprendizaje y en varios niveles: imitación, variación, combinación, transformación y creación original. Para lograr esta última, es importante que las y los docentes consideren que es necesario haber desarrollado varias habilidades y que la creatividad también puede enseñarse mediante actividades más acotadas según los distintos niveles.

2 El conjunto de habilidades seleccionadas para las Bases Curriculares de EPJA corresponden a una adaptación de distintos modelos (Binkley et al., 2012; Fadel et al., 2016). Se han organizado en cuatro categorías: Maneras de pensar, Maneras de trabajar, Herramientas para trabajar y Maneras para vivir en el mundo.

- ▶ Pensar con **flexibilidad** para reelaborar las propias ideas, puntos de vista y creencias.
- ▶ Pensar con **reflexión propia y autonomía** para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- ▶ Pensar con consciencia de **que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida** y enriquecen la experiencia.
- ▶ Pensar con **apertura hacia otros** para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.

DESARROLLO DE 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.

Desarrollo del pensamiento crítico

El pensamiento crítico permite discriminar entre informaciones, declaraciones o argumentos, mediante la evaluación de su contenido y pertinencia; cuestionar la información, tomar decisiones y emitir juicios; y 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, además de favorecer 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.

Desarrollo de la metacognición

Corresponde al concepto de “aprender a aprender”. Se refiere a ser consciente del propio aprendizaje y de los procesos para lograrlo, lo que permite auto-gestionarlo 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 sí 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, favorece el desarrollo de autoestima, disciplina, capacidad de perseverar y tolerancia a la frustración.

Maneras de trabajar

Desarrollo de la comunicación

La comunicación, ya sea escrita, oral o multimodal, requiere crear estrategias y herramientas que se adecuen a diversas situaciones, propósitos y contextos socioculturales, con el fin de transmitir lo que se desea de manera efectiva. La comunicación permite desarrollar empatía, autoconfianza, valoración de la interculturalidad, así como adaptabilidad, creatividad y 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 adoptarían individualmente. 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 compromete, a su vez, actitudes clave para el aprendizaje en el siglo XXI, como el liderazgo, la responsabilidad, perseverancia, apertura de mente hacia lo distinto, aceptación y valoración de las diferencias, autoestima, tolerancia a la frustración y empatía.

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.

Herramientas para trabajar

Desarrollo de la alfabetización digital

Promueve el desarrollo del pensamiento computacional, la autonomía y el trabajo en equipo, la creatividad, la participación en redes de diversa índole, y el interés por ampliar los propios intereses y horizontes culturales, mediante el uso responsable de la tecnología para hacer frente a nuevos desafíos, como la ciberseguridad y el autocuidado. La utilización de esta como herramienta de trabajo supone dominar las posibilidades que ofrece, así como darle un uso creativo e innovador que, a la vez, promueva el pensamiento crítico. La alfabetización digital apunta también a la resolución de problemas en el marco de la cultura digital que caracteriza al siglo XXI. Para ello, son útiles las herramientas que entrega la programación, el pensamiento computacional, la robótica e internet, entre otros, para desarrollar habilidades que permitan crear contenidos digitales, informarnos y vincularnos con los demás utilizando la tecnología.

Desarrollo del uso de la información

Dice relación con la eficacia y eficiencia en la búsqueda, el acceso, el procesamiento, la clasificación, la integración, la gestión, la evaluación crítica, el uso creativo y ético, y la comunicación de la información. Implica formular preguntas, indagar y generar estrategias para seleccionar, organizar y comunicar. Tiene además siempre en cuenta tanto los aspectos éticos y legales que la regulan, como el respeto a los demás y a su privacidad. Promueve también el acceso, uso responsable, aplicación eficaz y evaluación crítica de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), y su uso creativo de acuerdo con distintos propósitos, atendiendo a las características y convenciones de diversos contextos multiculturales.

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 uno mismo y por los demás.
- ▶ **Participar** asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.
- ▶ **Tomar decisiones razonadas** y que contribuyan al bien común, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.
- ▶ **Actuar con honestidad**, responsabilizándose por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Maneras de vivir en el mundo

Desarrollo de la ciudadanía local y global

La ciudadanía se refiere a la participación del individuo en su contexto desde una perspectiva política, social, territorial, cultural, económica, medioambiental, entre otras dimensiones. Por ello, es necesaria la interacción eficaz con las instituciones públicas y con iniciativas que apoyen la cohesión social. La participación también implica reflexionar y tener un juicio crítico acerca de los mensajes de los medios de comunicación masiva, de modo de adoptar una postura razonada ante ellos. La conciencia de ser ciudadano promueve el sentido de pertenencia, la valoración y el ejercicio de los principios democráticos, como los derechos humanos y la igualdad, así como asumir sus responsabilidades como tal. En este sentido, el respeto a los demás, a su privacidad, y a las diferencias valóricas, religiosas y étnicas cobra gran relevancia y se relaciona directamente con una actitud empática, de mentalidad abierta y de adaptabilidad.

Desarrollo del plan de vida y carrera

La construcción y consolidación de un proyecto de vida y de una carrera, oficio u ocupación, requiere la capacidad de adaptarse a los cambios para poder desenvolverse en distintos roles y contextos. Para el logro de objetivos personales, es necesario establecer metas, crear estrategias para conseguirlas, desarrollar la autogestión, actuar con iniciativa y compromiso, tener autonomía para ampliar los aprendizajes, poseer autocritica, reflexionar críticamente y disponerse a integrar las retroalimentaciones recibidas. Por otra parte, para lograr estas metas se requiere interactuar con los demás de manera flexible, con la capacidad de trabajar en equipo y negociar para la búsqueda de soluciones. Esto permite el desarrollo de liderazgo, responsabilidad, ejercicio ético del poder y el respeto a las diferencias en ideas y valores.

Desarrollo de responsabilidad personal y social

La responsabilidad personal y social se interrelacionan constantemente. En lo personal, el respeto por los demás y el rechazo a la discriminación, la conciencia acerca de la propia cultura y las relaciones de esta con las del mundo, el compromiso con la propia vida y el contexto inmediato, y el control de la agresión, la violencia y la autodestrucción permiten que las personas se desarrollen de una manera integral. Por otra parte, el compromiso con la propia persona se traduce, a su vez, en una manera sana y activa de relacionarse con los demás, lo que entrega confianza a los otros y permite comunicarse de una manera asertiva, empática, libre de prejuicios, que acepte los distintos puntos de vista y contribuya a mejorar la sociedad en la que vive. Estas habilidades apuntan a ser consciente de sí mismo y de los otros, además de realizar acciones concretas que den cuenta de la responsabilidad que tiene el individuo con su vida y con su entorno.

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.

Perfil de Egreso

La formación habilita al estudiante para conducir su propia vida en forma autónoma, plena 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.

Los y las estudiantes que egresan de la modalidad de Educación de Personas Jóvenes y Adultas han desarrollado los conocimientos, habilidades y actitudes definidas en el currículum nacional y transfieren sus aprendizajes a distintos ámbitos: social, cultural, cívico, laboral, intelectual y personal. A partir de dichos aprendizajes, son capaces de alcanzar sus metas académicas y laborales; además de construir un proyecto de vida de acuerdo con sus necesidades e intereses, actuando con autonomía y responsabilidad.

El marco de Habilidades para el siglo XXI, los Objetivos Generales de la Ley General de Educación y las Bases Curriculares para la EPJA definen un conjunto de diez competencias que reúnen habilidades, actitudes y conocimientos que los y las estudiantes han adquirido al finalizar el Segundo Nivel de Educación Media de la modalidad. Estas competencias se organizan según los ámbitos de las Habilidades para el siglo XXI, y su relación de tributación con las habilidades y actitudes nucleares de los Objetivos de Aprendizaje. La competencia 1 se refiere al dominio disciplinar de las asignaturas que los estudiantes deberán alcanzar al finalizar la Educación Media.

Dominio disciplinar

1. Aplica conocimientos y habilidades disciplinares de las áreas de lenguaje, matemáticas, ciencias, historia, geografía y ciencias sociales e idioma extranjero inglés en contextos que impliquen aprendizaje y desarrollo personal.

Maneras de pensar

2. Gestiona el proceso de aprendizaje personal por medio de habilidades de metacognición, reflexión y comunicación, demostrando autonomía, motivación y una sólida autoestima y confianza en las propias capacidades para mejorar y enriquecer su desarrollo personal y cognitivo.
3. Identifica problemas, elabora argumentos, considera nuevas ideas, y propone soluciones creativas e innovadoras ante los desafíos que enfrenta.
4. Piensa de manera crítica y elabora puntos de vista y opiniones propias, utilizando evidencia y con una actitud abierta, dispuesta a cuestionar los supuestos y a reconsiderar las propias visiones.

Maneras de trabajar

5. Trabaja de manera colaborativa con otras personas en la resolución de problemas y en el desarrollo de proyectos. Demuestra habilidades interpersonales de comunicación, gestión y monitoreo del trabajo, la capacidad para asumir roles, reconocer fortalezas y aceptar debilidades, y una actitud perseverante para alcanzar los objetivos propuestos.
6. Se comunica efectivamente con otras personas en lengua materna y en una lengua extranjera, con diferentes propósitos y en diversos contextos, por medio de habilidades de comunicación oral, escrita y no verbal, demostrando capacidad de escuchar y comprender distintos mensajes, y una valoración positiva del lenguaje como fuente de enriquecimiento cultural y personal.

Herramientas para trabajar

7. Utiliza Internet y las herramientas digitales de manera efectiva y eficiente. Demuestra habilidades de búsqueda, selección, manejo y producción de información, y capacidad para resolver tareas, además de reconocer los aspectos éticos y legales involucrados en el acceso y uso de la información en ambientes digitales.
8. Demuestra compromiso y capacidad de autogestionar el aprendizaje en las diversas instancias de formación que enfrenta, por medio de habilidades que le permitan desenvolverse en distintos roles y contextos y planificar un proyecto de vida personal y laboral en el tiempo. Desarrolla una disposición favorable al aprendizaje a lo largo de la vida.

Maneras de vivir en el mundo

9. Se relaciona de manera respetuosa, empática y constructiva con otras personas en las diversas instancias de intercambio y colaboración que enfrenta. Demuestra conciencia y reconocimiento de la propia cultura y la de los demás, y una actitud de rechazo a la violencia, la agresión y la discriminación.
10. Demuestra conciencia de los derechos y responsabilidades ciudadanas al relacionarse con sus pares, con la comunidad y con las instituciones públicas, mediante habilidades de interacción eficaz, de participación y toma de decisiones. Muestra un compromiso con el bien común, la cohesión social, los derechos humanos y los principios de la democracia, a nivel local y global.

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 la escuela y la comunidad escolar, el tipo de formación diferenciada que se imparte (Humanístico-Científica o Técnico-Profesional), lo que posibilita que el proceso educativo adquiera significatividad para los y las estudiantes desde sus propias realidades y facilita, así, el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

El marco de habilidades y actitudes que define esta propuesta permite desarrollar aquellas que facilitan formas de pensar, de vivir en el mundo y de trabajar. Además, entrega herramientas para trabajar que definen el perfil de los y las estudiantes EPJA y que pueden ser utilizadas como estrategias para atender a las necesidades de contextualización de las diferencias que se presentan en las aulas. Los programas de estudio son una propuesta de diseño de clases, de actividades y de evaluaciones flexible, que puede modificarse, ajustarse y transferirse a diferentes realidades y contextos, entre otros:

- ▶ **DIVERSIDAD ETARIA.** Debido a que la edad de los y las estudiantes de Educación de Personas Jóvenes y Adultas puede variar de los 15 a más de 50 años, las actividades propuestas se han diseñado desde un principio de flexibilidad que permita en las aulas ajustarse a las distintas necesidades y posibilidades de estudiantes que no han iniciado o han interrumpido su trayectoria formativa por un corto o un largo periodo de tiempo.
- ▶ **TIPOS DE ESTABLECIMIENTOS.** De acuerdo con las distintas posibilidades originadas por el tipo de establecimiento en las que se implementa la modalidad, como Tercera jornada, Centros de Educación Integrada de Adultos, Establecimientos Educacionales al interior de Recintos Penitenciarios y al interior de Unidades Militares, la implementación didáctica de las actividades propuestas en el programa sugiere el uso de recursos y procedimientos tanto análogos como virtuales.
- ▶ **TRAYECTORIAS FORMATIVAS.** Por diversas razones las trayectorias formativas de los estudiantes EPJA se interrumpen. En consecuencia, la progresión de aprendizajes de las asignaturas que forman parte del Plan de Formación General en sus distintos Niveles de Educación Básica y Educación Media: Lenguaje y Comunicación / Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias e Historia, Geografía, Ciencias Sociales y Educación Ciudadana, pueden estar afectadas. Por lo tanto, puede ocurrir que la implementación de los programas de estudio se necesite realizar procesos previos de nivelación, que permitan a las y los estudiantes avanzar en su trayectoria formativa. La implementación del programa se ha diseñado en un tiempo estimativo que, de acuerdo con el plan de estudio, puede ajustarse a las necesidades formativas de los y las estudiantes.

Inclusión y Diversidad

En el trabajo pedagógico, es importante comprender que la diversidad se entiende en términos culturales, sociales, étnicos, religiosos, de género, de estilos de aprendizaje y de niveles de conocimiento y/o de trayectorias escolares. Esta diversidad enriquece los escenarios de aprendizaje y está asociada a los siguientes desafíos:

- Desarrollar aprendizajes significativos que se relacionen con el contexto y la realidad de los estudiantes.
- Crear oportunidades inclusivas para desarrollar el aprendizaje en todos y todas.
- Favorecer y potenciar metodologías integradoras y colaborativas tales como Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas (ABRP).

Atender a la diversidad de estudiantes en sus contextos implica reconocer las necesidades educativas que poseen para así diseñar experiencias de aprendizaje a partir de tiempos, recursos y estrategias que permitan que cada estudiante logre un aprendizaje de calidad. La experiencia y conocimiento que tengan las y los docentes sobre su asignatura y las estrategias que promuevan un aprendizaje profundo, son herramientas para tomar decisiones pertinentes y oportunas respecto de las necesidades de los y las estudiantes.

Para las y los estudiantes con necesidades educativas especiales, el conocimiento de sus profesores y profesoras, así como el apoyo y las recomendaciones de los especialistas, contribuyen a que todos desarrollen al máximo sus capacidades. Algunas orientaciones para considerar:

- Promover ambientes de aprendizaje inclusivos, donde cada estudiante sienta 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 y asegurar que los y las estudiantes puedan participar por igual en todas las actividades. Evitar relacionar el trabajo de aula con estereotipos asociados a género, características físicas o cualquier otro tipo de sesgo que provoque discriminación.
- Utilizar diversos materiales, estrategias didácticas y actividades que se adecuen a las singularidades de los y las estudiantes y 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.

Orientaciones Pedagógicas Programas de Estudio EPJA

Todas las actividades siguen los pasos que caracterizan el proceso de aprendizaje para la Educación de Personas Jóvenes y Adultas: identificar la necesidad del aprendizaje; crear una estrategia y recursos para alcanzarlos; desarrollar la estrategia y evaluarla. Para aprender, necesitan saber cuál es el propósito de su aprendizaje, aplicar lo aprendido en la vida y ser agentes de su propio aprendizaje, por medio de su experiencia.

La etapa inicial del aprendizaje es de gran importancia. Si bien el o la estudiante puede no estar siempre consciente de lo que necesita aprender, la motivación y el compromiso por el aprendizaje, como un medio para adquirir autonomía y aprender a aprender, pueden operar como incentivos poderosos para encontrar un sentido al aprendizaje escolar. Asimismo, es relevante que participen en el proceso de diseño del aprendizaje. La literatura señala que, en el estudiantado adulto, compartir el control de las estrategias de aprendizaje lo hace más eficaz³. Hacerlos partícipes como agentes de su aprendizaje, satisface su necesidad de conocer y estimula su autoconcepto como los estudiantes independientes⁴.

3 Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2014). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. London: Routledge, pág. 148.

4 Ibídem.

Organización Modular del Programa de Estudio

Los programas de estudio correspondientes a las Bases Curriculares de la Educación de Personas Jóvenes y Adultas, proponen una estructura modular que organiza los Objetivos de Aprendizaje de habilidades y actitudes, los conocimientos esenciales y las grandes ideas de cada asignatura de acuerdo con las Bases Curriculares aprobadas para la modalidad.

Los módulos se definen como bloques unitarios de aprendizaje que integran habilidades, actitudes y conocimientos requeridos para adquirir desempeños flexibles en una determinada área o asignatura.

Todas las asignaturas, tanto del plan de Formación General como de Formación Instrumental cuentan con programas de estudio modulares para su implementación. En cuanto a la estructura, cada asignatura se organiza por nivel en cuatro módulos obligatorios y dos módulos electivos. Los primeros organizan los Objetivos de Aprendizaje, conocimientos esenciales y grandes ideas de cada nivel, mientras que los segundos ofrecen oportunidades de profundizar en el desarrollo del OA y en la comprensión de las grandes ideas del nivel, por medio del desarrollo de proyectos o la resolución de problemas.

Módulos Obligatorios

En coherencia con las Bases Curriculares, los módulos obligatorios organizan los Objetivos de Aprendizaje, los conocimientos esenciales y las grandes ideas del nivel. Cada módulo presenta cuatro actividades de aprendizaje y evaluación que desarrollan, como foco principal, las habilidades y actitudes de los Objetivos de Aprendizaje del nivel. En las Bases Curriculares para EPJA, las habilidades son entendidas como conocimientos procedimentales que desarrollan destrezas de pensamiento y hábitos de mente que permiten pensar los contenidos en profundidad. Como señala David Perkins (2017)⁵, desarrollar habilidades permite a las y los estudiantes aprender a pensar sobre el conocimiento, ponerlo “en movimiento para hacer conexiones y predicciones”, además de darle forma “para crear nuevos productos y resultados creativos”.

5 Perkins, D. Prólogo a Swartz, R. et al. (2017). Op. Cit., pág. 8.

Organización del Aprendizaje en los Módulos Obligatorios

Los módulos obligatorios organizan el aprendizaje en torno al desarrollo de una actividad de desempeño y actividades de evaluación que se integran. Los elementos que componen estos módulos son:

Visión panorámica del módulo

La visión panorámica de cada módulo presenta la gran idea, los objetivos de aprendizaje y conocimientos esenciales que se necesitan desarrollar para cumplir el propósito formativo del módulo. Por último, se identifica el tiempo semanal y las horas de clase propuestas para abarcar su implementación.

Propósito del módulo

El propósito del módulo responde a tres interrogantes: ¿qué se espera que los y las estudiantes comprendan?, ¿cómo se evidenciará que han comprendido? y ¿cómo tributa el módulo al marco formativo de las Habilidades y Actitudes para el siglo XXI? Para responder a la primera interrogante se explica brevemente la gran idea que se pretende construir en el módulo. Luego, se relacionan explicativamente habilidades, actitudes y conocimientos esenciales que pondrá en uso el o la estudiante para finalmente detallar cómo estos se integran y tributan al marco de Habilidades y actitudes para el siglo XXI.

Ruta de aprendizaje

Secuencia de cuatro actividades de desempeño que describen sintéticamente qué habilidades –procedimientos estratégicos– y actitudes desarrollará el o la estudiante para poner en uso los conocimientos esenciales declarados en el módulo. Cada desempeño se construye identificando qué hace el estudiante –habilidad o procedimiento aplicado– y el conocimiento esencial que se moviliza. El conjunto de actividades de desempeño se integra coherentemente para dar cuenta del propósito formativo general declarado en el módulo.

Actividades de desempeño

Para organizar el desarrollo de las actividades propuestas se utilizan criterios didácticos transversales que guíen flexiblemente a las y los docentes, de modo que puedan transferir la propuesta a sus diferentes contextos. Los criterios utilizados se distinguen por su función didáctica, es decir, la finalidad formativa que se persigue a través de ellos:

- ▶ **SITUACIÓN EXPERIENCIAL.** Permite enmarcar de forma situada un determinado aprendizaje. Activa y engancha el conocimiento previo con el nuevo conocimiento para desarrollar un aprendizaje significativo.
- ▶ **CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO.** Permite ilustrar cómo mediar, a través de una propuesta de selección de recursos y estrategias la adquisición y organización de nuevos conocimientos.
- ▶ **PRÁCTICA GUIADA.** Modela paso a paso la mediación que realiza el o la docente, a través de actividades individuales, plenarias o colaborativas que desarrollan los y las estudiantes, para profundizar en la comprensión de un determinado conocimiento.
- ▶ **PRÁCTICA INDEPENDIENTE.** Detalla las actividades individuales y/o colaborativas que desarrollan los y las estudiantes para realizar desempeños flexibles que permitan profundizar y evidenciar su comprensión. Permite monitorear el proceso de aprendizaje.
- ▶ **INTEGRACIÓN.** Corresponde a una actividad de síntesis que realiza el o la estudiante individualmente para evidenciar la comprensión del propósito declarado para la actividad. Por ejemplo, mediante el uso de ticket de salida.
- ▶ **ORIENTACIONES AL DOCENTE.** En esta sección se aclaran y precisan conceptos disciplinares que se han movilizado a lo largo del módulo. Se realizan sugerencias complementarias sobre el trabajo con adultos y/o estrategias didácticas que puedan facilitar su labor. Se sugieren estrategias para guiar la retroalimentación y la evaluación formativa compartiendo criterios, estrategias de retroalimentación y rúbricas.

Módulos Electivos

Los módulos electivos ofrecen oportunidades de profundizar en el desarrollo de las habilidades y actitudes de los Objetivos de Aprendizaje del nivel y en la comprensión de las grandes ideas. Se desarrollan por medio de metodologías de Aprendizaje Basado en Proyectos y Aprendizaje Basado en Resolución de Problemas. Se organizan en torno a un tema que es planteado como problema o desafío y que permite ampliar el conocimiento esencial, profundizar en la comprensión de las grandes ideas y conectar con los intereses y experiencias de los y las estudiantes.

Los problemas y desafíos podrán ser adaptados a los contextos, intereses y experiencias vitales de los y las estudiantes.

Se sugiere considerar los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda para el Desarrollo Sostenible de la Unesco como foco para orientar los problemas y proyectos a desarrollar en los módulos electivos. Estos temas son⁶:

- | | |
|--|---|
| 1. Fin de la pobreza | 10. Reducción de las desigualdades |
| 2. Hambre cero | 11. Ciudades y comunidades sostenibles |
| 3. Salud y Bienestar | 12. Producción y consumo responsable |
| 4. Educación de calidad ⁷ | 13. Acción por el clima |
| 5. Igualdad de género | 14. Vida submarina |
| 6. Agua limpia y saneamiento | 15. Vida de ecosistemas terrestres |
| 7. Energía asequible y no contaminante | 16. Paz, justicia e instituciones sólidas |
| 8. Trabajo decente y crecimiento económico | 17. Alianzas para lograr los objetivos |
| 9. Industria, innovación e infraestructura | |

Esta metodología debe promover un compromiso activo de la o el estudiante con el aprendizaje, lo cual se logrará si es que el proceso de enseñanza cumple con las siguientes características:

- El aprendizaje favorecido se conecta con sus necesidades o inquietudes;
- El o la estudiante sabe de antemano *qué* aprenderá;
- El o la estudiante considera que este aprendizaje es importante (*por qué* aprender);
- El o la estudiante sabe *cómo* ocurrirá este aprendizaje (plan de trabajo) e idealmente participa en su planeamiento.

6 Recuperado de: <https://es.unesco.org/sdgs>

7 Las Bases Curriculares de EPJA se encuentran alineadas con este objetivo N°4, en tanto apuntan al aprendizaje a lo largo de la vida, y a una educación de calidad para todos.

Estructura del Aprendizaje en los Módulos Electivos

Las metodologías de Aprendizaje Basado en Proyectos y Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas son propuestas que permiten desarrollar habilidades y poner en uso el conocimiento, integrar aprendizajes y promover la curiosidad y la búsqueda activa y creativa de respuestas. Estas metodologías buscan que los y las estudiantes puedan transferir el conocimiento a distintas áreas y/o situaciones de la vida real, por medio de aprendizajes significativos y relevantes. En cada nivel se ilustran dos ejemplos, uno de ABP y otro de ABRP, que podrán servir de modelo para que las y los docentes puedan construir nuevos proyectos o problemas.

Tanto en la Resolución de problemas como en ABP se busca conectar los problemas y preguntas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de Unesco, con el fin de reforzar su relevancia y transversalidad.

Aprendizaje Basado en Proyectos

Consiste en la organización de las y los estudiantes en torno a una pregunta o desafío originado a partir de un problema real o que sea significativo, que puede ser concreto o abstracto. Mientras el problema sea más complejo, movilizará e integrará diferentes áreas de conocimiento, lo que favorece la interdisciplinariedad. Para su desarrollo, es deseable que las y los docentes se organicen y planifiquen el trabajo de manera conjunta entre los responsables de diferentes asignaturas.

Existe una serie de elementos que son requisitos para que el diseño de un proyecto permita maximizar el aprendizaje y la participación de las y 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 calidad⁸. Estos elementos son:

8 Larmer, J., Mergendoller, J., Boss, S. (2015). *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*. United States: ASCD (Adaptación).

Conocimiento esencial, comprensión y habilidades

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

Se basa en un problema significativo para resolver o en una pregunta para responder. Esto en un nivel adecuado de desafío para alumnas y 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 y las estudiantes crean preguntas, encuentran y utilizan recursos, hacen cuestionamientos adicionales y desarrollan sus propias respuestas.

Autenticidad

El proyecto tiene como contexto el mundo real. Utiliza procesos, herramientas y estándares de calidad conectados con la realidad y tiene un impacto, ya que creará algo que será utilizado o experimentado por otros, y/o está conectado a las propias preocupaciones, intereses e identidades de las y los estudiantes.

Es importante saber en qué contexto del mundo real puede encontrarse un problema como el planteado y por qué el proyecto puede ser significativo.

Voz y elección del estudiante

Guiados por el o la docente, el proyecto permite a los y las estudiantes tomar algunas decisiones sobre los productos que crean, su funcionamiento y el uso del tiempo.

Gestión y autoorganización

El proyecto exige a los y las estudiantes desarrollar el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de problemas; junto con tomar decisiones sobre el diseño y la implementación del proyecto en sus distintas etapas. Esto implica identificar las competencias y procedimientos que son necesarios para desarrollar un plan de trabajo adecuado al proyecto, y una exploración activa de los recursos y actividades con que cuentan para su desarrollo. Asimismo, reconocer las fortalezas y debilidades con que cuenta cada uno de los miembros para su desarrollo.

Evaluación y retroalimentación

El proyecto brinda oportunidades para que los y las estudiantes reflexionen sobre qué y cómo están aprendiendo. Incluye procesos de evaluación formativa y retroalimentación para que los estudiantes den y reciban comentarios sobre su trabajo, para que revisen sus ideas y productos o realicen una investigación adicional.

Producto público

El proyecto requiere que los y las estudiantes demuestren lo que aprenden, mediante la creación de un producto que se presenta u ofrece a personas que se encuentran más allá del aula.

Considerando estos elementos, los programas proponen un diseño de ABP con la siguiente estructura:

- ▶ **PROBLEMA CENTRAL.** Se describe el problema que origina el proyecto. Busca despertar el interés, predisponer a él o la estudiante para el aprendizaje basado en problemas.
- ▶ **PROPÓSITO.** Propósito formativo del proyecto, es decir, qué se espera que aprendan los y las estudiantes con la realización de este.
- ▶ **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE.** Identifica y/o registra qué Objetivos de Aprendizaje de la asignatura y de otras asignaturas del nivel se integran para el desarrollo del proyecto.
- ▶ **PREGUNTAS.** Se proponen preguntas orientadoras, que servirán para diseñar las etapas del proyecto. Son preguntas centrales y generales.
- ▶ **TIPO DE PROYECTO.** Identifica el tipo de proyecto de acuerdo con las asignaturas que participan, por ejemplo, STEM o interdisciplinario.
- ▶ **PRODUCTO.** Identifica el producto que se espera construir colaborativamente en el proyecto para dar respuesta concreta al problema.
- ▶ **HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI.** Identifica cuáles son las habilidades y actitudes que se desarrollarán, y a qué ámbito pertenecen.
- ▶ **ETAPAS.** Se realiza un cronograma con las distintas etapas del proyecto. En él se establecen las características de cada etapa, qué hará el o la estudiante y cómo lo realizará. Cada etapa se apoya con recursos y/o ilustraciones.
- ▶ **EVALUACIÓN.** Se comparten criterios de evaluación y rúbricas que guíen y permitan monitorear el desarrollo de los aprendizajes durante la realización del proyecto. Los criterios y las rúbricas deben verificar los aprendizajes de los objetivos que se identificaron para el proyecto, de manera descriptiva y por nivel de logro.
- ▶ **DIFUSIÓN FINAL.** Describe cómo se difundirá el producto e incorporará a la comunidad escolar y/o local.
- ▶ **RECURSOS.** Nombra recursos y los clasifica según su tipo.

Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas

El modelo de Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas que presentan los programas de estudio se organiza en torno a un problema o desafío cognitivo para el que se busca encontrar una solución, mediante el uso del conocimiento y el desarrollo de habilidades. En los programas, un problema se define por una situación o pregunta que presenta restricciones y cuya respuesta no es evidente.

Al resolver problemas, las y los estudiantes utilizan procesos y estrategias que se relacionan con análisis crítico, investigación, evaluación y comunicación; planifican su trabajo y reflexionan sobre la solución que mejor responde a las restricciones que presenta el problema o desafío cognitivo. Como resultado, ponen en uso el conocimiento, lo amplían adquiriendo nuevos conceptos, principios e información, y desarrollan nuevas destrezas de pensamiento crítico y creativo⁹.

La resolución de problemas permite motivar y despertar el interés de los y las estudiantes, desarrolla la autonomía y el trabajo en equipo. Sin embargo, esto requiere que las situaciones o problemas sean significativos y relevantes, y que se puedan visualizar las posibles soluciones. Esta metodología requiere que la o el docente adquiriera un rol activo como guía para monitorear el desarrollo del proceso y orientar el trabajo de sus estudiantes.

El modelo que proponen los programas de estudio para el desarrollo del Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas se compone de los siguientes elementos:

- ▶ **TÍTULO.** Se plantea como una afirmación o pregunta que sintetiza el problema o desafío.
- ▶ **PROPÓSITO.** Busca despertar el interés, predisponer a el o la estudiante para el aprendizaje basado en problemas.
- ▶ **PREPARACIÓN.** Busca contextualizar a los y las estudiantes en la situación que se planteará y/o familiarizarlos con la resolución de problemas y su sistema de trabajo.
- ▶ **PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.** Se expone el problema, considerando la contextualización de este en una situación significativa. Se define con claridad y precisión cuál es el problema; se distinguen conceptos centrales y restricciones que constituyen el problema.
- ▶ **POSIBLES SOLUCIONES.** Se describe cómo se regulará el trabajo colaborativo mediante estrategias que promuevan disposiciones actitudinales positivas y que permitan a los y las estudiantes involucrarse con el problema y buscar soluciones (por ejemplo, la perseverancia), y estrategias de mediación para compartir las soluciones. Se ilustran posibles soluciones.
- ▶ **INVESTIGACIÓN.** Describe cómo mediar el trabajo de investigación y el desarrollo de habilidades de indagación y evaluación; se ilustran recursos que se puedan utilizar y conocimientos disciplinares que se movilizan en la solución del problema.
- ▶ **EVALUAR LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA.** Describe cómo mediar estratégicamente las soluciones propuestas al problema, a partir de las habilidades y la evaluación de las posibles soluciones.
- ▶ **COMUNICACIÓN.** Describe cómo se mediará la comunicación individual y/o colaborativa del problema, según códigos de comunicación pertinentes y característicos de las disciplinas.

9 Swartz, R. (2017). *El Aprendizaje basado en el Pensamiento. Cómo desarrollar en los alumnos las competencias del SXXI* (2017). España: SM. Figura 7-11. Pág. 232. (Adaptación).

Orientaciones para Evaluar los Aprendizajes

La evaluación, como un aspecto intrínseco del proceso de enseñanza-aprendizaje, se plantea en estos programas con un foco formativo al servicio del aprendizaje de los y las 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 y las estudiantes. 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 y las 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 formativo, se requiere:

- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los y las estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que las y los estudiantes efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje mediadas por el o la docente.
- Procurar que se utilicen diversas formas de evaluar, que consideren las distintas características, ritmos y formas de aprender, necesidades e intereses de los y las estudiantes, junto con evitar posibles sesgos y problemas de accesibilidad para ellos.
- Promover que los y las estudiantes 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 forma precisa 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 y las estudiantes, deben ser suficientes como para sostener de forma consistente esas interpretaciones evaluativas.

El o la docente puede utilizar diferentes métodos para evaluar los Objetivos de Aprendizaje. Para esto, se sugiere emplear una variedad de medios y evidencias, como portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación grupales e individuales e informes, presentaciones, entre otros. 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 debe permitir que integren lo formativo y sumativo para retroalimentar tanto la enseñanza como el aprendizaje.

El uso formativo de la evaluación debiera preponderar en las salas de clases, es decir, utilizarse 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 y todas, considerando la diversidad como un aspecto inherente a 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 y las estudiantes—, para lo cual se requiere que todas las decisiones que tomen profesores y profesoras y los propios estudiantes se basen en la información o evidencia sobre el aprendizaje recogidas continuamente¹⁰.

Como parte de la evaluación formativa, los programas proponen en algunas de las actividades un conjunto de criterios que permiten evaluar el desempeño de los y las estudiantes en un determinado aprendizaje. Estos criterios permiten identificar el lugar en que se encuentran los estudiantes en el desarrollo de las habilidades y la construcción de conocimientos, junto con entregar información que permita a la o el docente tomar decisiones pedagógicas para avanzar hacia el logro de los aprendizajes propuestos¹¹.

Los criterios de evaluación describen el dominio de conceptos, procedimientos y actitudes en los y las estudiantes. En su conjunto, permiten evaluar la comprensión y disposición o inclinación a actuar de acuerdo con el marco de Habilidades y actitudes para el siglo XXI. Cuando se integran en el desarrollo de la clase, los criterios de evaluación permiten generar un mejoramiento continuo del aprendizaje¹².

10 Mineduc (2017). Presentación de Criterios de evaluación, calificación y promoción al Consejo Nacional de Educación. Fundamentos a la propuesta de actualización de criterios y normas de Evaluación, Calificación y Promoción Escolar de estudiantes de Educación Regular presentada por la Unidad de Currículum y Evaluación al Consejo Nacional de Educación. Santiago, pág. 74.

11 Para la construcción de los criterios, se han considerado las orientaciones de la Mesa Covid Universitaria y la normativa vigente para la atención a la diversidad, la inclusión y la flexibilidad en la respuesta educativa contenida en la Ley N° 20.845 de Inclusión Escolar (Art. 1°, núm. i), y como referente los principios del Decreto N° 83 de 2015 y Decreto N° 67 de 2018.

12 Propuestas Educación Mesa Social Covid-19 (2021). Recomendación para una evaluación pertinente en tiempos de crisis. Santiago de Chile, pág. 65.

Referencias

- KNOWLES, M. S., HOLTON III, E. F., & SWANSON, R. A. (2014). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. London: Routledge.
- LARMER, J., MERGENDOLLER, J., BOSS, S. (2015). *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*. United States: ASCD.
- LEMOV, D. (2014). *Teach like a champion 2.0: 62 techniques that put students on the path to college*. San Francisco: John Wiley & Sons.
- MINEDUC (2017). *Presentación de Criterios de evaluación, calificación y promoción al Consejo Nacional de Educación*. Fundamentos a la propuesta de actualización de criterios y normas de Evaluación, Calificación y Promoción Escolar de estudiantes de Educación Regular presentada por la Unidad de Currículum y Evaluación al Consejo Nacional de Educación. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/14655>
- PROPUESTAS EDUCACIÓN MESA SOCIAL COVID-19 (2021). *Recomendación para una evaluación pertinente en tiempos de crisis*. Santiago de Chile.
- SWARTZ, R. (2017). *El Aprendizaje basado en el Pensamiento. Cómo desarrollar en los alumnos las competencias del siglo XXI*. España: SM.
- UNESCO (2015). *La Agenda para el Desarrollo Sostenible*. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, CENTRO DE INNOVACIÓN. *Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)*. Recurso web disponible en: <https://innovaciondocente.udd.cl/metodologias-activas/>

Propósitos Formativos de la Asignatura de Educación Física y Salud

La asignatura Educación Física y Salud busca que las y los estudiantes de esta modalidad desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan reconocer los beneficios de las diferentes manifestaciones motrices para mantener un estilo de vida activo y saludable. En esta asignatura, se les otorga oportunidades de aprendizaje para que puedan desarrollar y mejorar su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la práctica regular de actividad motriz, ejercicio y actividades de movimiento en toda su diversidad.

También se propone incentivar la práctica regular de expresiones corporales a partir de sus gustos, intereses y motivaciones; que sea capaz de utilizar los espacios públicos próximos y distantes para distintas manifestaciones del ejercicio y entrenamiento motriz, aprovechando diversas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño orgánico. Esto, con la finalidad de que se constituyan en agentes que participan en la difusión de un estilo de vida activo y saludable con su familia y comunidad. Se espera que, en estas instancias, tomen decisiones informadas de manera autónoma y situada; que consideren la inclusión, diversidad, participación y el valor del bienestar humano para cultivar estilos de vida activo testimonial; y que asuman diversos roles gerenciales y acciones culturales para desarrollar sus habilidades sociales y su autocuidado.

Se espera 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 urbano y natural, usar responsablemente los espacios públicos y asumir compromisos para contribuir al bienestar personal y social en su entorno.

Enfoque de la Asignatura

Para implementar curricularmente esta asignatura en el establecimiento educacional, son esenciales aspectos como la participación, inclusión, diversidad, valoración del otro en comunidad, el esfuerzo personal y colectivo, y la autosuperación en torno a las diversas manifestaciones de la motricidad humana. Se deben respetar los gustos, intereses y motivaciones de las y los estudiantes y reconocer la asignatura de Educación Física y Salud como un espacio de encuentro y convivencia, de gratificación personal y colectiva; inclusiva, variada y amplia en su implementación y ejecución, facilitadora de la autonomía, el trabajo colaborativo y todas las expresiones humanas que esta incluye y despliega. Se busca que los y las estudiantes sean artífices de su aprendizaje, que es algo fundamental para su vida y el cultivo de la ciudadanía.

Las habilidades motrices especializadas y emergentes relacionadas con las más diversas formas de expresión motriz permiten que las y los estudiantes utilicen y evalúen sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de actividades del movimiento y deportivas que sean de su interés, en diversos momentos y entornos en que se encuentren.

Asimismo, este enfoque otorga oportunidades para que resuelvan problemas de manera creativa y segura, con o sin uso de la tecnología. Por ejemplo, mediante el juego, el deporte, la danza y las actividades motrices en el medio natural y en espacios de colaboración y gestión cultural territorial. De esta forma pueden desarrollar valores en instancias para el aprendizaje individual y colectivo, con respeto del medio natural y social.

Para el desarrollo de las habilidades motrices especializadas y emergentes, se promueve la utilización de diversas manifestaciones socio-motrices que consideran aspectos donde se sitúa la escuela, cuya implementación dependerá de los contextos, las condiciones geográficas y climáticas, la infraestructura disponible, los intereses y la realidad cultural del estudiantado. Finalmente, se considera oportuno respetar los procesos socioemocionales contextuales en el aula, mediante espacios que resguarden el desarrollo individual y comunitario.

La asignatura promueve la práctica regular de actividad motriz en diversos entornos y tiempos. Se propicia que las personas jóvenes y adultas reconozcan los espacios y posibilidades para optar por una vida activa, así como la capacidad de diseñar y evaluar sus propios planes de ejercicio físico de acuerdo con sus necesidades e intereses, su nivel de maduración, sus habilidades y el avance en los niveles de su condición orgánica. También se propicia que planifiquen y promuevan actividades motrices recreativas y/o deportivas, que reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa saludable en el ámbito motriz, emocional y espiritual. Mediante la actividad física pueden desarrollar competencias, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y conocimientos para comprender la importancia de adherir a un estilo de vida activo saludable.

La práctica regular de actividad motriz 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, facilita el ejercicio democrático y ciudadano, respeta y valora el patrimonio natural, todo lo cual influye positivamente en las relaciones de los grupos humanos.

Se espera que los y las estudiantes asuman un rol protagónico en la construcción de comunidades activas saludables. Esto implica diseñar y gestionar programas de práctica regular de actividad motriz, mediante el uso de espacios públicos con sentido comunitario, para así promover la adquisición de estilos de vida acordes con lo esperado. Se busca que la actividad motriz, el juego y el deporte sean una plataforma para la inclusión social, donde pongan en práctica 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 actitudes–, en un contexto que fortalezca el autocuidado, sentido de identidad y pertenencia, respeto a sí mismo, a los demás y al medio natural.

Estructura Curricular

Las Bases Curriculares de la Educación Física y Salud se articulan en torno a Objetivos de Aprendizaje de habilidades y actitudes nucleares, que se entrelazan con conocimientos esenciales del ámbito de la motricidad humana y sus diversas manifestaciones. Para su despliegue en el ámbito escolar, propone actividades tendientes a explorar desde la singularidad de cada estudiante y sus relaciones entre pares, recursos, espacios y tiempos. El objetivo es que adquieran y mantengan hábitos de vida activa como dimensión del autocuidado, valorar el placer de cultivar el juego, los deportes convencionales y emergentes, la danza, la recreación y el contacto con la naturaleza, para así aportar al buen vivir escolar. Las grandes ideas operan como propósitos formativos de cada nivel, orientando a la comprensión y la articulación de los Objetivos de Aprendizaje y los conocimientos esenciales.

Los Objetivos de Aprendizaje de habilidades nucleares de la asignatura se organizan en torno a dos ejes disciplinares:

- Habilidades motrices especializadas
- Vida activa saludable

Los Objetivos de Aprendizaje integran actitudes de los ámbitos que organizan las Habilidades para el siglo XXI, de acuerdo con un criterio de pertinencia para ser trabajadas integradamente con las habilidades.

Habilidades motrices especializadas

Este eje permite la comprensión, disposición y adquisición de competencias específicas, acordes con las cualidades de los y las estudiantes. Dado su desarrollo, optan y cultivan actividades con flexibilidad y responsabilidad, las practican con regularidad y las promueven y gestionan para beneficio personal y colectivo. Por lo tanto, este eje polifuncional es la culminación de un proceso que aporta gradual y progresivamente a modos de ser, estar y convivir en el mundo, y construir rasgos culturales.

Vida activa saludable

Este eje curricular, respaldado por la investigación especializada y las más importantes organizaciones mundiales de la salud y educación (OMS, OPS, Unesco), es reconocido como un ámbito fundamental para el desarrollo y bienestar humano. Su foco es crear hábitos saludables y conciencia ciudadana para contribuir al bien común y estar al servicio de los problemas actuales y futuros, mediante la propuesta de iniciativas innovadoras, y colaborando con perseverancia desde las diversas realidades a una comunidad sana y solidaria.

Objetivos de Aprendizaje

Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida activa saludable)**

OA 3

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

OA 4

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

Conocimientos Esenciales

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a las especializadas en diferentes contextos.
- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales.
- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Orientaciones Didácticas y Pedagógicas

Orientaciones Didácticas y Pedagógicas

Las orientaciones que se presentan a continuación son una guía para la implementación del programa. Estas orientaciones se vinculan directamente con el logro de los Objetivos de Aprendizajes de las Bases Curriculares.

El enfoque de la asignatura de Educación Física y Salud se basa en la convicción de fomentar un estilo de vida activo, en el que brinde al estudiantado conocimientos, actitudes y habilidades que le permitan ser autónomo en la realización de prácticas motrices, por lo que se destacan las consideraciones de autocuidado, gestión de la actividad física, diversidad de las prácticas motrices, entre otras. Respecto a la diversidad de las experiencias, se sugiere respetar la cultura juvenil y adulta para incentivar un estilo de vida activo y saludable.

Orientaciones para la evaluación en Educación Física y Salud

La evaluación bajo su función formativa brinda colaboración a los y las docentes al determinar los niveles de avance sobre los desempeños de aprendizajes planteados. Con la información obtenida se pueden tomar decisiones que impacten sobre la planificación y las estrategias didácticas, entre otras, a modo de poder facilitar los procesos de aprendizajes de las y los estudiantes. En el caso de Educación Física y Salud, la evaluación debe integrar los saberes conceptual, actitudinal y procedimental que se desprenden de cada Objetivo de Aprendizaje.

Dada la relevancia de la evaluación sobre el proceso de aprendizaje, se sugiere utilizar el modelo de planificación inversa “Backward design” en el que, luego de definir los Objetivos de Aprendizaje a desarrollar en una unidad didáctica, se diseñan los procedimientos evaluativos y el instrumento de evaluación, para posteriormente planificar.

Se recomienda, además, diversificar la participación de los agentes evaluativos, y permitir a cada estudiante tomar un rol activo respecto a la creación de criterios evaluativos. Así también, que participe en la determinación de los niveles de logro propios y de sus pares.

Debido a las múltiples variables que influyen en el nivel de desarrollo motriz, al momento de evaluar algún grado de este desempeño, se debe considerar la particularidad y hacer énfasis en el proceso por sobre el resultado final. En este sentido, la implementación de la evaluación diagnóstica puede contribuir a la detección temprana de brechas en aprendizajes previos que sean medulares para el desarrollo de la unidad.

Finalmente, se sugiere diversificar las tareas evaluativas, donde cada estudiante, de manera individual y colaborativa, pueda responder a diversas situaciones problemáticas que le permitan desplegar todos sus conocimientos, actitudes y habilidades.

Visión panorámica*

de los Módulos** del Nivel 1 y 2 de Educación Media

Módulos Obligatorios

Módulo Obligatorio 1 Nivel 1 y 2 EM

La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.

Módulo Obligatorio 2 Nivel 1 y 2 EM

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Módulo Obligatorio 3 Nivel 1 y 2 EM

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Módulo Obligatorio 4 Nivel 1 y 2 EM

La Educación Física y Salud es una instancia para el desarrollo de principios personales y sociales en los que se vivencian y gestionan valores inherentes a las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana.

Módulos Electivos***

Módulo Electivo 1 Nivel 1 y 2 EM

¿Qué aporta la práctica permanente a la salud?

Módulo Electivo 2 Nivel 1 y 2 EM

¿Qué impacto tiene el sedentarismo en la sociedad chilena?

Módulo Electivo 3 Nivel 1 y 2 EM

¿Cómo la práctica permanente de ejercicios físicos puede generar hábitos permanentes?

Módulo Electivo 4 Nivel 1 y 2 EM

¿Cuál es el aporte de la comunidad para la generación de los hábitos por la práctica?

* Los Programas de Estudio de cada asignatura se organizan por nivel en cuatro módulos obligatorios y dos módulos electivos, de los cuales podrá cursarse al menos uno de acuerdo a las necesidades de las trayectorias formativas de las y los estudiantes.

** Se propone organizar flexiblemente los módulos con una duración de seis semanas cada uno para dar cuenta del cumplimiento de las 36 semanas lectivas del tiempo escolar de la modalidad.

*** En el Programa de Estudio de la asignatura se desarrollarán como opciones dos electivos que profundizan las grandes ideas abordadas en los Módulos Obligatorios.

Visión panorámica

de los Objetivos de Aprendizaje y Conocimientos Esenciales

Módulo Obligatorio 1

Gran idea

La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.
(Habilidades motrices especializadas)

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Reconocer las habilidades motrices, desde las básicas a las especializadas, en diferentes contextos.

Tiempo estimado:

6 semanas (12 horas)

Módulo Obligatorio 2

Gran idea

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.
(Habilidades motrices especializadas)

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. (Vida activa saludable)

Conocimiento esencial

- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales.

Tiempo estimado:

6 semanas (12 horas)

Módulo Obligatorio 3

Gran idea

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

(Habilidades motrices especializadas)

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.

Tiempo estimado:

6 semanas (12 horas)

Módulo Obligatorio 4

Gran idea

La Educación Física y Salud es una instancia para el desarrollo de principios personales y sociales en los que se vivencian y gestionan valores inherentes a las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

(Habilidades motrices especializadas)

OA 4

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

(Vida activa saludable)

Conocimiento esencial

- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Tiempo estimado:

6 semanas (12 horas)

Módulo Electivo 1 Aprendizaje Basado en Proyectos

Gran idea

La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

(Habilidades motrices especializadas)

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a las especializadas en diferentes contextos.

Tiempo estimado:

6 semanas (12 horas)

Módulo Electivo 2 Aprendizaje Basado en Resolución de Problemas

Gran idea

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

(Habilidades motrices especializadas)

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.

Tiempo estimado:

6 semanas (12 horas)

Módulos Obligatorios de la Asignatura

Módulo Obligatorio 1

Módulo Obligatorio 2

Módulo Obligatorio 3

Módulo Obligatorio 4

Visión panorámica

Gran idea

La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimientos esenciales

- Reconocer las habilidades motrices, desde las básicas a las especializadas, en diferentes contextos.
-

Tiempo estimado: 6 semanas (12 horas)

Propósito

Se espera que los y las estudiantes comprendan el valor de la práctica motriz constante como una necesidad inherente al autocuidado y el bienestar humano. En este módulo se consolidan las habilidades motrices especializadas y la adquisición de conductas de autocuidado, mediante la práctica de actividad física que facilite el aprendizaje, y permita trabajar de manera autónoma y singular. Además de reconocer sus avances y logros, y responder a requerimientos laborales, sociales y personales, a través de la planificación del trabajo y de desafíos que privilegian la participación en diferentes programas y proyectos deportivos o recreativos de su interés.

Los Objetivos de Aprendizaje del módulo permiten reconocer los beneficios de las diferentes manifestaciones motrices para mantener un estilo de vida activo, saludable y sustentable. Además, logran desarrollar las habilidades para comprender las funciones globales y específicas y su relación con las tareas motrices cotidianas, así como aquellas comprometidas en su vida laboral. Las capacidades motrices condicionantes y coordinativas son fundamentales para el desarrollo de la motricidad humana en los diferentes

espacios y tiempos donde cada persona es, está, convive y construye realidades culturales.

Esta propuesta busca usar responsablemente los espacios públicos y asumir compromisos para el bienestar personal y social en su entorno inmediato, lo que le permitirá tomar decisiones informadas de manera autónoma, segura y situada. Las acciones motrices que se prescriben e intencionan, tienen como base el trabajo colaborativo desde los contextos culturales de los y las estudiantes, refuerzan el respeto y la valoración entre pares, y abordan sus intereses personales en conciencia con el desempeño orgánico de cada estudiante de EPJA.

Los Objetivos de Aprendizaje del Módulo desarrollan las habilidades y actitudes del siglo XXI del ámbito de las Maneras de trabajar, y las Maneras de vivir el mundo. Promueven el trabajo autónomo y consciente que apunta al logro del bienestar personal, el goce por la práctica relacional, el bienestar humano y la calidad de vida, aspectos urgentes y necesarios para este siglo, el de la comunicación, la convivencia y la vida activa.

Ruta de Aprendizaje

¿Por qué y para qué desarrollar las habilidades motrices especializadas?

●	Actividad de desempeño 1	Aplica y reconoce las habilidades motrices básicas y el paso a las habilidades motrices específicas en diferentes manifestaciones motrices.
●	Actividad de desempeño 2	Ejecuta y describe las habilidades motrices especializadas y reconoce su diversidad.
●	Actividad de desempeño 3	Identifica y promueve acciones de autocuidado al ejecutar habilidades motrices especializadas durante el juego, el deporte y la recreación.
●	Actividad de desempeño 4	Promueve el autocuidado en el juego o en actividades lúdicas, para resguardar la salud y la calidad de vida en el juego, el deporte y la recreación.

Actividad de desempeño

1

Propósito

La primera actividad del módulo tiene como intención que las y los estudiantes experimenten y reconozcan la diferencia entre las habilidades motrices básicas y las especializadas a través de la ejecución de diferentes manifestaciones motrices.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

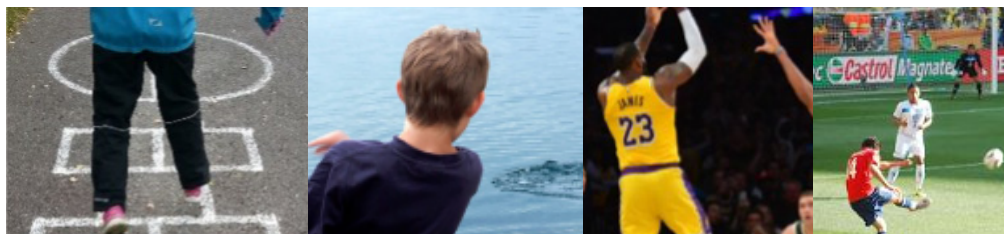
- Reconocer las habilidades motrices, desde las básicas a las especializadas, en diferentes ámbitos. Trabajarlas con empatía y respeto en un contexto de diversidad, sin prejuicios ni discriminación.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Los y las estudiantes traen fotos o imágenes con ejemplos de diferentes situaciones que sean de su interés, de la vida cotidiana o de otras situaciones que pueden ser deportivas, recreativas, expresivas, entre otras.



Una vez presentadas las imágenes, se solicita que respondan las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué nos puedes contar de cada imagen?
- ▶ ¿Cómo se podrían clasificar?
- ▶ ¿Qué experiencias previas serán necesarias para alcanzar una ejecución óptima similar a las de las imágenes?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Para introducir el nuevo conocimiento, se solicita a los y las estudiantes que busquen los materiales disponibles en el lugar de trabajo y, en conjunto, construyan un recorrido al estilo parkour, planeado para saltar, correr, lanzar, girar y equilibrarse. Debe ser un espacio que pueda modificarse en varias oportunidades para complejizar su ejecución durante un tiempo prolongado, por ejemplo:

- Saltar obstáculos de diferentes formas y alturas.
- Saltar la cuerda individual y/o colectivamente.
- Correr diferentes distancias, lineales o en zigzag.
- Lanzar diversos objetos disponibles y que posean distintas formas y pesos.
- Girar en uno o dos pies en 180° a 360°.
- Desplazarse en superficies con y sin altura, planas o inclinadas etcétera.

Para ampliar el conocimiento, los y las estudiantes identifican habilidades motrices básicas y habilidades motrices especializadas que puedan ejecutar y que sean transferibles a las acciones cotidianas.

Se sugiere que vivencien algunas de las habilidades motrices especializadas del parkour según las posibilidades del estudiantado y espacio físico disponible. Por ejemplo:

- Lazy Vault
- Lateral

Al finalizar la práctica se reúnen y dialogan sobre lo realizado para identificar, en conjunto, las diferencias y semejanzas de las habilidades motrices básicas y las específicas, y cómo estas se adquieren, perfeccionan y se utilizan en diferentes contextos. Se busca la comprensión de que son acciones polivalentes y monovalentes propias del proceso de desarrollo humano.

PRÁCTICA GUIADA

A partir de las experiencias previas, se organizan en grupos distribuidos libremente en el espacio y ejecutan habilidades motrices básicas y específicas. Se retroalimentan entre pares para distinguir las diferencias entre ellas.

El o la docente les entrega esta propuesta de fichas. En ellas, las y los estudiantes responden y, luego, para ampliar y compartir diferentes observaciones, entregan la información al curso.

¿Qué diferencia existe entre el <i>lanzamiento</i> en tareas motrices cotidianas y las manifestaciones motrices deportivas o artísticas corporales realizadas anteriormente?	
¿Cuál es la diferencia entre los <i>desplazamientos</i> en tareas motrices cotidianas y las manifestaciones motrices deportivas o artísticas corporales realizadas anteriormente?	
¿Cuál es la diferencia entre habilidades motrices básicas y específicas?	
¿Qué habilidades son más difíciles de ejecutar?	

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Se sugiere que las y los estudiantes se organicen en grupos. Luego, elegirán diferentes manifestaciones motrices que sean de interés común, como habilidades de desplazamiento, lanzamiento, recepción y giros. Se propone con todas las habilidades motrices básicas y habilidades motrices específicas que han practicado y descubierto, puedan construir una secuencia organizada, como una coreografía u otras manifestaciones que estén de acuerdo con sus posibilidades y contextos.

Una vez realizada la actividad reconocen todas aquellas habilidades motrices básicas, específicas y especializadas utilizadas en la actividad elegida.

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar el siguiente ticket de salida:

- ¿Cómo se pueden mejorar las habilidades motrices básicas en tareas cotidianas?
- ¿Cómo se relacionan las habilidades motrices especializadas en la expresión, el deporte y la recreación?

Orientaciones al docente

Rol activo del estudiantado

Se sugiere ampliar las posibilidades de participación de los y las estudiantes, por ejemplo, al crear los espacios de trabajo, seleccionar las manifestaciones motrices y reunirse para socializar los aprendizajes. Se recomienda, respetar sus intereses y experiencias previas, y crear adecuaciones a las propuestas pedagógicas a partir de posibles transferencias a su vida cotidiana.

Desarrollo motriz

Para profundizar y complementar la descripción del proceso de desarrollo motriz humano se sugiere utilizar la propuesta de David Gallahue, (Gallahue, Ozmun, y Goodway, 2013, pág 487), considerar el desarrollo y aprendizaje de los movimientos reflejos en adelante e incorporar el desarrollo de habilidades motrices para la vida, especificaciones deportivas y recreativas.

Evaluación formativa y retroalimentación

Se sugiere que esta actividad evaluativa sea de proceso y culminación. Que se propicien espacios para que los y las estudiantes evalúen sus desempeños y los de sus pares (coevaluación) y se establezcan momentos para retroalimentar respecto a las diferentes situaciones de ejecución motriz.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Habilidades motrices	Identifica habilidades motrices en tareas motrices.	Identifica las habilidades motrices específicas en manifestaciones deportivas.	Diferencia las habilidades motrices básicas y específicas en diferentes manifestaciones motrices.
Diseño de experiencias motrices	Propone tareas que incluyen diferentes habilidades motrices.	Propone tareas motrices de predominio colaborativo.	Propone tareas que incluyen diversidad de habilidades motrices en contexto colaborativo.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://g-se.com/es/clasificacion-de-las-habilidades-motoras-ii>
<https://g-se.com/es/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte>

Actividad de desempeño

2

Propósito

El propósito de la actividad es generar un espacio para ejecutar y describir habilidades motrices especializadas a través de diferentes actividades: recreativas, deportivas y/o expresivas, e identificar la diversidad de manifestaciones motrices posibles de utilizar.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a las especializadas en diferentes contextos.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

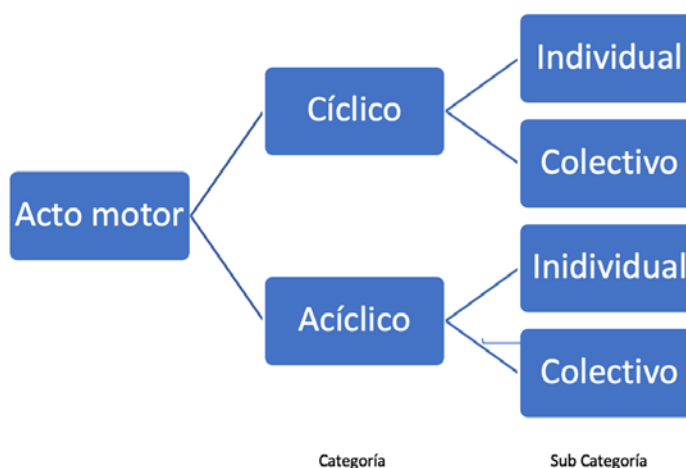
El o la docente puede contextualizar realizando la siguiente pregunta: ¿Qué experiencias deportivas, artísticas corporales o recreativas han vivido? Recoge la experiencia de sus estudiantes en una breve conversación; demostración, o ilustración. Para ampliar puede complementar con algunas de las siguientes preguntas:

Conexión interdisciplinar
Responsabilidad Personal y
Social OA1 Nivel 1 y 2 EM

- ▶ ¿En todas las manifestaciones motrices la técnica posee la misma importancia?
- ▶ ¿Se puede presentar una clasificación según la naturaleza y el ritmo de los actos motrices?
- ▶ ¿Cómo influye el tipo de manifestación motriz en el desarrollo de dicha habilidad?
- ▶ ¿Influye la selección de la técnica o la táctica que se utiliza para mejorar o programar el entrenamiento?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Para la construcción del conocimiento, el o la docente presenta la clasificación de acciones motrices a partir del ritmo de los actos motrices. Diferencia los cíclicos de los acíclicos y establece cuál es su relevancia para el desarrollo de las habilidades motrices y las posibles transferencias a otras manifestaciones motrices. Se solicita a las y los estudiantes que piensen en otro criterio que permita clasificar diferentes actividades motrices y crear así otra subcategoría: por ejemplo.



PRÁCTICA GUIADA

Una vez analizadas las habilidades motrices especializadas, en conjunto con los estudiantes, se definirán diferentes estaciones. En cada una se vivenciará un tipo de experiencia, que puede ser recreativa (juego), deportiva (freesby, handball, artes marciales, manifestaciones jugadas por pueblos originarios) y/o expresiva (baile) entre otras opciones. Los estudiantes podrán ejecutar las diferentes habilidades de cada una de las manifestaciones motrices seleccionadas.

Posteriormente podrán describir sus experiencias y emociones.

¿Con qué actividad me sentí más cómodo o cómoda?	
¿Cuál de las actividades realizadas puedes implementar en tu hogar?	
Descripción de una habilidad motriz específica de cada estación	
Estación 1	
Estación 2	
Estación 3	
Estación 4	
¿En cuál de las estaciones considero que me fue más fácil lograr las habilidades motrices especializadas esperadas?	
¿Tendrá alguna utilidad desarrollar las habilidades motrices especializadas para las demandas motrices de la vida cotidiana?	
¿Cuál es la importancia de la correcta ejecución de las habilidades motrices específicas?	

A modo de reflexión, se puede invitar a los y las estudiantes a identificar por qué es necesario el desarrollo de las habilidades motrices especializadas como variable determinante en el proceso de desarrollo humano.

**PRÁCTICA
INDEPENDIENTE**

Se sugiere que, a partir de sus intereses, los y las estudiantes se organicen en grupos para elegir y practicar dos juegos, deportes, o actividades recreativas. Las elecciones deben pertenecer a la misma subcategoría elegida.

TICKET DE SALIDA:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Clasifica manifestaciones a partir de su organización motriz.	☐	☐
CRITERIO 2: Genera criterios para organizar manifestaciones motrices.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconoce actividades que sean de su interés.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Ritmo y repetición de los actos motrices Santesmases (2005) plantea que el concepto de repetición permite clasificar los movimientos en cíclicos y acíclicos. Meinel y Schnabel (2004) realzan la presencia del ritmo en los actos motrices cíclicos y acíclicos, y establecen que son más sencillos en aquellos movimientos cíclicos que involucran, de modo simétrico, todo el cuerpo.

Colaboración Se sugiere generar espacios de colaboración para facilitar los procesos de toma de decisión, a partir de la diversidad de las vivencias motrices de cada uno de los integrantes del grupo.

EVALUACIÓN FORMATIVA Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Característica de los deportes	Identifica las características propias del deporte.	Clasifica tareas motrices según sus características particulares.	A partir de sus características motrices propone una subcategoría para las actividades practicadas.
Tipo de actividad	Sugiere actividades que poseen similitud en las habilidades motrices básicas.	Sugiere juegos o actividades lúdicas que poseen habilidades motrices específicas similares.	Sugiere juegos o actividades lúdicas que posean una estructura similar.

RECURSOS Y SITIOS WEB <https://g-se.com/es/clasificacion-de-las-habilidades-motoras-ii>
<https://g-se.com/es/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte>

REFERENCIAS Santesmases, J. S. (2005). Estudio funcional del saber deportivo para la comprensión de la táctica. Apunts Educación Física y Deportes, (82), 26-35.

Meinel, K., & Schnabel, G. (2004). Teoría del Movimiento: Motricidad deportiva. Buenos Aires: Editorial Stadium SRL.

Actividad de desempeño

3

Propósito

La actividad tiene como propósito identificar y promover algunas consideraciones de autocuidado al ejecutar actividades lúdicas, expresivas o deportivas, de modo individual o colectivo, y reconocer cuidados posturales.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a las especializadas en diferentes contextos.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

El o la docente presenta situaciones cotidianas que pueden generar algún grado de daño a nivel lumbar a corto o mediano plazo y las acciones de autocuidado correspondientes.



Guía la participación de los y las estudiantes con las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Recuerdas haber realizado algún mal movimiento que te haya generado una complicación posterior?
- ▶ ¿Cuál es la relación entre las habilidades motrices especializadas y el autocuidado?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

El o la docente presenta diferentes consideraciones respecto a los cuidados que se deben considerar al realizar tareas diarias relacionadas con manifestaciones motrices de carácter lúdico, recreativo, deportivo o expresivas. Por ejemplo, recoger un objeto liviano o de alto peso mediante la realización de una flexo-extensión de rodilla, amortiguar la caída al saltar o priorizar realizar cambios de dirección al cargar grandes pesos con las piernas y no con las rodillas, entre otras. Se sugiere guiar la reflexión de la importancia del resguardo postural mediante esta pregunta:

- ▶ ¿Qué elemento bio-mecánico es necesario para evitar algún tipo de lesión a mediano plazo?

PRÁCTICA GUIADA

Para garantizar el aprendizaje vivido, se sugiere que los y las estudiantes se organicen en parejas o grupos pequeños, de no más de 4 integrantes. Eligen una manifestación motriz de carácter rítmica, deportiva y/o recreativa. Junto con dedicar tiempo a vivenciar sus elecciones, describen acciones de autocuidado para proteger el sistema esquelético, articular y musculoesquelético.

Para el desarrollo de la actividad, pueden elegir dos manifestaciones motrices especializadas y describir los resguardados deseados para evitar lesiones. Se sugiere que los y las estudiantes completen una tabla similar al siguiente ejemplo:

Manifestación motriz individual elegida:			
Acción motriz seleccionada (1)		Acción motriz seleccionada (2)	
Descripción de la correcta ejecución			
Posibles consecuencias a mediano plazo por una mala ejecución			

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Los y las estudiantes se organizan en grupos. Cada uno trabaja de manera independiente y guía a sus pares en la realización de la actividad. Resguarda y vela por la correcta ejecución de las habilidades motrices especializadas asociadas.

Para retroalimentar, se sugiere elegir una de las tareas motrices experimentadas por alguno de los grupos y que sea realizada por todo el curso. Como segunda opción, una parte del grupo puede ser el ejecutor, mientras que el resto supervisa y entrega feedback a sus pares a partir de los criterios de la tabla anterior.

TICKET DE SALIDA:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Describe consideraciones para el autocuidado en la realización de acciones motrices.	☐	☐
CRITERIO 2: Identifica en las compañeras y compañeros complicaciones en sus ejecuciones.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconoce acciones de autocuidado en la práctica de actividad física.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Experiencias vividas Para la ejemplificación de las actividades se sugiere considerar como punto inicial las experiencias previas de los y las estudiantes. Que sean compartidas con sus pares y se destaquen las correcciones y consideraciones posturales que se requieren para resguardar su higiene.

Uso TIC fundamentos anatómicos Se sugiere profundizar en las consecuencias articulares que implica una práctica motriz. Para ello, se pueda utilizar alguna plataforma web que permita al estudiantado caracterizar con mayor detalle la anatomía humana. Se puede utilizar la siguiente plataforma web <https://anatomiahumana3d.com/>.

EVALUACIÓN FORMATIVA Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Autocuidado	Reconoce factores contraproducentes en movimientos cotidianos o la actividad física.	Describe acciones contraproducentes en movimientos cotidianos o la actividad física.	Describe y ejemplifica acciones contraproducentes en movimientos cotidianos o la actividad física.
Habilidades motrices especializadas	Enumera consideraciones para una correcta ejecución motriz.	Describe la correcta ejecución de una habilidad motriz especializada.	Identifica y retroalimenta la ejecución propia y/o la de un par.

RECURSOS Y SITIOS WEB <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/121787/10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Actividad de desempeño

4

Propósito

El propósito de la actividad es promover el autocuidado en el juego o en las actividades lúdicas, para resguardar la salud y calidad de vida en el juego, el deporte y la recreación, y contribuir al proceso de autonomía.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Reconocer las habilidades motrices, desde las básicas a las especializadas, en diferentes contextos.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

El o la docente puede iniciar la sesión con la pregunta: ¿En qué experiencia en juegos, deportes u otras manifestaciones motrices deportivas las habilidades motrices específicas no representan un alto impacto articular? De manera conjunta seleccionan algunas y se les solicita que las puedan ejecutar.

Para orientar la reflexión puede dar respuesta a las siguientes preguntas orientadoras:

- ▶ ¿Cuál de las acciones realizadas implicó menor impacto articular? ¿Qué características tiene?.

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Con la finalidad de generar espacios para la construcción del conocimiento, el o la docente explica el modo en que influye la excesiva práctica de algunas manifestaciones motrices con alto impacto en las articulaciones, ya sea por las propias ejecuciones de las acciones motrices o por factores de la lógica interna propia de los deportes (como los deportes de invasión), que influyen sobre los resguardos que se deben tomar. Entre los elementos de la lógica interna se destaca la posibilidad de contacto entre los participantes, el uso del material, entre otros.

Se sugiere que sus estudiantes elijan alguna actividad de colaboración y de posición que conozcan y que sea sin contacto, para identificar las posibles lesiones al sistema esquelético, muscular o articular de los participantes, por ejemplo:

- Realizar hiperextensión y rotación lumbar
- Realizar hiperextensión y circunducción cervical

PRÁCTICA GUIADA

Para garantizar el aprendizaje vivencial se sugiere que las y los estudiantes se organicen en parejas o grupos pequeños, de no más de 4 integrantes, y vivencien la actividad elegida anteriormente, analicen las reglas implementadas, el material utilizado y las habilidades motrices más habituales. Además, describan el modo correcto de ejecución, las acciones de compensación desde un punto de vista del autocuidado y la consecuencia de su incorrecta ejecución. El o la docente entrega un organizador gráfico para organizar la reflexión, por ejemplo:

Conexión interdisciplinar
Responsabilidad Personal y Social OA5 Nivel 1 y 2 EM

Modo en que influye el reglamento y el material en el juego	
Manifestación motriz elegida	
Acción motriz seleccionada	
Descripción de la correcta ejecución	
Posibles consecuencias a mediano plazo por una mala ejecución	
Ajustes para resguardar la integralidad de los participantes	

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Los y las estudiantes diseñan instancias de interés común de juegos de colaboración y oposición, y con un sistema rotativo de juego. A partir de la reflexión realizada anteriormente, podrán crear una estrategia colectiva para poder difundir la práctica de actividad motriz, según los siguientes aspectos:

- Las particularidades de sus pares.
- Los intereses.
- Las características de los espacios disponibles para la práctica.
- Posibles lesiones producto de los impactos.
- Actividades de compensación después de la práctica.

TICKET DE SALIDA

Como ticket de salida los y las estudiantes podrán contestar las siguientes preguntas:

- ▶ ¿De qué modo la modificación de algunas reglas puede contribuir al cuidado de su propio cuerpo?
- ▶ ¿Cuál es el impacto del desarrollo del estadio maduro de las habilidades motrices sobre el cuidado en nuestro sistema musculoesquelético?

Orientaciones al docente

Rol activo del estudiante

Se sugiere crear todas las posibilidades de participación de los y las estudiantes, como indagar en diferentes aplicaciones móviles con el fin de apoyar el análisis sugerido. Así mismo, buscar espacios de trabajo que impliquen respetar sus cuerpos y los de sus pares, y crear propuestas y adecuaciones para observar el funcionamiento osteoarticular, lo que les permitirá observar y transferir a su vida cotidiana. Acciones compensatorias generales con implementación de ejercicios localizados y compensatorios después de la práctica, por ejemplo, elongar, movimiento articular, ejercicios de respiración, entre otros.

Se propone el uso de videos que ejemplifiquen las lesiones musculoesqueléticas más comunes para identificarlas corporalmente.

Uso de recursos TIC

Se puede utilizar el celular para grabar diferentes acciones motrices y así analizar biomecánicamente el desempeño motriz, a través de aplicaciones como “my Dartfish Express”, que proporciona diferentes herramientas para apoyar el análisis.

Lógica interna

Corresponde a aquellos elementos que otorgan cierto grado de “identidad” a las prácticas motrices, es un patrón de funcionamiento del modo en que los y las participantes se relacionan con el espacio, el tiempo, los materiales y el resto de los participantes. Los elementos que conforman la lógica interna según Otero y La Vega (2003).

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Consideraciones para el resguardo articular	Identifica variables influyentes por repetición en el impacto de las articulaciones.	Describe variables que influyen sobre el impacto en la articulación por la propia característica de la ejecución motriz.	Describe variables influyentes sobre el impacto en las articulaciones debido a la ejecución y característica de la manifestación motriz.
Diseño de propuesta para la comunidad	Diseña una propuesta para la práctica de actividad motriz, a partir de los intereses de la comunidad educativa.	Diseña una propuesta para la práctica de la actividad motriz segura.	Diseña una propuesta para fomento de la práctica de actividad motriz segura, a partir de las características e intereses de la comunidad.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://www.curriculumnacional.cl/>
<https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-04.html>
<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/issue/view/1>
<https://www.youtube.com/watch?v=qdJqname81w>
<https://www.youtube.com/watch?v=XUYwnRt8ztg>

REFERENCIAS

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). Introducción a la praxiología motriz. Editorial Paidotribo.

Visión panorámica

Gran idea

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades motrices especializadas**)

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. (**Vida activa saludable**)

Conocimientos esenciales

- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades, según contextos y condiciones funcionales.
-

Tiempo estimado: 6 semanas (12 horas)

Propósito

En el módulo 2 de la asignatura Educación Física y Salud del Nivel 1 y 2 de Enseñanza Media, se espera que los y las estudiantes comprendan el valor de la práctica motriz constante, identificándola como una necesidad inherente al bienestar humano.

Se desarrollan las habilidades motrices especializadas y la adquisición de las nociones básicas y específicas sobre la entrenabilidad de las cualidades orgánicas. Esto, para aprender a trabajar de manera autónoma, con un plan de entrenamiento personal adecuado a sus cualidades personales y necesidades cotidianas y que le permita mejorar su salud y calidad de vida. Para ello, reconoce su disposición, actitud y regulación emocional; su corporalidad y las condiciones funcionales que le permitan identificar las respuestas fisiológicas de su organismo. En forma simultánea se espera que

cada estudiante comprenda el beneficio fisiológico, funcional y anímico que le proporciona la práctica sistemática del ejercicio motriz diario y progresivo, para mejorar su calidad de vida, su desempeño laboral, la relación armoniosa con su entorno y la convivencia familiar y gregaria. Los progresos del módulo 2 se evidenciarán si cada estudiante es capaz de comprender y apreciar el valor de la vida activa, a través de la presentación de los planes de entrenamiento, elaborados de manera grupal e individual, junto con la presentación de registros, avances y logros.

Los Objetivos de Aprendizaje del módulo 2 desarrollan las Habilidades y Actitudes del siglo XXI de Manera de trabajar, debido a la estrecha relación entre colaboración y el desarrollo de la aptitud física, así como la capacidad de autoevaluarse y de evaluar a los demás.

Ruta de Aprendizaje

¿Cuál de los programas de entrenamiento se acomoda mejor a mis necesidades y posibilidades?

	Actividad de desempeño 1	Identifica las respuestas fisiológicas en el juego, el deporte y la recreación.
	Actividad de desempeño 2	Reconoce el método de entrenamiento continuo y aplica a diferentes manifestaciones motrices y contextos.
	Actividad de desempeño 3	Aplica el método de entrenamiento interválico para la mejora de su rendimiento físico.
	Actividad de desempeño 4	Diseña un programa de entrenamiento para la mejora de sus necesidades.

Actividad de desempeño

1

Propósito

La primera actividad del módulo busca que las y los estudiantes reconozcan las respuestas fisiológicas de su cuerpo al momento de realizar actividad física, según las intensidades tanto de esta actividad, como de juegos, deportes, acciones rítmicas y recreación.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida activa saludable)**

Conocimiento esencial

- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades, según contextos y condiciones funcionales.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Al iniciar la sesión el o la docente podrá solicitar a sus estudiantes que mencionen actividades que consideren que sean de alta y baja intensidad. Para guiar el proceso reflexivo puede preguntar:

- ▶ ¿En qué se basan para determinar la intensidad de un ejercicio?
- ▶ ¿Cuál es la importancia de considerar la intensidad al momento de realizar actividad física?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Se sugiere que, de manera grupal, los y las estudiantes analicen la siguiente tabla para reconocer la relación existente entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardiaca:

Clasificación de la intensidad	Intensidad Fc (%)
Muy ligera	<35
Ligera	35-54
Moderada	55-69
Fuerte	70-89
Muy fuerte	>=90
Máxima	100

Conexión interdisciplinar Matemática OA2 Nivel 1 EM

Junto con el análisis de la tabla presentada y según sus experiencias y conocimientos, los y las estudiantes pueden determinar el grado de intensidad de diferentes tipos de actividades cotidianas. De ser necesario, se pueden simular en el aula para verificar los datos obtenidos con los que podrá responder la pregunta: con las acciones realizadas en la vida cotidiana, ¿se cubren las recomendaciones de la OMS?

Para guiar la reflexión, el o la docente puede utilizar preguntas que estimulen el interés, por ejemplo: ¿Por qué considerar las respuestas fisiológicas es útil al momento de realizar ejercicio físico?

PRÁCTICA GUIADA Para guiar el aprendizaje, la o el docente explica cómo se utiliza la escala de percepción del esfuerzo, y cómo se evalúan en reposo algunos de los parámetros para establecer la intensidad del ejercicio. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca y/o la frecuencia respiratoria.

El o la docente tendrá un rol mediador con sus estudiantes, para que logren realizar una selección de actividades de diferentes intensidades. Una vez definidas las acciones, se ejecutan y en el proceso de puesta en práctica, valora el grado de intensidad alcanzado en cada actividad.

Actividad	Intensidad alcanzada según escala de percepción del esfuerzo	Valor alcanzado según respuesta fisiológica	Sensaciones vivenciadas
Ej. Saltar la cuerda.	Ej. 8	Ej. 150 ppm.	Ej. Sensación de gran cansancio.

PRÁCTICA AUTÓNOMA Se sugiere que, en grupos, los y las estudiantes puedan evaluar las actividades propuestas de sus pares y retroalimentar en base a criterios como:

- Coherencia de la actividad declarada con aspectos de autocuidado.
- Coherencia entre actividad declarada y objetivo.

También se sugiere que las y los estudiantes puedan establecer cuál de las actividades significó mayor satisfacción.

TICKET DE SALIDAS Para verificar los aprendizajes, se pueden utilizar como ticket de salida las siguientes preguntas:

- ¿Qué relación existe entre esfuerzo e intensidad?
- ¿Qué consideraciones se deben tener en cuenta al momento de gestionar actividad física con fines vinculados al cumplimiento de intensidades físicas?

Orientaciones al docente

Recomendaciones para la actividad física según la OMS

En niños, niñas y adolescentes se recomienda 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa y, al menos 3 días a la semana, incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa. Respecto a las personas adultas de entre 18 a 64 años, al menos 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica semanal de intensidad moderada o bien entre 75 y 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa.

Rol activo del estudiante

Con el fin fomentar la participación en los espacios de aprendizaje, el respeto de los intereses y las experiencias previas, se sugiere generar instancias de participación en la selección de las manifestaciones motrices que se implementen.

Autenticidad de las experiencias motrices

Se sugiere que, junto con involucrar a sus estudiantes en la selección de actividades, se promuevan actividades que posean un alto grado de significancia y autenticidad. Por ejemplo, mediante la selección de experiencias que se desarrollen en su vida cotidiana o sean aplicables a sus contextos próximos, como los espacios públicos, hogareños e incluso laborales.

El o la estudiante y su rol activo en la retroalimentación

Se sugiere que el o la docente pueda hacer entrega de recursos en los que se presenten los parámetros de la intensidad del ejercicio, según la frecuencia cardiaca, generando espacios de automonitoreo y monitoreo entre pares.

Evaluación diagnóstica de la condición física

Se sugiere la implementación de un test diagnóstico para la evaluación formativa respecto a la condición física, para ajustar las propuestas didácticas y metodológicas a desarrollar con las y los estudiantes.

Uso de recursos tecnológicos

Para medir la frecuencia cardiaca se pueden utilizar cronómetros de aparatos móviles. En aquellos casos que sea posible, se puede cuantificar con pulseras inteligentes. Respecto al análisis de estos, se pueden utilizar aplicaciones como Microsoft Excel.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Frecuencia cardiaca como parámetro de intensidad del ejercicio	Reconoce la relación entre frecuencia cardiaca y ejercicio.	Vincula el grado de intensidad con parámetros de frecuencia cardiaca.	Determina el grado de intensidad del ejercicio, a partir de la frecuencia cardiaca en actividades diversas.
Intensidad del ejercicio a partir de la frecuencia respiratoria	Menciona la relación entre frecuencia cardiaca y actividad física.	Describe su frecuencia cardiaca en diferentes actividades.	Determina el grado de intensidad del ejercicio, a partir de la frecuencia respiratoria propia.

**RECURSOS Y
SITIOS WEB**

[https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_T%C3%A9cnica_BORG%20_140819%20\(2\)_pdf.pdf](https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_T%C3%A9cnica_BORG%20_140819%20(2)_pdf.pdf)
<https://g-se.com/control-respiratorio-durante-el-ejercicio-285-sa-z57cfb27124145>
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
<http://www.scielo.org.co/pdf/rinbi/v10n19/v10n19a03.pdf>
https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaInfanciaAdolescencia/docs/capitulo1_Es.pdf

Actividad de desempeño 2

Propósito

La segunda actividad del módulo tiene como propósito central la creación de un entrenamiento mediante el método continuo, para brindar herramientas de autogestión para la práctica de actividad motriz en diferentes contextos, y según los intereses y las posibilidades del estudiantado.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida activa saludable)**

Conocimiento esencial

- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Si tuvieran que realizar un entrenamiento que les permita mejorar su resistencia para trotar una distancia superior a un kilómetro:

- ▶ ¿Cómo debería ser dicho entrenamiento? ¿Cuál es la diferencia con un entrenamiento de corta distancia, por ejemplo, 100 metros?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Los y las estudiantes se organizan en grupos para elaborar un listado de posibles tareas o manifestaciones motrices que respondan a la siguiente frase: “consiste en la realización de la actividad de forma continua, sin periodos de descansos o recuperación. En función de la condición física del sujeto, la intensidad será mayor o menor y, como es lógico, a intensidades más bajas, mayor capacidad de duración”. El o la docente guía a los grupos para que creen una diversidad de respuestas posibles y para incorporar un sentido lúdico.

Para reforzar la propuesta de sus estudiantes, la o el docente presenta el concepto de método de entrenamiento, profundiza en el continuo uniforme y variable, y destaca su característica y aporte para la mejora de la condición física. Además, ejemplifica ejercicios.

Para organizar los elementos comunes, puede considerar las siguientes preguntas orientadoras:

- ▶ ¿En qué consiste el entrenamiento continuo?
- ▶ ¿Qué tipo de manifestaciones motrices pueden ser continuas y uniformes?
- ▶ ¿Qué tipo de manifestaciones motrices puede ser continuas y variables?

PRÁCTICA GUIADA

Para poder guiar los aprendizajes de sus estudiantes se sugiere utilizar un parlante ambiente con música que sea del gusto del grupo. Seleccione un ritmo fijo y fácil de seguir para que los y las estudiantes realicen ejercicios al ritmo de la música y los asocien con la intensidad de la actividad motriz.

Una vez realizada la experiencia, se invita a las y los estudiantes a proponer la mayor cantidad de tareas con o sin materiales que se puedan realizar en espacios amplios o reducidos.

Se sugiere que completen la siguiente tabla de modo grupal para diseñar tareas que puedan implementar en su tiempo fuera de clases.

Objetivo	Tipo de entrenamiento continuo	Descripción de la tarea
Ej. Mejorar la resistencia.	Ej. Continuo uniforme.	Ej. Durante un minuto el sujeto deberá levantarse y sentarse al ritmo de la música.

**PRÁCTICA
INDEPENDIENTE**

Los y las estudiantes se organizan en grupos y comparten e intercambian sus actividades. Se sugiere realizar una actividad de evaluación entre pares y utilizar los siguientes criterios:

ESCALA DE VALORACIÓN	
Totalmente logrado	Cumple con cada uno de los indicadores solicitados.
Medianamente logrado	Carece de alguno de los elementos solicitados.
En proceso de desarrollo	Carece totalmente de coherencia entre los elementos mencionados.

Criterio	Desempeño deseado	Totalmente logrado	Medianamente logrado	En proceso de desarrollo
Coherencia entre objetivo y actividad.	Se espera que la actividad motriz cumpla con el objetivo para la mejora de la condición física; en el caso que considere también alguna manifestación motriz en específico, esta deberá cumplir con los principios de la habilidad motriz específica deseada.			
Coherencia entre objetivo y método de entrenamiento.	Se espera que el método de entrenamiento se vincule con el objetivo deseado; el que debería ser un deporte o una manifestación motriz cíclica o de larga duración.			
Coherencia entre tipo de ejercicio y tipo de tarea.	Se espera que la actividad permita ser realizada de modo cíclico.			
Posible transferencia a la vida cotidiana.	Se espera que la selección de actividades pueda ser realizadas tanto en espacios amplios, como en espacios reducidos.			

**PRÁCTICA
INDEPENDIENTE**

A partir de la tabla de evaluación entre pares, las y los estudiantes pueden mencionar a sus compañeros las fortalezas y los elementos a mejorar de sus propuestas. También se pueden entregar sugerencias para su mejora. Una vez terminada la mejora de las propuestas, aplican una vez más la actividad.

TICKET DE SALIDA:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Aplica ejercicios para la mejora de su condición física que son transferibles a diversos contextos.	☐	☐
CRITERIO 2: Aplica ejercicios acordes a un entrenamiento continuo.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconoce la coherencia de las propuestas de sus pares y propone acciones de mejora.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Rol activo del estudiante

Se sugiere generar instancias de participación de las y los estudiantes en la selección de las manifestaciones motrices que se implementen, para generar espacios de participación donde se respetarán los intereses y las experiencias previas.

Trabajo colaborativo

Se sugiere que en el desarrollo de las actividades exista un trabajo colaborativo entre los integrantes y entregar, incluso, espacios para coevaluaciones de las actividades realizadas.

Autenticidad de las experiencias motrices

Se sugiere que, junto con involucrar al estudiantado en la selección de actividades, se promuevan actividades que posean un alto grado de significancia y autenticidad mediante la selección de experiencias que se desarrollen en su vida cotidiana o sean aplicables a sus contextos próximos. Por ejemplo, los espacios públicos, hogareños e incluso laborales.

Medidas de autocuidado

Se sugiere destinar tiempo para la preparación de los y las estudiantes para la práctica motriz de diferentes intensidades, por ejemplo, realización de movimiento articular y, en caso de que sea necesario, ejercicios de flexibilidad, entre otros.

Entrenamientos complementarios

Medina (2002) plantea métodos clásicos para el desarrollo del entrenamiento continuo.

Entrenamiento continuo de alta intensidad	Entrenamiento lento de larga distancia	Entrenamiento Fartlek
Requiere de una buena condición física de base, el trabajo se desarrolla en torno al 85-95% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.	Se desarrolla por un periodo de tiempo prolongado a intensidades bajas y moderadas, rondando entre el 60% -80% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.	Se caracteriza por un constante cambio de intensidad, variando el ritmo a voluntad, lo que hace que el trabajo no sea monótono; la frecuencia cardíaca oscila entre el 60% y el 90% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Método continuo de entrenamiento.	Selecciona actividades aplicables al entrenamiento continuo.	Selecciona actividades del entrenamiento continuo con intensidades factibles de realización.	Selecciona actividades basadas en modelos de entrenamiento continuo (uniforme o variable), ajustándolas de manera coherente al propósito planteado.
Coherencia entre actividades y propuesta.	Las actividades seleccionadas son coherentes con el objetivo.	Las actividades son coherentes con el método de entrenamiento.	La propuesta integra actividades y propósito de forma coherente, considerando además su factibilidad en distintos contextos.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://g-se.com/es/metodos-para-el-desarrollo-de-la-resistencia-aerobica-105-sa-f57cfb27102e32>
<https://g-se.com/es/metodo-continuo-uniforme-y-fartlek-las-apariencias-enganan>

REFERENCIAS

Medina Jiménez, E. (2002). Actividad física y salud integral. Editorial Paidotribo.

Actividad de desempeño

3

Propósito

La tercera actividad del módulo tiene como propósito aplicar los conocimientos sobre los métodos de entrenamiento, específicamente la realización del interválico para la mejora de su rendimiento físico.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida activa saludable)**

Conocimiento esencial

- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades, según contextos y condiciones funcionales.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

El o la docente presenta un caso de entrenamiento donde cada estudiante tendrá el rol de un preparador físico de fútbol cuyo objetivo es mejorar la resistencia del equipo. Para guiar la reflexión se pueden realizar preguntas como:

- ¿Qué característica debería tener el entrenamiento teniendo en consideración las pausas intermitentes? ¿Por qué?
- ¿Qué otros tipos de manifestaciones poseen pausas intermitentes?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

A modo de introducción, se puede solicitar que, en grupos, realicen una lluvia de ideas sobre las características que se deben tener en cuenta al momento de aplicar un método de entrenamiento para una manifestación motriz que posea pausas intermitentes.

Con la finalidad de dinamizar la propuesta anterior, se puede realizar un juego en el que las y los estudiantes anotan en un papel una característica del entrenamiento, y lo llevan a una punta del patio. Cada papel se va a dejar de manera individual y por relevos, de modo tal que, a medida que llega una persona del grupo, puede salir otra a dejar otro papel.

El o la docente, a partir de las características identificadas por sus estudiantes, podría complementar la información respecto al método de entrenamiento interválico, destacar otras características y los beneficios respecto al método de entrenamiento continuo. Para fomentar la reflexión, puede preguntar:

- ¿Cuál es la ventaja que posee el método interválico para realizar de modo autónomo entrenamiento en un espacio reducido?

PRÁCTICA GUIADA

Para guiar los aprendizajes de los y las estudiantes, se sugiere que el docente organice una experiencia mediante estaciones. Presenta una diversidad de ejercicios colaborativos, que permiten vivenciar esta metodología a través de acciones que involucren diferentes grupos musculares, por ejemplo:

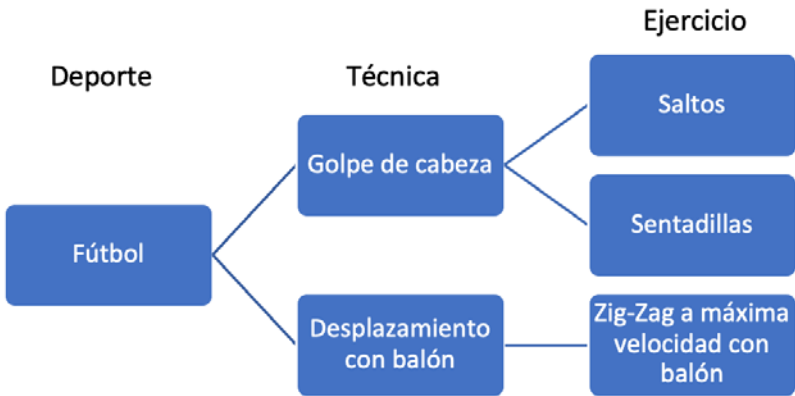


Posteriormente, los y las estudiantes se pueden dividir en grupos, los que deberán diseñar sus propias estaciones y mecanismos de verificación del grado de intensidad alcanzado, los que tendrán que registrar en una plantilla como la siguiente:

Propósito de ejercicio	Intensidad alcanzada	Descripción del ejercicio
Ej. Realizar ejercicios de fuerza resistencia del tren inferior.	Ej. 70% de la frecuencia cardiaca.	Ej. Sentadillas en parejas a modo de “pistón”. A medida que un integrante de la pareja descienda, el otro subirá.

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

En grupos, pueden diseñar una sesión de entrenamiento orientada, específicamente, a la mejora de la condición física, para una manifestación motriz de carácter deportiva. Junto con cumplir las características propias del método de entrenamiento interválico, incorporan movimientos propios del deporte.



TICKET DE SALIDAS

Para la autoverificación de los aprendizajes, se puede utilizar la siguiente lista de chequeo.

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Selecciona ejercicios propios de un deporte y los asocia a ejercicios para su mejora.	☐	☐
CRITERIO 2: Diseña ejercicios colaborativos para la mejora de la condición física.	☐	☐
CRITERIO 3: Diseña actividades para diferentes grupos musculares.	☐	☐

Orientaciones al docente

Trabajo colaborativo Se sugiere que, para el desarrollo de las actividades, exista un trabajo colaborativo entre los y las integrantes, especialmente orientando el desarrollo del C-HIIT como método de entrenamiento interválico de alta intensidad, que incluye ejercicios de colaboración.

Autenticidad de las experiencias motrices Se sugiere que, junto con involucrar al estudiantado en la selección de actividades, se promuevan actividades con un alto grado de significancia y autenticidad. Esto mediante la selección de experiencias propias de la vida cotidiana o aplicables a contextos próximos, como los espacios públicos, hogareños e incluso laborales.

Método interválico Según Martin, et al (2004), el método interválico sirve para aumento de la resistencia de la velocidad, resistencia específica, entre otros fines. Es un método esencial para disciplinas de resistencia de tiempo corto y medio. Todo método interválico es una combinación de fase de carga y recuperación.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Entrenamiento interválico aplicado a manifestaciones motrices específicas.	Diseña actividades aplicables de forma interválica.	Diseña actividades coherentes con el método de entrenamiento interválico, con ejercicios aislados entre sí.	Diseña actividades coherentes con el método de entrenamiento interválico, y ajusta ejercicios a manifestaciones motrices específicas.
Diversidad de ejercicios.	Selecciona o propone ejercicios poco variados, similares entre sí, que no permiten responder de manera eficiente al objetivo del entrenamiento.	Selecciona o propone ejercicios con cierta diversidad en los tipos de movimiento o esfuerzo, que aportan parcialmente al objetivo del entrenamiento.	Selecciona o propone ejercicios con un alto nivel de diversidad, y combina distintos tipos de movimientos o esfuerzos de manera complementaria, lo que fortalece el logro del objetivo del entrenamiento.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1078/825>.
<https://g-se.com/efectos-del-entrenamiento-intermitente-de-alta-intensidad-sobre-el-rendimiento-de-resistencia-185-sa-E57cfb2711343d>

REFERENCIAS

Martin, D., Nicolaus, J., & Ostrowski, C. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo.

Actividad de desempeño

4

Propósito

La actividad tiene como propósito que los y las estudiantes aprendan a diseñar sesiones de entrenamiento a partir de los principios FITT, de acuerdo con sus necesidades, emociones y características.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 2

Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida activa saludable)**

Conocimiento esencial

- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades, según contextos y condiciones funcionales.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

El o la docente muestra imágenes relacionadas con la construcción de sesiones de entrenamiento a partir de los principios FITT, como las que se sugieren a continuación.



Guía a sus estudiantes con las siguientes preguntas:

- ▶ ¿De qué manera se vinculan las imágenes con la preparación de un entrenamiento?
- ▶ ¿Cómo se pueden incorporar las características y motivaciones personales en el diseño de sesiones de entrenamiento?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Conexión interdisciplinar
Matemática OA6 Nivel 1 EM

Para introducir los conceptos vinculados a los principios FITT, puede presentar un caso que le permita a sus estudiantes definir la presencia de estos principios. Por ejemplo, pueden ser vivenciadas durante dos días cada semana 30 sentadillas en un minuto, 8 sprint en un minuto, 20 flexo-extensión de codo con rodilla en el piso.

Del caso anterior:

- ▶ ¿Cuál es la intensidad de los ejercicios?
- ▶ ¿Cuál es el tiempo destinado?
- ▶ ¿Qué tipo de ejercicios se presentaron?
- ▶ ¿Cuál es la frecuencia?

A partir de las respuestas, la o el docente complementa los principios FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de Ejercicio), así como las consideraciones para el diseño de sesiones de entrenamientos.

Para fomentar la reflexión, se pueden incorporar preguntas como:

- ▶ ¿Cuáles son las características personales que debo considerar para diseñar un plan de entrenamiento?
- ▶ ¿Cuál es el objetivo o interés que podría considerar para el diseño de un plan de entrenamiento?

PRÁCTICA GUIADA Para garantizar la organización de un plan de entrenamiento, se sugiere que contenga al menos cinco sesiones, en las que cada estudiante pueda incorporar los principios FITT para la mejora de la condición física. Así también, se puede contextualizar el plan a partir de alguna manifestación motriz que sea de su interés.

Se sugiere que el plan de entrenamiento sea individual para respetar las características personales.

Objetivo	Ej. Aumentar la resistencia aeróbica.		Método de entrenamiento	Ej. Continuo.	
Sesión	Ejercicios	Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tipo
1	Ej. Trote.	Ej. 3 días a la semana.	Ej. 65% FC	Ej. 15 min	Ej. Trote en plano inclinado.
2					
3					
4					
5					
¿Qué consideraciones debo tener a partir de mis características físicas?		Ej. Estoy recién retomando las actividades de trabajo aeróbico continuo.			
¿Qué consideraciones debo tener en cuenta para sentirme agrado al realizar la actividad?		Ej. El trote no debe ser de alta intensidad dado que estoy recién retomando la actividad. Además, me agrada trotar con música.			

PRÁCTICA INDEPENDIENTE Se sugiere un trabajo de pares, donde resuelvan un ejercicio con arreglos. Para esto, se sugiere entregar una tabla para que cada estudiante programe con un arreglo. En este caso, entregar información a la tabla de la base de datos.

TICKET DE SALIDAS Para la autoverificación de los aprendizajes, se puede utilizar la siguiente lista de chequeo.

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Reconoce cada uno de los componentes FITT.	☐	☐
CRITERIO 2: Declara consideraciones para generar actividades de su agrado.	☐	☐
CRITERIO 3: Implementa un plan de entrenamiento coherente con el objetivo diseñado.	☐	☐

Orientaciones al docente

Experiencias vividas Se sugiere que las actividades diseñadas por los y las estudiantes puedan ser vivenciadas y, al mismo tiempo, incorporar un proceso de seguimiento de las planificaciones fuera del horario de clase. Para ello se puede acudir a la entrega de evidencia pedagógica: diarios, fotografías, videos, entre otras.

Transferencia del aprendizaje Se recomienda que las actividades diseñadas puedan ser aplicadas en diferentes entornos, como espacios hogareños, plazas públicas, multicanchas, entre otros.

Principios FITT Estos principios consideran 4 variables que se deben tener en consideración al momento de la creación de sesiones de entrenamiento. Estas son:

Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tipo
Cantidad de días a la semana que se deberá realizar el entrenamiento.	Exigencia de esfuerzo orgánico al realizar un ejercicio.	Duración de cada ejercicio y del entrenamiento.	Ejercicio y su diversidad.

Uso de recursos tecnológicos Para fomentar la autonomía de las y los estudiantes, pueden utilizar la aplicación “Tábita”, lo que permitirá autogestionar y aplicar sus propios programas de entrenamiento.

EVALUACIÓN FORMATIVA Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Componentes de los principios FITT.	Nombra cada uno de los elementos que conforman los principios FITT.	Describe correctamente los principios FITT, según un modelo de planificación.	Describe correctamente los principios FITT y es coherente con el objetivo declarado.
Características del plan de entrenamiento.	Nombra solo características personales para la sensación de agrado en la práctica de actividad física.	Nombra características personales emocionales y físicas.	Se relaciona coherentemente con el objetivo e integra las características personales en la planificación del entrenamiento.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/The-FITT-Plan-for-Physical-Activity.aspx>
https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-176745_recurso_pdf.pdf

Visión panorámica

Gran idea

La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimientos esenciales

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
-

Tiempo estimado: 6 semanas (12 horas)

Propósito

En el módulo 3 de la asignatura Educación Física y Salud del Nivel 1 y 2 de Enseñanza Media, se espera que las y los estudiantes reflexionen y desarrollen un rol activo en la promoción del bienestar y el autocuidado a partir de la implementación de hábitos saludables en su comunidad escolar; y establezcan diferentes estrategias para garantizar un estilo de vida activo a lo largo de la vida.

Los Objetivos de Aprendizaje de este módulo desarrollan habilidades que permiten al estudiantado promover cómo cuidar su bienestar mediante un estilo de vida activo y una alimentación saludable. Esto a partir de las prácticas motrices diversas, de la descripción de las funciones

generales y específicas del organismo humano, y asumiendo sus límites y posibilidades al momento de impulsar actividades que permiten la autonomía en la práctica de actividad física.

Los Objetivos de Aprendizaje del módulo desarrollan las habilidades y actitudes para el siglo XXI del ámbito de Maneras de trabajar, debido a la presencia del desarrollo de actividades motrices de colaboración y comunicación. Instauran procesos para la promoción del bienestar y favorecen el desarrollo de la habilidad de Maneras de vivir en el mundo, pues promueve la participación activa del estudiantado en su comunidad escolar y territorio.

Ruta de Aprendizaje

¿Cómo la práctica de diferentes acciones motrices y la alimentación contribuyen a la calidad de vida?

	Actividad de desempeño 1	Aplica diferentes estrategias de pausa activa para favorecer el estilo de vida activo.
	Actividad de desempeño 2	Diseña y aplica formas de desplazamiento activo para contribuir a una mejor calidad de vida.
	Actividad de desempeño 3	Seleccionan ejercicios aplicables en un espacio reducido, considerando materiales y características personales.
	Actividad de desempeño 4	Promueve el autocuidado en el juego o en actividades lúdicas, para resguardar la salud y calidad de vida.

Actividad de desempeño

1

Propósito

La actividad tiene como propósito que las y los estudiantes generen estrategias; creación de ejercicios de pausa activa, para mantener conductas cotidianas vinculadas con el estilo de vida saludable en diferentes momentos del día.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA3

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

Conocimiento esencial

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

A modo de introducción el o la docente presenta un breve video sobre las conductas sedentarias, disponible en el siguiente link: <https://youtu.be/1FB0BgvyOv8>

Se puede orientar la reflexión con las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cuáles son las causas del excesivo tiempo sedente en la población en general?
- ▶ ¿Qué impacto tiene el exceso de tiempo de inactividad física y sedentarismo sobre la salud y el bienestar personal?

PRÁCTICA GUIADA

Para guiar el aprendizaje, se explica cómo utilizar la escala de percepción del esfuerzo y cómo se evalúan en reposo algunos parámetros para establecer la intensidad del ejercicio, por ejemplo, la frecuencia cardíaca y/o la frecuencia respiratoria. Además, se recomienda incorporar breves pausas activas y destacar sus beneficios para regular el esfuerzo, prevenir la fatiga y favorecer el bienestar integral de las y los estudiantes, ya que mejora la concentración, favorece la recuperación de energía y una disposición más positiva para continuar con la práctica física.

Se sugiere que consideren ejercicios de:

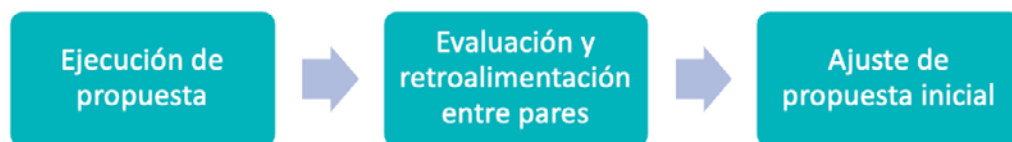
- Movilidad articular.
- Estabilidad.
- Flexibilidad.
- Diferentes tipos de intensidad.

Para guiar el diseño y reflexión se puede utilizar como guía el siguiente organizador gráfico:

Descripción de ejercicio o imagen	Tipo de ejercicio	Movilidad articular.
Ej. Circunducción de hombros	Repeticiones	20 veces por cada brazo.
	Uso de material	No se utiliza.
	Beneficios	Prepara el cuerpo para otras actividades.
	Intensidad	Baja, no aplica medición de frecuencia cardíaca u otra forma de evaluar la intensidad.
Descripción de ejercicio o imagen	Tipo de ejercicio	
	Repeticiones	
	Uso de material	
	Beneficios	
	Intensidad	
Condiciones favorables para la realización de las actividades		
Beneficios de su propuesta para la salud		

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Se sugiere que las y los estudiantes se organicen en grupos y compartan sus propuestas de actividades para mantenerse activos con sus pares y, además, ejecutarlas en el momento. Así podrán recibir retroalimentación oportuna de sus pares, lo que les permitirá ajustar las actividades.



Para complementar la propuesta, los y las estudiantes podrán presentar una organización que detalle la implementación diaria de sus acciones. Deberán considerar los siguientes elementos:

- Horarios del día en que se realizarán los ejercicios.
- Duración/repeticiones.
- Días en que se realizarán.

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Selecciona actividades con diferentes grados de intensidad.	☐	☐
CRITERIO 2: Selecciona ejercicio ejecutable en diferentes contextos.	☐	☐
CRITERIO 3: Distribuye su propuesta en distintos momentos cotidianos.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

- Control de la intensidad** Para el monitoreo de la intensidad de las diferentes actividades que se realicen en la clase, se sugiere el uso de una escala subjetiva de percepción del esfuerzo, que contribuye en los procesos de autorregulación del aprendizaje. Para el uso de la escala, se recomienda familiarizarse con esta previamente, pues eso permitirá aplicarla de forma sistemática.
- Uso de aplicaciones móviles** Se sugiere que las y los estudiantes, acompañados por el o la docente, incorporen aplicaciones existentes tanto en Play Store como en Apps Store, que generen recordatorios de realización de actividad física. Esto contribuirá a garantizar la aplicación de las diferentes acciones generadas en el módulo.
- Sedentarismo y tiempo de inactividad física** Se sugiere aclarar la diferencia entre ambos conceptos. El sedentarismo es considerado como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia, mientras que la inactividad física es el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física.
- Conducta sedentaria** “La conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~ 1 MET), como: ver televisión, estar acostado o sentado” (Cristi-Montero, et al. 2015 p. 1089).

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Pausas activas	Enumera actividades con diferentes tipos de materiales.	Enumera diversas actividades con el uso de materiales de fácil acceso y transferibles a diversos contextos.	Enumera acciones para aumentar la actividad física con ejercicios diversificados y materiales de fácil acceso, acentuando la relación entre la intensidad y su propósito.
	Enumera condiciones favorables para la realización de pausas activas.	Reconoce las condiciones favorables para realizar pausas activas y aplicables en diferentes contextos cotidianos.	Describe las condiciones favorables para realizar las actividades, centradas en sus posibilidades y contextos.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Castañer, M., Saüch, G., Camerino, O., Sánchez-Algarra, P., & Anguera, M. T. (2015). Percepción de la intensidad al esfuerzo: Un estudio multi-method en actividad física. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(1), 83-88.

PAUSAS ACTIVAS

<https://youtu.be/fq0WdPFHk9M>
<https://youtu.be/x6B2wWsBe-w>
https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/empresa/centro-de-fichas/aprende-a-prevenir/ejercicios-para-descansar-brazos-y-piernas.pdf?sfvrsn=1edb7cc8_0
https://mejoresconductores.conaset.cl/assets/data/pdf/A/LIBRO%20DEL%20NUEVO%20CONDUCTOR%20PROFESIONAL_18-07-2022.pdf
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000800021&script=sci_arttext

Actividad de desempeño

2

Propósito

La segunda actividad del módulo tiene como intención que los y las estudiantes reconozcan y autogestionen opciones para mantener un estilo de vida activo mediante la práctica sistemática, desplazamientos no motorizados y la ingesta de líquido.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

El o la docente puede solicitar que sus estudiantes expliquen qué entienden por “mantener un estilo de vida saludable”, para así profundizar sobre sus experiencias y hábitos.

Se sugiere que reflexionen guiados por las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Por qué es necesario mantener un estilo de vida y una alimentación saludable?
- ▶ ¿Qué acciones se pueden realizar para ser activo físicamente y mantener una alimentación saludable?
- ▶ ¿Qué obstáculos pueden presentarse al querer mantener un estilo de vida activo?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Para la construcción de conocimiento, se sugiere que los y las estudiantes enumeren acciones que correspondan a actividades físicas a partir de la siguiente definición de la OMS “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como vigorosa, mejora la salud”.

Además, se puede incluir una reflexión relacionada con la relevancia del consumo de líquido diario y la ingesta de alimentación saludable y su influencia en la práctica de actividad física, especialmente durante la realización de actividad de intensidad moderada o vigorosa.

PRÁCTICA GUIADA

Como propuesta para desarrollar un estilo de vida activo, se sugiere implementar y gestionar acciones de desplazamiento activo, debido a su aporte para cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física. Esta propuesta considera el hecho cotidiano de desplazarse sin el uso de un medio motorizado, es decir, pueden utilizar la bicicleta, el skate o caminar. Además, hace referencia a la importancia de incorporar una alimentación saludable en la rutina diaria.

En casos donde el establecimiento o los y las estudiantes se encuentren en contextos de encierro, espacios reducidos o con limitaciones para realizar desplazamientos, esta actividad puede adaptarse y mantener su propósito. Para ello, el o la docente, con apoyo de un parlante ambiente, selecciona un ritmo fijo y fácil de seguir para que sus estudiantes realicen ejercicios estacionarios al compás de la música, asociando la intensidad al tipo de actividad motriz. Algunas alternativas son: saltos en el lugar, skipping o elevación alternada de rodillas, polichinelas, levantarse y sentarse desde una silla, desplazamientos muy breves dentro del mismo espacio, etcétera.

Estas propuestas mantienen el objetivo de promover un estilo de vida activo aun cuando no es posible recorrer distancias mayores.

A partir de la clarificación conceptual, los y las estudiantes diseñan y gestionan estrategias para mantener un estilo de vida activo en acciones cotidianas, ya sea a través del desplazamiento activo cuando sea posible, o mediante ejercicios motrices de intensidad moderada en espacios reducidos.

A partir de la clarificación conceptual, los y las estudiantes diseñan y gestionan estrategias para mantener un estilo de vida activo en acciones cotidianas, ya sea a través del desplazamiento activo cuando sea posible, o mediante ejercicios motrices de intensidad moderada en espacios reducidos. También elaboran estrategias para mantener el consumo adecuado de líquidos y prácticas de alimentación saludable. Para guiar el proceso, se puede utilizar la siguiente tabla:

Listado de opciones para un desplazamiento activo o actividad física en el lugar		● Ej. Bajarme antes de la micro para caminar al establecimiento o realizar una rutina de ejercicios	
Acciones para mayor satisfacción		● Acciones para mayor satisfacción	
Posibilidades para realizar desplazamiento activo		● Posibilidades para realizar desplazamiento activo	
Compromisos		● Posibilidades para realizar desplazamiento activo Compromisos	
Día	Estrategia de vida activa	Estrategia de alimentación saludable	Meta establecida
Lunes	Ej. Realizar rutina de ejercicios aeróbicos en el lugar al ritmo de la música.	Ej. Ingerir dos frutas en el día.	Ej. 20 minutos de actividad física continua.
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Modo de monitoreo			
Consumo de líquido diario			

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Conexión interdisciplinar
Educación Ciudadana
OA2 Nivel 2 EM

Los y las estudiantes podrán realizar un sistema para automonitorear las acciones que declaran realizar y así poder aumentar el tiempo de desplazamiento activo. Para esto podrán considerar:

- Medir la distancia promedio de sus pasos.
- Diseñar rutas de desplazamiento.
- Establecer estrategias grupales para motivar el desplazamiento activo.

Organizados en grupos, comparten e intercambian sus actividades y realizan una coevaluación entre pares. Además, se les invita a incorporar recomendaciones básicas sobre la ingesta de agua y hábitos de alimentación saludable que favorezcan la recuperación y el mantenimiento de una vida activa.

En el caso de no contar con espacio suficiente para la práctica, los y las estudiantes pueden diseñar y simular en papel una propuesta de entrenamiento continuo, comparar las diferencias entre realizarlo en espacios amplios y reducidos, y reflexionar sobre las adaptaciones necesarias para mantenerse activos en distintos contextos de la vida cotidiana.

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Identifica los beneficios del desplazamiento activo.	☐	☐
CRITERIO 2: Diseña acciones para mantener un estilo de vida saludable.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconocer las posibilidades propias para la implementación del desplazamiento activo.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

- Rol activo del estudiante** Se sugiere generar todas las posibilidades de participación de las y los estudiantes, como definir los espacios de trabajo junto con la selección de manifestaciones motrices, y establecer momentos para socializar los aprendizajes. Esto implica respetar los intereses y las experiencias previas y definir adecuaciones a las propuestas pedagógicas a partir de las posibles transferencias a la vida cotidiana del estudiantado.
- Desplazamiento activo** Comprende los modos de desplazamientos, es decir, no implican un medio motorizado de desplazamiento. Este puede brindar la posibilidad de contribuir con el cumplimiento de las recomendaciones internacionales sobre actividad física diaria.
- Valorar las características del entorno** Una de las barreras habituales para la implementación del desplazamiento activo está vinculada al entorno, por ende, se sugiere que los y las estudiantes desarrollen procesos reflexivos para reconocer las posibilidades que les brinda el entorno.
- Progresividad en los cambios de hábitos** La literatura científica declara que, para lograr cambios conductuales, estos se deben desarrollar de modo progresivo y tienen que ser sistemáticos, por lo que se sugiere que la propuesta de las y los estudiantes sea acompañada más allá de la clase.
- Conducta sedentaria** “La conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~ 1 MET), como: ver televisión, estar acostado o sentado” (Cristi-Montero, et al. 2015 p. 1089).
- Otras estrategias** Para mantener un estilo de vida activo se sugiere que en aquellos casos que no sea factible realizar desplazamientos, incorporen estrategias que garanticen la realización de pasos diarios, los que idealmente debería ejecutarse con una cadencia de 100 pasos por minuto.
- Optimización de la sesión** Para optimizar el tiempo de la sesión se sugiere la implementación del “aula invertida” o “Flipped learning”, para lo cual el estudiantado requiere dedicar tiempo fuera de clase. Se sugiere que puedan ver videos como el siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=03-YXZp1JJ4> y que puedan leer documentos que ayuden a comprender mejor los tipos de nutrientes y su función: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2023/06/MANUAL_SALUD_parte2.pdf.
- En contextos de encierro o espacios reducidos, se recomienda adaptar las propuestas de entrenamiento continuo y privilegiar actividades estacionarias de fácil ejecución, que no requieran grandes desplazamientos, como subir y bajar escalones, secuencias de flexo-extensión, desplazamientos en el lugar o ejercicios con objetos de uso cotidiano. Estas adaptaciones permiten mantener el principio del entrenamiento continuo y resguardar la seguridad de los y las estudiantes. Además, al mismo tiempo favorece el desarrollo de una vida activa en cualquier entorno.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Estrategias para el desplazamiento activo	Reconoce acciones para el desplazamiento activo al ir al establecimiento educacional.	Enumera acciones semanales para el desplazamiento activo.	Enumera y distribuye diversas acciones semanales para la implementación del desplazamiento activo y según sus posibilidades.
	Reconoce posibilidades para realizar desplazamiento activo.	Identifica características del medio para realizar desplazamiento activo.	Define estrategias ajustadas a sus posibilidades para realizar desplazamiento activo.
Consideración de hidratación y alimentación saludable	No incorpora recomendaciones de hidratación ni de alimentación saludable en sus propuestas de actividad.	Incorpora de manera general recomendaciones de hidratación o alimentación saludable, pero sin vincularlas claramente con la práctica realizada.	Integra recomendaciones concretas de hidratación y alimentación saludable, y las vincula directamente con la actividad física y su contribución a una vida activa.

RECURSOS Y SITIOS WEB

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000800021&script=sci_arttext
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n3/30original26.pdf>
<https://youtu.be/sQZHoRbGKn8>
https://carlosminguez.com/wp-content/uploads/2018/02/VillaGonzalez_Intervencion_Tandem_2014.pdf
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/40068/30770>
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Actividad de desempeño

3

Propósito

La tercera actividad tiene como propósito que los y las estudiantes, a partir de sus características personales, logren seleccionar ejercicios que se puedan realizar en espacios reducidos y con diversos materiales.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Se sugiere que cada estudiante realice un ejercicio de modo repetitivo, puede ser flexo-extensión de codo, burpee, salto posterior a sentadilla, entre otros. La finalidad es que vivencien la relación entre ejercicio, tiempo y respuesta fisiológica en actividades que no requieren de espacios amplios ni de materiales. Para garantizar una mayor intensidad se puede utilizar un metrónomo para medir la cantidad de ejecuciones en un periodo determinado de tiempo.

Para acompañar la reflexión, se sugiere preguntar:

- ▶ ¿Cuál son los requisitos mínimos para garantizar una correcta práctica de actividad física en el espacio hogareño?
- ▶ ¿Qué características debieran tener los ejercicios que realizan en espacios hogareños reducidos?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

La práctica de actividad física requiere una constante evaluación de los factores y las condiciones que puedan implicar algún riesgo o complicación, entre estas destacan el equipamiento, los recursos materiales, las características personales, entre otras.

A partir de lo anterior, resulta relevante que el estudiantado pueda realizar un listado de aquellas condiciones que permitirían realizar actividad física de modo seguro según el propósito y sus características.

Criterios para la realización de actividad física en espacios reducidos	
Ej. Recursos materiales	

PRÁCTICA GUIADA

Los y las estudiantes, en grupos, podrán diseñar una propuesta de actividad física que permita ser aplicada en espacios reducidos, para esto, deberán tener en cuenta elementos como:

- Consideraciones para el autocuidado en la realización de actividad física en espacios reducidos.
- Tipos de ejercicios.
- Tiempo, Intensidad y/o duración de los ejercicios.

Para guiar el diseño y la reflexión se puede completar el siguiente organizador gráfico.

Objetivo de actividad			
Rango de Frecuencia Cardíaca que se desea alcanzar			
Medidas de autocuidado para realizar actividad física en espacios reducidos	Criterios	Consideraciones	
	Ej. Características personales.	Ej. Cansancio temprano en ejercicios de alta exigencia anaeróbica.	

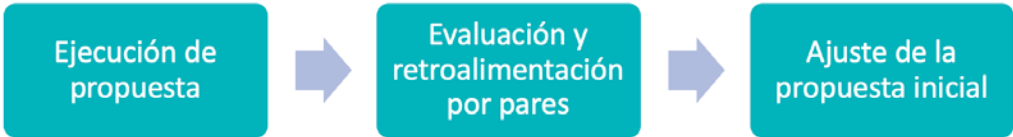
↓

↓

Ejercicios que se pueden realizar a partir de consideraciones de autocuidado	Nombre o descripción de ejercicios	Tiempo	Intensidad/ repetición
	Ej. Burpee.	Ej. 30 segundos.	Ej. 10 repeticiones.

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Se sugiere que, organizados en grupos, puedan compartir las propuestas. También se pueden realizar los ejercicios con delimitación espacial en el aula y se podrá analizar la viabilidad de los ejercicios y la pertinencia según sus propias características.



Para velar por una selección adecuada de ejercicios, se recomienda realizar ajustes a partir de la retroalimentación entre pares.

TICKET DE SALIDA

Los y las estudiantes podrán verificar la viabilidad de los ejercicios mediante la siguiente lista de chequeo.

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Selecciona ejercicios que se pueden realizar en espacios reducidos.	☐	☐
CRITERIO 2: Selecciona ejercicios e intensidades acorde a sus propias capacidades.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconoce diversos criterios de autocuidado para la realización de ejercicios en espacios reducidos.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Control de la intensidad

Se sugiere generar todas las posibilidades de participación de las y los estudiantes, como definir los espacios de trabajo junto con la selección de manifestaciones motrices, y establecer momentos para socializar los aprendizajes. Esto implica respetar los intereses y las experiencias previas y definir adecuaciones a las propuestas pedagógicas a partir de las posibles transferencias a la vida cotidiana del estudiantado.

Desplazamiento activo

Para el monitoreo de la intensidad de las diferentes actividades que se realicen en la clase, se sugiere el uso de una escala subjetiva de percepción del esfuerzo. Esto, además, contribuye con los procesos de autorregulación del aprendizaje. Antes de usar la escala, se recomienda familiarizarse con ella, lo que permitirá su aplicación de forma sistemática.

Uso de aplicaciones móviles

Se sugiere que las y los estudiantes, acompañados por el o la docente, incorporen aplicaciones que existen tanto en Play Store como en Apps Store y que ayudan a recodar la realización de actividad física. Las aplicaciones que se pueden utilizar son: podómetros, Tabata timer, metrónomo, entre otros.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Selección de ejercicios	Enumera ejercicios aplicables a espacios reducidos.	Describe ejercicios genéricos con posibilidad de ser aplicados a espacios reducidos.	Selecciona y describe ejercicios que poseen una dificultad adecuada a las características propias y que permiten ser aplicados a diferentes contextos de espacios reducidos.
	Enumera ejercicios que tributan al objetivo planteado.	Selecciona ejercicios según objetivo y características personales.	Selecciona ejercicios según objetivo y características personales, aplicables a diversos entornos de espacio reducidos.
Autocuidado	Enumera acciones de autocuidado a partir del tipo de ejercicio.	Enumera acciones que garanticen el autocuidado a partir de sus características físicas.	Selecciona acciones de autocuidado que permitan realizar actividades de diferentes intensidades, a partir de sus características físicas, alimentación, entre otras.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/11/orientaciones-para-actividad-fisica-en-pandemia.pdf>
<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/11/orientaciones-para-actividad-fisica-en-pandemia.pdf>
<https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>
https://page-mindep.s3.amazonaws.com/sigi/files/19036_gu_a_de_actividad_f_sica_en_familia_durante_confinamiento.pdf
https://page-mindep.s3.amazonaws.com/sigi/files/2795_gu_a_did_ctica_para_la_educaci_n_f_sica_remota.pdf

Actividad de desempeño

4

Propósito

La cuarta actividad, tiene como propósito que el o la estudiante tome un rol activo en la promoción de conductas de autocuidado en la práctica de actividad física, resguarde la salud, su estilo de vida, su calidad de vida y la de sus pares.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Conocimiento esencial

- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN
EXPERIENCIAL

Se sugiere que el profesor pueda proyectar el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=r5hxmJi221s>. En este se menciona la importancia de la práctica de ejercicio físico y las conductas de autocuidado que influyen en la salud. El proceso de comprensión de estas temáticas puede ser orientado con preguntas como:

- ▶ ¿Qué preguntas les surgen a partir del video?
- ▶ ¿Por qué es importante tener conductas saludables?
- ▶ ¿Cuál es la responsabilidad individual sobre las conductas saludables?
- ▶ ¿Tienes alguna responsabilidad sobre el resguardo del bienestar propio y el de tus pares?

CONSTRUCCIÓN DE
CONOCIMIENTO

Para introducir la temática de conductas saludables, se recomienda que las y los estudiantes dialoguen sobre los elementos necesarios para la realización de una actividad masiva en el centro educativo, que incluya a la mayor cantidad de los agentes de la comunidad educativa. Se sugiere realizar una lluvia de ideas, apoyados por una tabla como la siguiente:

Lluvia de ideas de elementos necesarios para la realización de una actividad masiva		Lluvia de ideas con consideraciones para la participación
Ej. Recursos materiales	→	
	→	

Posteriormente el o la docente puede explicar los elementos básicos para el desarrollo de una actividad masiva, por ejemplo:

- Asegurar kit de primeros auxilios.
- Recursos materiales.
- Recursos humanos.
- Reglamentos (en caso de que lo amerite).

PRÁCTICA GUIADA

Los y las estudiantes, de manera grupal, podrán diseñar una propuesta de actividad física que implementarán con la comunidad educativa. Esta tiene que nacer desde sus propios intereses, por ejemplo: masivo deportivo, competencia deportiva, competencia de baile, jornada de baile entretenido. También puede incluir, stand con información sobre alimentación saludable.

Conexión interdisciplinar
Artes Visuales
OA3 Nivel 1 y 2 EM

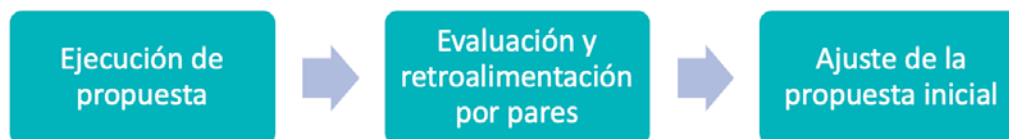
Estas propuestas pueden ser realizadas en horario de clases o en otras instancias. Pueden ser diseñadas para ser implementadas, por ejemplo, durante los recreos, en la clase, previo a ingreso a clases, un fin de semana, entre otros.

Para guiar los procesos reflexivos pueden completar una tabla como la siguiente:

Actividad que se realizará			
Momentos de ejecución			
Tiempo necesario			
Acciones que garantizan la participación		←	Fundamentación
Elementos que resguardan la integralidad de quienes participan	Idea 1	Idea 2	Idea 3
Recursos materiales			
Recursos humanos			
Roles			

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Se propone que los y las estudiantes puedan llevar a cabo su propuesta en un plan piloto, con la finalidad de identificar aquellos elementos que requieren mayor detalle, principalmente los que resguarden el interés en la participación, integralidad de los asistentes y roles del mismo grupo.



Para velar por el correcto diseño y ejecución, se sugiere realizar ajustes a partir de la coevaluación y posterior retroalimentación entre pares y de la o el docente, bajo los siguientes criterios:

Escala de valoración	
3	Completamente logrado el desempeño deseado.
2	El desempeño deseado está medianamente logrado, requiere de un mayor desarrollo.
1	El desempeño deseado requiere mayor desarrollo y reflexión.

Criterios	Desempeño deseado	Valoración
Coherencia	Describe propuestas coherentes que facilitan la asistencia de la comunidad escolar a la actividad diseñada.	
Resguardo de la integridad de quienes asisten	Describe estrategias diversas para asegurar la integridad de quienes asisten, incluyendo elementos como la interacción entre los asistentes, medidas de contención, entre otras.	
Recursos	Los recursos materiales y humanos son suficientes para la implementación de la actividad.	

TICKET DE SALIDA

Los y las estudiantes podrán verificar la viabilidad de los ejercicios mediante la siguiente lista de chequeo.

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Selecciona ejercicios que se pueden realizar en espacios reducidos.	☐	☐
CRITERIO 2: Selecciona ejercicios e intensidades acorde a sus propias capacidades.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconoce diversos criterios de autocuidado para la realización de ejercicios en espacios reducidos.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Modelo de Educación Deportiva

Consiste en una propuesta planteada por el profesor Daryl Siedentop, que presenta un modelo basado en la implementación de un deporte como eje para el desarrollo de varios objetivos de aprendizajes. Destaca elementos para tener en cuenta en la planificación, como la temporada, la afiliación, el juego entre equipos, la festividad, entre otros.

Respeto por el interés de los y las estudiantes

Se sugiere que puedan organizarse y proponer actividades que sea posible implementarlas fuera del horario de clase, tanto en el establecimiento, como fuera de este.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Diseño de acciones para la actividad física de la comunidad escolar	Diseña una propuesta de actividad física centrada en la participación de la comunidad escolar.	Diseña una propuesta de actividad física centrada en el resguardo físico de quienes asisten.	Diseña una propuesta de actividad física centrada en la participación de la comunidad escolar y el resguardo de la integralidad de quienes asisten.
	Selecciona recursos materiales y humanos insuficientes para la realización de actividad masiva.	Selecciona recursos materiales y humanos suficientes para la realización de una actividad masiva.	Selecciona roles, recursos materiales y humanos suficientes para la realización de una actividad masiva en el establecimiento educacional.

RECURSOS Y SITIOS WEB

https://page-mindep.s3.amazonaws.com/sigi/files/2795_gu_a_did_ctica_para_la_educaci_n_f_sica_remota.pdf

Casado-Robles, C., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Vicianá, J. (2020). ¿Es efectivo el Modelo de Educación Deportiva para mejorar la deportividad y actividad física en escolares RICYDE? Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 16(60), 180-198.

Visión panorámica

Gran idea

La Educación Física y Salud es una instancia para el desarrollo de principios personales y sociales en los que se vivencian y gestionan valores inherentes a las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 4

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

Conocimientos esenciales

- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
-

Tiempo estimado: 6 semanas (12 horas)

Propósito

En el módulo 4 de la asignatura Educación Física y Salud del Nivel 1 y 2 de Enseñanza Media, se espera que los y las estudiantes comprendan y generen oportunidades para el desarrollo del bienestar social y colectivo a partir de la práctica regular de diversas manifestaciones motrices que sean de su interés, e identifiquen características de su propio entorno y las diferentes opciones de actividades que se pueden implementar.

Los Objetivos de Aprendizaje de este módulo desarrollan habilidades que permiten al estudiantado gestionar diversas actividades motrices, a partir del análisis de factores sociales,

culturales, económicos y tecnológicos que contribuyen a la práctica de actividad física, generando así oportunidades a nivel local, regional y global.

Los Objetivos de Aprendizaje del módulo desarrollan las actitudes y habilidades para el siglo XXI del ámbito de Maneras de trabajar y Maneras de vivir en el mundo. Favorecen el uso de las tecnologías para incorporarse a las prácticas motrices urbanas que sean de su interés, bajo una clara comprensión de la interculturalidad y la cultura adulta-juvenil, y considerando su motricidad, y el trabajo colaborativo y empático con la comunidad.

Ruta de Aprendizaje

¿Cómo podemos generar oportunidades para la práctica regular a través del uso de diversos instrumentos tecnológicos que colaboran con adquisición de un estilo de vida activo y saludable?

●	Actividad de desempeño 1	Diseña actividades a partir de las posibilidades existentes en el espacio educativo.
●	Actividad de desempeño 2	Diseña actividades para realizar en distintos espacios disponibles en su entorno cotidiano.
●	Actividad de desempeño 3	Ejecuta y define las oportunidades que surgen al realizar manifestaciones motrices alternativas de origen internacional.
●	Actividad de desempeño 4	Ejecuta prácticas motrices en los espacios públicos próximos a su hogar y analiza el modo de incorporar tecnología para su desarrollo.

Actividad de desempeño

1

Propósito

La primera actividad del módulo tiene como propósito que el o la estudiante proponga diversas actividades que se ajusten a los diferentes espacios que tenga el establecimiento. Para esto, deberá identificar aquellas oportunidades y amenazas de diferentes espacios de la institución.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 4

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

Conocimiento esencial

- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Los y las estudiantes intercambian experiencias respecto a las características que deben tener los espacios físicos para realizar actividad física. Para orientar el diálogo, pueden responder preguntas como las siguientes:

- ▶ ¿Cuáles son espacios seguros para realizar actividad física?
- ▶ ¿De qué manera se pueden adaptar las prácticas motrices en función del espacio?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Se sugiere que, en grupos los estudiantes puedan definir criterios para determinar qué espacio es seguro a partir de las particulares del centro educativo y el equipamiento existente para realizar actividades motrices. Esto puede ser planteado de modo verbal, en la pizarra o en un cuadro a modo de lluvia de ideas como el siguiente:

Tipo de actividad	Criterios para definir espacios seguros	Equipamiento necesario
Ej. Actividades de persecución.	Ej. Espacios amplios sin obstáculos.	Ej. Distintivos que no se atasquen con facilidad.

PRÁCTICA GUIADA

A partir de los criterios definidos anteriormente, los y las estudiantes, organizados en grupos, pueden explorar los distintos espacios del establecimiento e identificar los entornos existentes para realizar actividad física. Se puede incluir un mapa extraído de una página web como Google Maps o bien las y los estudiantes pueden tomar fotografías para especificar o diseñar un plano con lápiz y papel.

Con la información recopilada y para profundizar el análisis realizado, los y las estudiantes pueden realizar las oportunidades y amenazas para realizar actividades en los diferentes espacios seleccionados.

Espacio seleccionado	Amenazas	Oportunidades
Ej. Pasillo central.	Ej. La baldosa puede ser resbalosa.	Ej. Se pueden realizar actividades introspectivas.

**PRÁCTICA
INDEPENDIENTE**

A partir del trabajo de observación y reflexión realizada, los y las estudiantes diseñan un listado de actividades que puedan implementarse en diversos espacios del establecimiento. Luego, comparten y coevalúan sus propuestas entre pares para realizar los ajustes necesarios.

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Reconoce criterios para la realización de actividad física en el espacio escolar.	☐	☐
CRITERIO 2: Reconocen lugares para la realización de actividad física en espacios no tradicionales.	☐	☐
CRITERIO 3: Selecciona actividades acorde a los espacios escolares.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Mapeo Colectivo

Es una práctica que permite la reflexión grupal para identificar problemas sociales. En el caso de la educación física puede ser utilizado para reconocer dificultades para la implementación de la práctica motriz en territorios establecidos.

**Uso de aplicaciones
móviles**

Se sugiere que los y las estudiantes, acompañados por el o la docente incorporen aplicaciones que permitan identificar el espacio escolar, de modo que logren visualizar el espacio en un plano. Para lo anterior se puede utilizar, por ejemplo, Google Maps y las cámaras fotográficas para representar los diferentes espacios del establecimiento.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Actividades en diferentes espacios	Selecciona criterios para la realización de actividad motriz de forma segura.	Señaliza espacios para la realización de actividad motriz a partir de sus propios criterios.	Reconoce espacios propicios para la práctica de actividad motriz, según sus propios criterios y registra en un documento físico o digital.
	Selecciona diversas actividades motrices.	Selecciona diversas actividades motrices a partir de los espacios disponibles en el establecimiento.	Selecciona actividades en los espacios de la escuela, a partir del diagnóstico generado por las amenazas y oportunidades existentes.

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://www.youtube.com/watch?v=DdY72BoVRoQ>

Estévez, R. L. (2014). Competencia del profesorado de educación física en la seguridad de los recursos materiales y espaciales para la práctica de actividad físico-deportiva escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (26), 30-40.

Latorre, P. (2008). Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares. *Apunts Educación Física y deportes*, 93, 62-70

Fernández-Río, J. (2010). Viejos y nuevos materiales y espacios en Educación Física: aprovechamiento y posibilidades. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 32, 64-72.

Rodríguez, J. C. E., & Montes, M. E. G. (2018). "Openorienteeing Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 79-88.

Actividad de desempeño

2

Propósito

La segunda actividad tiene como propósito que los y las estudiantes diseñen y realicen actividades en espacios de su entorno que permitan desarrollar sus habilidades motrices mediante tareas que sean de su interés.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 4

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

Conocimiento esencial

- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Los y las estudiantes intercambian experiencias con sus pares respecto a las diferentes actividades motrices que han podido realizar en su entorno. Para orientar la reflexión puede hacer preguntas como:

- ▶ ¿Qué tipo de actividades han realizado en esos espacios?
- ▶ ¿Existe alguna emoción diferente que surja al realizar actividades en espacios comunes abiertos? ¿Por qué?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Conexión interdisciplinar
Educación Ciudadana
OA2 Nivel 2 EM

El o la docente puede ofrecer un espacio de diálogo y reflexión al preguntar qué tipo de espacios existen en su entorno para poder realizar actividades que sean de su interés. Para el desarrollo de lo anterior, docente y estudiantes pueden marcar en un mapa los espacios que consideren adecuados para la realización de actividad física. Para profundizar la idea se pueden incorporar íconos, a partir de criterios definidos previamente, por ejemplo:

 Ciclovías	 Calistenia	 Espacios para trotar
 Plazas	 Gimnasio	 Multicancha

Para realizar un trabajo colaborativo en el curso, se pueden utilizar como apoyo sitios web, por ejemplo, Google Maps. También se puede trabajar de modo análogo, mediante la utilización de un mapa e imágenes de espacios del entorno impresos.

PRÁCTICA GUIADA

A partir del análisis del entorno físico próximo, las y los estudiantes podrán diseñar una propuesta para realizar actividad física que sea de su interés y en los espacios que han identificado. Así también, se pueden visitar los espacios que cumplan con los criterios que se han identificado.

En grupos, pueden crear actividades para dirigir al resto de sus pares y que sean aplicables en los espacios identificados. Para la organización de los y las estudiantes, se puede utilizar una tabla como el siguiente:

Descripción de la actividad	Responsable	Consideraciones
Ej. Coreografía	Ej. Estudiantes del grupo 1 y 2	Ej. se consultará la música al grupo.

PRÁCTICA GUIADA
ALTERNATIVA

Si no sea posible acceder a determinados espacios, los y las estudiantes pueden transferir la ejecución de las actividades al espacio físico que tengan disponible.

Por ejemplo:

Lugar	Actividad	Transferencia
Ej. Plaza	Ej. Realizar “fondos” (ejercicios de flexo-extensión de codo).	Ej. Se realiza en unos peldaños del establecimiento o bien en bancas de plazas.

PRÁCTICA
INDEPENDIENTE

Las actividades propuestas por los y las estudiantes pueden ser retroalimentadas por los pares en un proceso de coevaluación y con los siguientes criterios:

FICHA DE VALORACIÓN POR PARES			
Número de grupo			
Integrantes			
Escala de valoración:	3	2	1
	Totalmente de acuerdo	Medianamente de acuerdo	En desacuerdo
Criterio			Nivel de acuerdo
Considero que las actividades son transferibles a otros contextos fuera del establecimiento.			
Las actividades fueron de nuestro interés.			
La dirección de la actividad fue llamativa.			
El ambiente generado por mis compañeras y compañeros favoreció al desarrollo de la actividad.			

Una vez obtenida la valoración de los pares, los y las estudiantes podrán realizar ajustes para mejorar su propuesta.

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Reconoce espacios próximos a la escuela para la realización de actividades motrices.	☐	☐
CRITERIO 2: Crea actividades coherentes con los espacios públicos próximos al establecimientos.	☐	☐
CRITERIO 3: Valora el diseño de actividades generados por sus pares.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Mapeo Colectivo

Es una práctica que permite la reflexión grupal para identificar problemas sociales. En el caso de la educación física puede ser utilizado para reconocer dificultades en la implementación de la práctica motrices en territorios establecidos.

Uso de aplicaciones móviles

Se sugiere que los y las estudiantes utilicen mapas para poder reconocer de manera colaborativa los espacios disponibles para la práctica de actividad motriz, por ejemplo, puede utilizar Google Maps. Esto también ayudará a reconocer las oportunidades que brindan dichos espacios.

**EVALUACIÓN
FORMATIVA** Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Actividades próximas al recinto educativo	Reconoce espacios para la realización de actividad física en su entorno.	Enumera distintos espacios y señala posibilidades de actividades motrices.	Reconoce diversos espacios y diversas prácticas motrices según los intereses propios, y los señala con íconos en un mapa o una plataforma digital.
	Enumera actividades tradicionales de factible aplicación en espacios de su entorno.	Diseña actividades motrices que sean de su interés en espacios que ha identificado como posibles para realizar actividad física.	Diseña y ejecuta actividades motrices de su interés que responden a las posibilidades de los distintos espacios disponibles.

**RECURSOS Y
SITIOS WEB**

<https://www.youtube.com/watch?v=DdY72BoVRoQ>

Rodríguez, J. C. E., & Montes, M. E. G. (2018). "Openorienteeing Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. EmásF: revista digital de educación física, (51), 79-88.

<http://www.gisandbeers.com/manual-como-hacer-un-mapeo-colectivo/>

Actividad de desempeño

3

Propósito

La tercera actividad tiene como propósito que las y los estudiantes, a partir de la realización de actividades motrices alternativas originadas en diferentes regiones del mundo, analicen oportunidades para realizar actividad física de modo regular.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 4

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

Conocimiento esencial

- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Con la finalidad de introducir la diversidad de prácticas motrices, los y las estudiantes pueden manifestar sus experiencias en juegos o deportes no tradicionales. Para orientar el diálogo se pueden hacer preguntas como:

- ▶ ¿Qué deporte alternativo conocen?
- ▶ ¿Cómo la diversidad de prácticas motrices contribuye a la práctica de actividad motriz?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Los y las estudiantes ven los siguientes videos de manifestaciones deportivas no tradicionales provenientes de diferentes países del mundo:

Nombre de deporte	Video	Origen
Sepak Trakaw	https://youtu.be/beHnd4mEQAc	Asia
Indiaca	https://youtu.be/3_elyzXYG2g	Brasil
Tripela	https://youtu.be/vgBunivlwtc	Portugal
Colpbol	https://youtu.be/4_wa4b8vjbl	España

En grupos, podrán responder las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué características tienen los deportes presentados?
- ▶ ¿Cuál será su grado de dificultad en comparación con los deportes tradicionales?
- ▶ Para fomentar la reflexión puede hacer preguntas como:
- ▶ ¿Cómo se pueden generar espacios para una práctica deportiva competitiva y no competitiva más inclusiva?
- ▶ ¿Qué rol tiene las prácticas recreativas en la inclusión?

PRÁCTICA GUIADA

A partir de sus intereses y acuerdos, los y las estudiantes podrán elegir qué manifestación deportiva realizarán. Luego de realizarla los estudiantes realizan un análisis, a partir de los siguientes elementos:

Nombre del deporte	Similitud con deportes practicados en el país	Viabilidad de realización en los espacios disponibles	Grado de interés

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Las y los estudiantes dialogan respecto al modo en que otras manifestaciones motrices originadas en otros países del mundo pueden contribuir con la práctica regular de actividad física en el país, desde un punto de vista económico y cultural.

Para orientar la reflexión se puede completar un organizador gráfico como el siguiente:

Diversidad de deportes	
Influencia cultural	
Influencia de factor económico	
Contribución a la práctica regular de actividad física	

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Menciona diferentes modificaciones motrices de origen internacional.	☐	☐
CRITERIO 2: Identifica factibilidad de realizar actividades motrices diversas en los espacios disponibles.	☐	☐
CRITERIO 3: Reconoce cómo las prácticas motrices originarias de otros culturales colaboran con la práctica motriz.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Conocimientos previos para la práctica de nuevos deportes

Se sugiere que para facilitar la práctica de los deportes en los que los y las estudiantes no poseen experiencia, se fomente el conocimiento de diversas manifestaciones tradicionales de otras culturas. Así mismo, el uso de videos facilita el conocimiento y la comprensión de las prácticas deportivas seleccionadas.

Aprendizaje colaborativo

Se recomienda fomentar el trabajo colaborativo en base a los cinco principios esenciales propuestos por Fernández-Río (2021): interdependencia positiva, responsabilidad individual, interacción promotora, procesamiento grupal y habilidades interpersonales. Las que incorporan la participación equitativa y la igualdad de oportunidades de éxito.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Manifestaciones motrices no tradicionales	Enumera actividades no tradicionales de origen internacional.	Enumera manifestaciones motrices no tradicionales de otras culturas y establece similitudes a prácticas motrices populares.	Reconoce, a partir de la práctica motriz, las oportunidades que brinda la masificación de prácticas motrices para el fomento de actividad física.
	Describe solo cómo los factores económicos influyen sobre la práctica de actividad motriz.	Describe solo cómo los factores sociales influyen sobre la práctica de actividad motriz.	Explica cómo los factores sociales y económicos influyen en el fomento de la práctica de actividad motriz.

RECURSOS Y SITIOS WEB

Pueyo, Á. L. P., Alcalá, D. H., Río, J. F., Calderón, A., López, L. M. G., González-Villora, S., Martín, R. A. B. (2021). Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué. Universidad de León.

Sepak Takraw

<https://youtu.be/beHnd4mEQAc>

<https://youtu.be/cCna9nbSUXU>

Indiaca

<https://www.efdeportes.com/efd119/a-jugar-con-material-diferente-indiaca.htm>

<https://youtu.be/Tj1EyCbFcBl>

Tripela

https://www.researchgate.net/profile/David-Hortigueela-Alcala/publication/320183377_IDEAS_PRACTICAS_MATERIALES_A_EXAMEN_IDEAS_PRACTICAS/links/59d3607c0f7e9b4fd7ff96e4/IDEAS-PRACTICAS-MATERIALES-A-EXAMEN-IDEAS-PRACTICAS.pdf

<https://youtu.be/vgBunivlwtc>

Colpbol

https://youtu.be/4_wa4b8vjbl

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/189390/Art.5.pdf?sequence=1>

Actividad de desempeño 4

Propósito

La cuarta actividad del módulo tiene como propósito que la o el estudiante realice una diversidad de prácticas motrices de su interés en entornos disponibles.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 4

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

Conocimiento esencial

- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
-

Tiempo estimado: 3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad

SITUACIÓN EXPERIENCIAL

Para generar una aproximación al reconocimiento de las prácticas corporales que se realizan en distintos espacios disponibles del entorno, los y las estudiantes podrán realizar un pequeño listado de los juegos o actividades que realizan en dichos lugares:

Práctica motriz (deporte, juego, danzas, entre otras)	
1.	4.
2.	5.
3.	6.

Para profundizar, pueden responder preguntas como:

- ▶ ¿Qué características tienen estos juegos?
- ▶ ¿Qué emoción les produce participar en estos juegos?

CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Los y las estudiantes realizan un listado de las manifestaciones motrices que se realizan en distintos entornos.

Práctica motriz (deporte, juego, danzas, entre otras)	
1.	4.
2.	5.
3.	6.

- ▶ ¿Cuál de estas prácticas motrices te llama más la atención?
- ▶ ¿Qué características tienen las prácticas motrices que se realizan en entornos cotidianos respecto a las prácticas deportivas tradicionales (gimnasio, pistas atléticas, entre otras)?

PRÁCTICA GUIADA

Los y las estudiantes seleccionan, a partir de sus intereses, las prácticas motrices que se realizarán en entornos disponibles, las que pueden incluir actividades como:

Conexión interdisciplinar
Responsabilidad Personal y Social
OA3 Nivel 1 y 2 EM

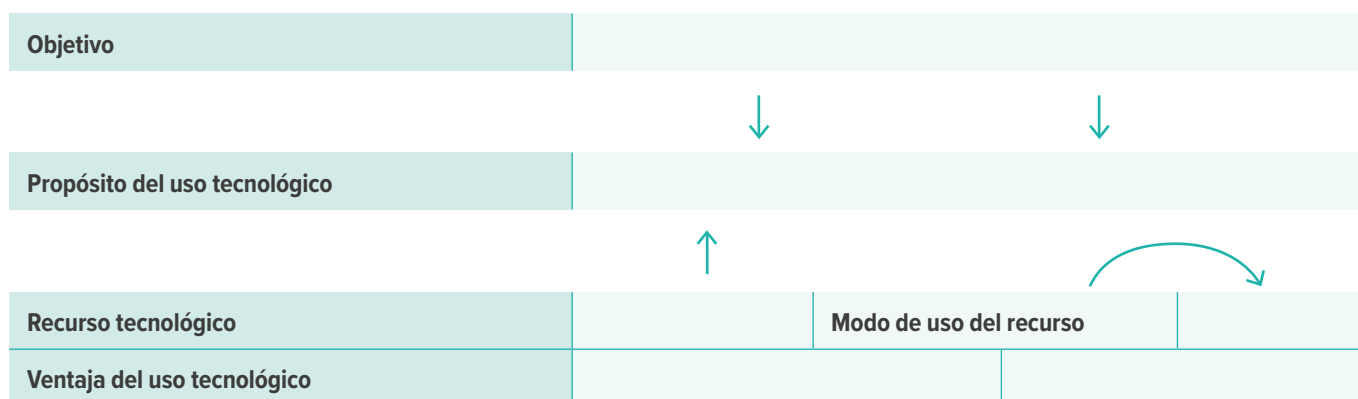
- ▶ Bailes urbanos
- ▶ Deportes
- ▶ Actividades vinculadas al entrenamiento
- ▶ Juegos asociados a la infancia (pintas, “tombo”, las naciones, entre otros).

Los y las estudiantes, guiados por su docente, realizan un análisis a partir de dos criterios: infraestructura y materiales necesarios:

Práctica motriz	Infraestructura necesaria	Materiales necesarios

PRÁCTICA INDEPENDIENTE

Organizados en grupos de interés, indagan sobre estrategias que, con apoyo de la tecnología, contribuyan a la difusión o práctica de las prácticas motrices seleccionadas..



En caso de no disponer de herramientas digitales, se pueden crear estrategias análogas, por ejemplo, diseño de afiches.

TICKET DE SALIDA

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

LISTA DE CHEQUEO		
	Logrado	Todavía puedo mejorar
CRITERIO 1: Reconoce actividades diversas que se realizan próximo a su hogar.	☐	☐
CRITERIO 2: Reconoce las necesidades que implican las prácticas motrices en espacios públicos.	☐	☐
CRITERIO 3: Explica cómo el uso de la tecnología contribuye con la práctica motriz.	☐	☐

<https://www.curriculumnacional.cl/porta/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Orientaciones al docente

Respecto por el interés de la cultura juvenil y adulta

Al crear las actividades, se deben considerar las características personales y los intereses por las diferentes manifestaciones motrices de jóvenes y adultos. Además, se pueden rescatar prácticas realizables en los entornos disponibles, que pueden ser deportes tradicionales o actividades emergentes, como la calistenia, danzas urbanas y juegos, entre otras.

Uso de la tecnología para difundir la práctica motriz

Se propone guiar a los y las estudiantes en el uso de las redes sociales o plataformas digitales para difundir la práctica de actividad física. Para esto se sugiere revisar la orientación sobre ciudadanía digital.

<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/08/Ciudadania-Digital-Cuadernillo.pdf>

En el caso de poseer dificultades de reconocimiento del entorno

La actividad se puede centrar en revivir las diferentes prácticas corporales que los y las estudiantes recuerden que se practican o piensen que se realizan en diferentes entornos y, luego, ajustarlas.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Espacios del establecimiento y actividad motriz	Enumera actividades motrices que se realizan en espacios disponibles del entorno.	Describe diferentes manifestaciones motrices que se realizan en espacios disponibles del entorno.	Describe y ejecuta diferentes prácticas motrices que se realizan en espacios disponibles del entorno y valora su aporte al territorio.
	Enumera actividades motrices realizables dentro del establecimiento.	Describe diferentes manifestaciones motrices que se realizan en los espacios del establecimiento, y considera criterios básicos de seguridad y uso.	Reconoce y describe espacios del establecimiento y propone actividades coherentes con criterios de seguridad y uso responsable. Las registra en un plano o documento (físico o digital).

RECURSOS Y SITIOS WEB

<https://formacionciudadana.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/46/2019/06/CiudadaniaDigital-Cuadernillo.pdf>
<https://convivenciaescolar.mineduc.cl/formando-ciudadanos-digitales/>
<https://youtu.be/DjzyobW-b1Q>
<https://youtu.be/4ss0i--5IJU>
<https://www.redalyc.org/journal/537/53754772017/html/>

Módulos Electivos de la Asignatura

Módulo Electivo 1
**Aprendizaje Basado
en Proyectos**

Módulo Electivo 2
**Aprendizaje Basado en
Resolución de Problemas**

Módulo Electivo 1

Aprendizaje Basado en Proyectos

Visión panorámica

Gran idea

La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.

Objetivos de aprendizaje

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades motrices especializadas**)

OA 3

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

Conocimientos esenciales

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a las especializadas en diferentes contextos.
-

Tiempo estimado: 6 semanas (12 horas)

Proyecto ABP

Conexión interdisciplinar

Artes Visuales
OA1 Nivel 1 y 2 EM

Diversificar las habilidades motrices a partir de juegos tradicionales latinoamericanos

Este proyecto tiene como objetivo el fomento y la difusión de experiencias motrices a partir del rescate de manifestaciones tradicionales de las culturas latinoamericanas.

Para iniciar, los y las estudiantes se organizan en grupos e investigan de manera autónoma sobre diferentes prácticas motrices provenientes de diversas regiones del continente. Elaboran una descripción de los juegos e identifican su origen y aportes al desarrollo predominante de las habilidades motrices.

A partir de los resultados obtenidos, seleccionan y trabajan en profundidad aquellas manifestaciones motrices que sean de su interés, que tengan mayor representatividad cultural y factibilidad de aplicación en el establecimiento. Como producto, las y los estudiantes diseñan una propuesta de intervención en la escuela, la que podrá ser realizada en recreos u otro espacio común en que se pueda incluir a la comunidad escolar.

Finalmente, se presenta una jornada de evaluación de la actividad, la que pretende profundizar los procesos metacognitivos, de valoración del trabajo colaborativo y logro de los objetivos planteados en el proyecto.

PROBLEMA CENTRAL

Las prácticas motrices

Las prácticas motrices suelen ser vivenciadas a partir de juegos tradicionales de origen internacional, los que han adquirido un rol hegemónico dentro de los espacios escolares, los que son entendidos como espacios públicos. Por ende, se considera oportuno rescatar y re-encontrarnos con manifestaciones motrices tradicionales de Chile y de otros países latinoamericanos para el desarrollo de la motricidad y de la cultura.

PROPÓSITO

Divulgar juegos tradicionales latinoamericanos entre la comunidad escolar y valorarlos como una oportunidad para mejorar diferentes habilidades motrices.

Objetivos de aprendizaje

Educación Física y Salud

OA 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA 3

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

Educación Ciudadana

OA 7

Proponer formas de organización del territorio y del espacio público que promuevan la acción colectiva, la interculturalidad, la inclusión de la diversidad y el mejoramiento de la vida comunitaria.

PREGUNTAS

- ▶ ¿Qué son los juegos tradicionales?
- ▶ ¿Qué características tienen estos juegos?
- ▶ ¿Por qué se habla de su aporte a la cultura?
- ▶ ¿Cuál será su aporte al desarrollo de las habilidades motrices?

TIPO DE PROYECTO

Proyecto interdisciplinario: Educación Física y Salud y Educación Ciudadana.

PRODUCTO

Feria de demostración de manifestaciones motrices tradicionales de Latinoamérica.

HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

Habilidades:

- Maneras de trabajar: Comunicación y trabajo en equipo; Manera de vivir en el mundo: Ciudadanía local y Global y Responsabilidad personal y social.

Actitudes:

- Trabajar colaborativamente en la creación, el desarrollo, la gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrar las diferentes ideas y puntos de vista, tomar decisiones razonadas y que contribuyan al bien común, con respeto de los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.

Etapas

ETAPA 1

En esta etapa los y las estudiantes, realizan un trabajo de búsqueda de información sobre los juegos tradicionales de países de Latinoamérica, buscan su origen y sus características. Así también, realizarán un análisis respecto a su aporte al desarrollo de los diferentes tipos de habilidades motrices.

ETAPA 2

A partir de la información recabada, los y las estudiantes seleccionarán aquellos juegos que consideren de mayor interés y representación cultural.

ETAPA 3

Los y las estudiantes inician el proceso de diseño de recursos materiales o ajustes de infraestructura necesaria para la práctica de los juegos seleccionados.

ETAPA 4

En esta etapa se organizarán los grupos para realizar la puesta en marcha de su presentación. También se realizarán las pruebas de los juegos tradicionales y se harán los ajustes necesarios para realizarlos de forma segura.

ETAPA 5 Los y las estudiantes, de manera autónoma, comparten con la comunidad su proyecto a partir de la realización de los juegos seleccionados e incluyen a diferentes integrantes de la comunidad escolar.

ETAPA 5 En esta etapa se realizará la evaluación de la intervención. Se considerará una coevaluación, una heteroevaluación y una actividad metacognitiva.

Cronograma semanal

ETAPA 1 En esta etapa los y las estudiantes se pueden organizar en grupos, los que podrán constituirse estableciendo normas de trabajo (horarios de trabajo, reuniones, normativas de trabajo, entre otras). Una vez lograda la organización, realizarán una búsqueda en diferentes plataformas sobre los distintos tipos de juegos tradicionales existentes en diversos países de Latinoamérica. La búsqueda podrá incluir los siguientes criterios:

Nombre de juego	País de origen	Qué representa o significado que tiene	Breve descripción	Habilidades motrices predominantes

ETAPA 2 En esta etapa los grupos seleccionan un par de juegos a partir de los criterios, los intereses y el grado de representación de la cultura. Para favorecer la presentación final del proyecto, idealmente no se deben repetir las actividades con las de los otros grupos, por lo que es necesario establecer acuerdos con anterioridad.

En esta etapa los grupos deben elegir los juegos tradicionales que trabajarán, para esto se sugiere:

- Los grupos comunican a sus pares los hallazgos de la búsqueda.
- A partir del grado de representación de la cultura originaria del juego y su interés, los grupos determinan cuál representarán al final del proyecto.
- Se comprueba que la elección no se repita con otro grupo.

Para profundizar en los aspectos teóricos y el reconocimiento de la manifestación motriz seleccionada, se pueden diseñar afiches físicos o digitales que contengan información en detalle respecto a la descripción del juego, tipos de materiales, contexto de la práctica, entre otros.

ETAPA 3 A partir de los juegos seleccionados, los grupos preparan los materiales y hacen los ajustes a la infraestructura existente en el establecimiento para poder ser realizados. Estos deben considerar los siguientes criterios:

- Seguridad.
- Aproximación al contexto que se realizaba el juego.
- Vestimenta.

Para esto, el o la docente puede orientar la reflexión con las siguientes preguntas:

- A partir de las características del juego, ¿se deberán hacer ajustes a los materiales para que sea más seguro? Para asegurar la integralidad de los participantes, ¿será necesario hacer ajustes al reglamento? ¿Se requiere elaborar materiales?
- Para garantizar una aproximación al contexto en que se realiza el juego, ¿es necesario incorporar algún tipo de material?
- ¿Existe la posibilidad de utilizar la vestimenta propia del juego?

- ETAPA 4** En los mismos grupos de trabajo, los y las estudiantes organizan y planifican la forma en que aplicarán la puesta en marcha de su presentación. En este ítem, se debe procurar ser originales para atraer a los espectadores y posibles voluntarios que participarán de los juegos. Que sea una experiencia que permita comprender el contexto cultural de la práctica motriz. Para promover la reflexión las y los estudiantes pueden responder preguntas como:
- ¿Cómo se pueden presentar los juegos para favorecer la comprensión de su objetivo?
 - ¿Qué se puede hacer para garantizar el interés de los participantes y asistentes?
 - ¿De qué modo se puede favorecer la participación activa de los integrantes de la comunidad?
 - ¿Qué lugar del establecimiento se utilizarán? ¿Por cuánto tiempo?
 - ¿Cuáles son los roles que se requieren y cómo se organizarán los grupos?

En esta etapa, los grupos tendrán la oportunidad de volver a vivenciar los juegos con los materiales y la vestimenta para así garantizar la seguridad de los participantes.

Para favorecer la reflexión se pueden realizar preguntas como:

Al vivenciar el juego:

- ¿Se sintió cómodo/a?
- ¿Se sintió incluido o incluida?
- ¿Piensa que se representa el origen del juego?
- ¿La propuesta requiere algún tipo de modificación?

- ETAPA 5** Los y las estudiantes ejecutan el proyecto en la comunidad y procuran la participación de la mayor cantidad de agentes de la comunidad escolar. Además, entregan información sobre el origen de la manifestación motriz y por qué la incluyeron en esta vivencia.

- ETAPA 6** Etapa de evaluación, feedback y de metacognición respecto al proyecto realizado. Los y las estudiantes podrán realizar una evaluación entre pares respecto al trabajo colaborativo y su percepción sobre el desempeño a lo largo del proyecto.

Así mismo, el o la docente podrá orientar la reflexión metacognitiva mediante la realización de preguntas.

Evaluación formativa

Se sugiere que se diversifique el agente evaluativo mediante la incorporación de la autoevaluación y la evaluación entre pares. Así mismo, que se apliquen los principios de la evaluación formativa, mediante el uso de estrategias como la entrega de la escala de valoración con los criterios de desempeños deseados para que valoren su trabajo. Finalmente, se puede solicitar a los y las estudiantes que definan los criterios de calidad respecto al proyecto, para así hacerlos partícipes del proceso evaluativo.

Evaluación sumativa

Para evaluar sumativamente, se sugiere considerar tanto los resultados finales como cada una de las fases del proyecto. Para esto último, podrán utilizar las pautas aplicadas en la evaluación formativa y una pauta de evaluación de los productos finales del proyecto, como el ejemplo que se propone en la sección Anexos.

Difusión final

Se propone realizar una presentación a la comunidad educativa que se pueda realizar en recreos, horario de clases, entre otros. La idea mostrar los diferentes juegos seleccionados o bien invitar a la comunidad educativa a participar y vivenciar los diferentes juegos una vez que los y las integrantes de los grupos expliquen sus reglas.

Recursos

RECURSOS MATERIALES

<https://www.observatoriodeljuego.cl/products/juegos-tradicionales-y-al-aire-libre?srlti-d=AfmBOOpMzd1hHh-shx1j9Wkov3DeMNt9AZfc-m87xzcgZ7j2vkoBv8m7&>
<https://www.efdeportes.com/efd197/juegos-tradicionales-para-adolescentes.htm>

RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

Monteluisa, G., Valera, V., Frisancho, S., Frech, H., & Delgado, E. (2015). Non Tsinitibo: juegos del pueblo shipibo-konibo y su uso pedagógico. *Educación*, 24(47), 49-69.

Carter-Thuillier, B., Pastor, V. M. L., & Fuentes, F. G. (2017). Inmigración, deporte y escuela. *Revisión del estado de la cuestión. Retos*, 32, 19-24.

RECURSOS ABP

Aprendizaje Basado en Proyectos:

Aziz, Cristina & Petrovich, Francisca (2016) Red- lab sur.
Ministerio de Educación, UCE. (2019) Metodología de aprendizaje basado en proyectos en: <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Curso/Tecnico-Profesional/3-Medio-TP/140166:Metodologia-de-aprendizaje-basado-en-proyectos>

¿Qué es ABP?

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Secciones/ABP-Chile-aprende-por-proyectos/134607:Que-es-ABP>

Anexo

Pauta de evaluación de proyecto

Esta pauta entrega una sugerencia para realizar el proceso evaluativo del proyecto.

PAUTA PARA EVALUAR PROYECTOS				
	3	2	1	0
PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO				
Justifica la o las ideas para su proyecto y las relaciona con el referente investigado.				
Sus ideas son originales y diferentes a las de sus compañeros y compañeras.				
Su propósito expresivo es atractivo y coherente con la o las ideas planteadas.				
Su propuesta de soportes, materiales y procedimientos en el proyecto es original y coherente con el propósito.				
DESARROLLO DEL PROYECTO				
Realiza las tareas con autonomía, soluciona problemas de forma independiente.				
Utiliza la retroalimentación de su docente y sus pares para mejorar el trabajo.				
Cumple con las etapas del proyecto y completa la mayoría de las tareas a tiempo.				
Genera mecanismos para resguardar la fidelidad de la práctica motriz.				
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO				
Presenta su proyecto y explica su propósito.				
Lidera la actividad en su comunidad escolar.				
Comunica los aprendizajes obtenidos.				
TOTAL				

Módulo Electivo 2

Aprendizaje Basado en Problemas

Visión panorámica

Gran idea

La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.

Objetivos de aprendizaje

OA1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA3

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

Conocimientos esenciales

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a las especializadas en diferentes contextos.
-

Tiempo estimado: 6 semanas (12 horas)

Propósito del Módulo Electivo 2

En este módulo de resolución de problemas de la asignatura de Educación Física y Salud, se espera que los y las estudiantes apliquen la metodología de resolución de problema como una guía para la comprensión de la gestión de actividades motrices con la comunidad. Especialmente, aplicado a una manifestación motriz de colaboración y oposición.

Los Objetivos de Aprendizajes del módulo 3 procuran desarrollar aquellos conocimientos asociados a la gestión de actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones, los que buscan contribuir con una vida activa. Esta constituye la base de la propuesta y, del mismo modo, permitirá ofrecer instancias para desarrollar diversas habilidades motrices.

Los Objetivos de Aprendizajes del módulo electivo desarrollan las habilidades y actitudes para el Siglo XXI, de Maneras de trabajar y vivir en el mundo. Mediante la resolución de problemas, los y las estudiantes desarrollan colaborativamente conjeturas y las transmiten de manera diversas. Así mismo, los procesos de indagación y posibles soluciones están centrados en una contribución con la comunidad, con lo que adquieren un rol activo como ciudadanos a nivel local o territorial.

Problema

Metodología de resolución de problemas

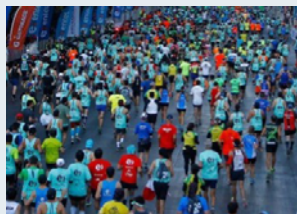
PROPÓSITO El propósito de este módulo electivo es que las y los estudiantes, mediante la metodología de resolución de problemas, reconozcan en mayor profundidad la forma de gestionar actividades masivas como medio de contribución hacia sí mismo y la comunidad.

Para lograr esto, se desarrollarán secuencias interrogativas conducentes a la comprensión de los elementos a considerar y podrán crear diferentes estrategias de búsqueda de información, además de evaluar y dar a conocer sus conjeturas.

PREPARACIÓN Para aproximar a las y los estudiantes a la resolución de problemas, se sugiere realizar una reflexión relacionada con el impacto que tienen las actividades masivas de carácter deportivo o recreativo. A partir de los diferentes ejemplos que se presentan, pueden responder la siguiente pregunta.

- ¿Cuál es el impacto que tienen sobre la ciudadanía los eventos deportivos o recreativos masivos?

Maratón de Santiago



Fútbol Calle



Calistenia Concepción



Para profundizar, los y las estudiantes pueden dialogar respecto a sus experiencias y realizar reflexiones iniciales mediante preguntas como:

- ▶ ¿En qué consisten?
- ▶ ¿Qué finalidad tendrán?
- ▶ ¿Qué otros ejemplos conocen?
- ▶ ¿Qué características tiene una actividad masiva en el ámbito de la actividad física, el deporte o la recreación?
- ▶ En caso de haber participado en una de estas actividades, ¿qué emoción provocó? Y en el caso de no tener experiencia en esto, ¿qué emoción piensan que podría provocar?
- ▶ ¿Cuáles podrían ser barreras para la participación en estas?

Presentación del problema

Para la presentación del problema, se sugiere que los estudiantes tengan una copia de la situación problemática. Por medio de la lectura individual, las y los estudiantes podrán comprender la situación planteada. Otra estrategia es que las y los estudiantes o su docente puedan realizar la lectura en voz alta.

“Usted con sus amistades pretende organizar una actividad masiva de fútbol, la que tiene como propósito: ofrecer un momento de esparcimiento y entretenimiento a personas conocidas, del vecindario y amantes del deporte. La organización pretende incluir al menos diez equipos y varios partidos, uno de los problemas es que nadie tiene experiencia en la organización de eventos deportivos masivos, por lo que usted está a cargo de la gestión de este”.

De modo inicial usted cuenta con el apoyo de sus amigos y balones de fútbol, sin embargo, no cuenta con recinto ni presupuesto de modo inicial:

- El apoyo de sus amigos
- Balones de fútbol
- ▶ ¿Cómo podrá generar una actividad masiva para la comunidad?
- ▶ Para responder esa pregunta y resolver el problema, se podrá orientar mediante las siguientes interrogantes:
 - ▶ ¿En cuántas fases se puede dividir la gestión de actividades masivas?
 - ▶ ¿Qué roles existirán? ¿Cuáles serán sus responsabilidades?
 - ▶ ¿Qué recursos son necesarios?

Investigación

Conexión interdisciplinar
Historia, Geografía y Ciencias
Sociales OA3 Nivel 1 EM

En esta fase, se busca que los y las estudiantes, guiados por su docente realicen un trabajo de indagación en la literatura e incorporen su experiencia y el de otras personas que consideren relevantes.

Para la indagación revisan en diferentes fuentes bibliográficas sobre la situación problemática planteada. Para la búsqueda bibliográfica se sugiere tener en consideración algunos criterios para garantizar la validez de la fuente, por ejemplo:

Dimensión	Criterio
Fiabilidad de la fuente	La información es obtenida por artículo científico, libro y/o organización nacional o internacional.
Validez de la información contenida	Aporta a la problemática con conocimiento nuevo y técnico.
Exactitud	La información puede ser contrastada o verificada.
Actualidad	La fuente posee menos de 10 años.

A partir de la información capturada se podrá resumir en la siguiente tabla:

Fuente o referencia	Idea principal	Criterios de la fuente			
		Fiabilidad de la fuente	Validez	Exactitud	Actualidad

A partir de la búsqueda de información, pueden sintetizar y compartir con sus pares el trabajo desarrollado mediante el diseño de un esquema y la presentación con algún software, aplicación o graficarla en un medio análogo como cuaderno, papelógrafo, entre otros.

Respecto a la información que puede ayudar a atender las particularidades del entorno y los grupos, los y las estudiantes pueden diseñar un formulario digital (por ejemplo, en Google Forms), en papel o en otro formato y aplicarlo a los diferentes grupos, como la comunidad escolar, personas que habiten alrededor de la escuela, entre otras. La información que puede aportar para resolver la situación problemática se puede abordar con las preguntas:

- ▶ ¿Qué característica debe poseer una actividad motriz para que sea del gusto de los participantes?
- ▶ ¿Cómo evaluar si un ambiente es propicio para realizar actividades deportivas y/o recreativas?
- ▶ ¿Qué impediría su asistencia?
- ▶ ¿Cuánto tiempo se requerirá para que sea agradable y no lo deje de ser?

Para complementar la información recabada, se pueden observar webinar, charlas, entre otras.

Posibles soluciones

En esta fase se busca que los y las estudiantes inicien la resolución del problema y propongan posibles soluciones. Para ello se puede plantear la pregunta: ¿Cómo resolvemos el problema?

Será necesario hacer uso de la información recabada y analizada en la investigación. En grupos pequeños las y los estudiantes analizan el problema: ¿cómo generar una actividad masiva para la comunidad? Para guiar la búsqueda de una solución puede apoyarse con las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué necesita para realizar una actividad masiva?
- ▶ ¿Qué debemos tener en cuenta a partir de nuestras capacidades e intereses?

Para el desarrollo de la respuesta se puede completar un organizador gráfico como el siguiente:

Etapa 1 (Reconocimiento de los propios intereses) ¿Qué característica de nuestro entorno debemos tener en cuenta?	
ETAPA 2: Lluvia de ideas sobre los elementos que se deben tener en cuenta para gestionar una actividad masiva a partir de su realidad.	
ETAPA 3: (Jerarquización) ¿Cuál es la jerarquización en función de su relevancia?	
ETAPA 4: Lluvia de ideas de posibles formas de implementar la actividad masiva.	
	
Selección de la mejor propuesta	
	
Fundamentación	

Evaluación

Para evaluar las posibles soluciones es importante que en forma conjunta se establezcan algunos criterios de evaluación, por ejemplo:

- La solución resuelve el problema.
- La solución responde a la pregunta que generó el problema.
- Es una solución posible de realizar.
- La solución es original e innovadora en relación con las de sus pares.

Se sugiere que los y las estudiantes realicen una actividad a modo de “piloto” para poder evaluar sus propuestas.

Orientaciones al docente

Acompañamiento a la resolución del problema

La metodología de resolución de problemas requiere un acompañamiento, el que se puede realizar mediante preguntas que orienten los procesos reflexivos, de tal manera que se fomente el trabajo autónomo. También se puede incentivar el trabajo colaborativo, en que los integrantes de los grupos comenten sus hallazgos y propuestas.

Fomentar y focalizar el desarrollo de habilidades

A pesar de que la metodología requiere de un desarrollo conceptual, se deben fomentar las habilidades investigativas, la manera de trabajar y de gestionar. También se pueden introducir elementos metacognitivos como de autorregulación del aprendizaje.

Autenticidad del aprendizaje

Para el desarrollo auténtico del aprendizaje de cada estudiante, se sugiere no perder de vista las posibles aplicaciones reales de la situación problemática. Para ello, es necesario hacer permanentemente la transferencia a situaciones reales.

Rol activo del estudiante

La propuesta metodológica requiere que el o la estudiante mantenga un rol activo. Para fomentar su autonomía se pueden incorporar estrategias propias de la autorregulación del aprendizaje, por ejemplo, el auto establecimiento de metas, la auto instrucción, entre otras.

Referencias

Bibliografía

Glosario

Bibliografía

- ALCALÁ, D. H., PUEYO, Á. P., & GARIJO, A. H. (2017). *Colpbol y tripela: dos deportes colectivos inversos pero similares*. Tándem: Didáctica de la educación física, (58), 79-80.
- AZNAR LAÍN, S., & WEBSTER, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación.
- CASADO-ROBLES, C., MAYORGA-VEGA, D., GUIJARRO-ROMERO, S., & VICIANA, J. (2020). *¿Es efectivo el Modelo de Educación Deportiva para mejorar la deportividad y actividad física en escolares?* RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 16(60), 180-198.
- CASTAÑER, M., SAÜCH, G., CAMERINO, O., SÁNCHEZ-ALGARRA, P., & ANGUERA, M. T. (2015). *Percepción de la intensidad al esfuerzo: Un estudio multi-method en actividad física*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(1), 83-88.
- CRISTANCHO, H., OTALORA, J. E., & CALLEJAS, M. (2016). *Sistema experto para determinar la frecuencia cardíaca máxima en deportistas con factores de riesgo*. Revista Ingeniería Biomédica, 10(19), 23-31.
- ESTÉVEZ, R. L. (2014). *Competencia del profesorado de educación física en la seguridad de los recursos materiales y espaciales para la práctica de actividad físico-deportiva escolar*. EmásF: revista digital de educación física, (26), 30-40.
- FERNÁNDEZ-RÍO, J. (2010). *Viejos y nuevos materiales y espacios en Educación Física: aprovechamiento y posibilidades*. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 32, 64-72.
- GALLAHUE, D. L., OZMUN, J. C., & GOODWAY, J. D. (2013). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. Brasil: AMGH Editora.
- GARCÍA, S. & FERNÁNDEZ J. (2018). *Génesis de los deportes urbanos*. Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social, 18(1), 349-364.
- GIMÉNEZ PLA, J. F., MARTÍNEZ GÓMEZ, L., SOLER VALERO, A., PIEDRABUENA CUESTA, A., SANCHÍS ALMENARA, M., & MARZO ROSELLO, R. (2018). *Fitwork: buenas prácticas para desarrollar programas de actividad física en el puesto de trabajo*. Revista de Biomecánica (Online), (65), 1-5.
- HERNÁNDEZ, J., RODRÍGUEZ, J., & CASTRO, U. (2008). *De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa*. Acciónmotriz. (1), 5-9.
- LARMER, J., MERGENDOLLER, S. (2015). *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*. ASCD.
- LATORRE, P. A. (2008). *Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares*. Apunts Educación Física y deportes, 93, 62-70.

- LEMOV, D. (2014). *Teach like a champion 2.0: 62 techniques that put students on the path to college*. John Wiley & Sons.
- MARTIN, D., NICOLAUS, J., & OSTROWSKI, C. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Editorial Paidotribo.
- MEDINA, E. (2002). *Actividad física y salud integral*. Paidotribo.
- MEINEL, K., & SCHNABEL, G. (2004). *Teoría del Movimiento: Motricidad deportiva*. Editorial Stadium SRL.
- MINEDUC (2017). *Presentación de Criterios de evaluación, calificación y promoción al Consejo Nacional de Educación*. Fundamentos a la propuesta de actualización de criterios y normas de Evaluación, Calificación y Promoción Escolar de estudiantes de Educación Regular presentada por la Unidad de Currículum y Evaluación al Consejo Nacional de Educación. Santiago.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2018). *Orientaciones de ciudadanía digital para la formación ciudadana*.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2019) Ciudadanía digital.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE CHILE (2021) Guía didáctica para la educación física remota.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE CHILE. (2021). *Orientaciones y Consideraciones para la Actividad Física Escolar en Pandemia*.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Organización Mundial de la Salud.
- OTERO, F. L., & LAVEGA BURGÚÉS, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- PROPUESTAS EDUCACIÓN MESA SOCIAL COVID-19 (2021). *Recomendación para una evaluación pertinente en tiempos de crisis*. Santiago de Chile. Santiago, pág. 65.
- PUEYO, Á. L. P., ALCALÁ, D. H., RÍO, J. F., CALDERÓN, A., LÓPEZ, L. M. G., GONZÁLEZ-VÍLLORA, S., MARTÍN, R. A. B. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León.
- SWARTZ, R. (2017). *El Aprendizaje basado en el Pensamiento*. Cómo desarrollar en los alumnos las competencias del SXXI. Edit. SM Figura 7-11. Pág. 232. Adaptación.
- RODRÍGUEZ, J. C. E., & MONTES, M. E. G. (2018). *Openorienteeing Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares*. EmásF: revista digital de educación física, (51), 79-88.

- RODRÍGUEZ-LÓPEZ, C., VILLA-GONZÁLEZ, E., PÉREZ-LÓPEZ, I. J., DELGADO-FERNÁNDEZ, M., RUIZ, J. R., & CHILLÓN, P. (2013). *Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles*. *Nutrición hospitalaria*, 28(3), 756-763.
- HOLTON III, E. F., & SWANSON, R. A. (2014). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Routledge.
- SANTESMASES, J. S. (2005). *Estudio funcional del saber deportivo para la comprensión de la táctica*. *Apunts Educación Física y Deportes*, (82), 26-35.
- SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona, Inde.
- SUÁREZ-MANZANO, S., RUIZ-ARIZA, A., LÓPEZ-SERRANO, S., & MARTÍNEZ-LÓPEZ, E. J. (2020). *C-HIIT para mejorar la concentración y calidad de sueño de escolares con dificultades de aprendizaje: Estudios piloto*. *European Journal of Education and Psychology*, 13(1), 19-32.
- UNESCO (2015). *La Agenda para el Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, CENTRO DE INNOVACIÓN. APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS (ABP). *Recurso web disponible en: <https://innovaciondocente.udd.cl/metodologias-activas/>*
- VILLA GONZÁLEZ, E., PÉREZ LÓPEZ, I. J., RUIZ RUIZ, J., DELGADO FERNÁNDEZ, M., & CHILLÓN GARZÓN, P. (2014). *El desplazamiento activo al colegio: Una propuesta de intervención escolar*. *Tándem: Didáctica de la educación física*.
- VILLA-GONZÁLEZ, E., RUIZ, J. R., & CHILLÓN, P. (2016). *Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio*. *Retos*, 30, 159-161.

Glosario

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

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

Acción motriz: manifestación por medio de comportamientos motores observables relacionados con un contexto objetivo, que se desarrollan sobre datos subjetivos: emoción, relación, anticipación y decisión (Parlebas, 2008).

Alfabetización física: es la base de la educación física; más allá del programa, consiste en el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los estudiantes encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad (Unesco).

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

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

Consumo máximo de oxígeno (VO2 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.

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.

Hábitos de autocuidado: conductas que se asume en situaciones concretas de la vida a favor del bienestar personal o del entorno, para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su calidad de vida, salud y bienestar. Se las puede aprender, buscan mantener las necesidades en equilibrio y facilitar el desarrollo.

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

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

Intensidad vigorosa: actividad física que genera más de un 70% de la frecuencia cardíaca 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, realizada 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.

Manifestación Motriz: tipología culturalmente consensuada de actividad física: el deporte, la danza, el para deporte y el juego.

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.

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.

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.

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.

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.

