



**PROGRAMA DE ESTUDIO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1**  
**PARA 3° o 4° MEDIO**  
**PLAN COMÚN DE FORMACIÓN GENERAL ELECTIVO**

**Programa de Estudio Educación Física y Salud 1**

Aprobado por el CNED mediante acuerdo N° 104/2019

Equipo de Desarrollo Curricular  
Unidad de Currículum y Evaluación  
Ministerio de Educación 2019

**IMPORTANTE**

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

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

# Índice

Presentación.....	5
Nociones básicas .....	6
Consideraciones generales.....	11
Orientaciones para planificar.....	16
Orientaciones para evaluar los aprendizajes .....	17
Estructura del programa.....	19
Educación Física y Salud 1.....	21
Unidad 1: “Habilidades motrices especializadas, sus estrategias y tácticas” .....	28
Actividad 1: Partido peleado mix.....	29
Actividad 2: Mi deporte favorito.....	33
Actividad 3: Practiquemos Hándbol.....	37
Actividad 4: Juguemos Korfbal o Balonkorf .....	40
Actividad de Evaluación: Juego modificado con superioridad numérica .....	43
Unidad 2: Planes de entrenamiento para la condición física .....	47
Actividad 1: Planificación mensual de actividades físicas .....	48
Actividad 2: Construyamos un circuito físico .....	51
Actividad 3: Saltos de cuerda.....	54
Actividad 4: Plan de evaluación .....	57
Actividad de Evaluación: Registrar la actividad.....	61
Unidad 3: “Programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales” .....	65
Actividad 1: Pausa activa y saludable.....	66
Actividad 2: La triplea juego .....	69
Actividad 3: Sesiones aeróbicas .....	72
Actividad 4: Rodando hacia la salud .....	75
Actividad de Evaluación: Encuentro Saludable Escolar.....	78

Unidad 4: “Comunidades Activas” .....	82
Actividad 1: Jugar para convivir .....	83
Actividad 2: Desplazamiento activo .....	86
Actividad 3: Jugar para liberar .....	89
Actividad 4: Rescate de juegos generacionales .....	93
Actividad de Evaluación: Todos podemos participar .....	96
Glosario .....	100
Bibliografía.....	106

# Presentación

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

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

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

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

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

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

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

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

# Nociones básicas

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE COMO INTEGRACIÓN DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES

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

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

## CONOCIMIENTOS

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

## HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

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

Las habilidades para el siglo XXI presentan como foco formativo central la formación integral de los estudiantes dando continuidad a los objetivos de aprendizaje transversales de 1° básico a 2° medio. Como estos, son transversales a todas las asignaturas, y al ser transferibles a otros contextos, se

---

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

convierten en un aprendizaje para la vida. Se presentan organizadas en torno a cuatro ámbitos: maneras de pensar, maneras de trabajar, herramientas para trabajar y herramientas de vivir en el mundo.

## **MANERAS DE PENSAR**

### **Desarrollo de la creatividad y la innovación**

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

### **Desarrollo del pensamiento crítico**

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

### **Desarrollo de la metacognición**

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

### **Desarrollo de Actitudes**

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

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

### **Desarrollo de la comunicación**

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

### **Desarrollo de la colaboración**

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

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

### **Desarrollo de Actitudes**

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

## **HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR**

### **Desarrollo de la alfabetización digital**

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



intereses y horizontes culturales, e implica el uso responsable de la tecnología considerando la ciberseguridad y el autocuidado.

### **Desarrollo del uso de la información**

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

### **Desarrollo de Actitudes**

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

## **MANERAS DE VIVIR EN EL MUNDO**

### **Desarrollo de la ciudadanía local y global**

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

### **Desarrollo de proyecto de vida y carrera**

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

## **Desarrollo de la responsabilidad personal y social**

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

### **Desarrollo de Actitudes**

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

# Consideraciones generales

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

## EL ESTUDIANTE DE 3º y 4º MEDIO

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

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

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

Para ello, lograr este desarrollo en los estudiantes, es necesario que los docentes conozcan sus diversos talentos, necesidades, intereses y preferencias de sus estudiantes y promuevan intencionadamente la su autonomía de los alumnos, con el propósito de incentivar la motivación por aprender y la autorregulación necesarias para que las actividades de este Programa sean instancias significativas para sus desafíos, intereses y proyectos personales.

## APRENDIZAJE PARA LA COMPRENSIÓN

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

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

### ¿Qué entendemos por aprendizaje significativo y profundo?

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

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

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

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

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

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

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

## ENFOQUE INTERDISCIPLINAR Y APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

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

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

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

Existe una serie de elementos esenciales que son requisitos para el diseño de un Proyecto<sup>2</sup> permita maximizar el aprendizaje y la participación de los estudiantes, de manera que aprendan cómo aplicar el conocimiento al mundo real, cómo utilizarlo para resolver problemas, responder preguntas complejas y crear productos de alta calidad. Dichos elementos son:

- **Conocimiento clave, comprensión y habilidades**

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

- **Desafío, problema o pregunta**

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

- **Indagación sostenida**

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

- **Autenticidad**

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

- **Voz y elección del estudiante**

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

- **Reflexión**

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

- **Crítica y revisión**

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

---

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

- **Producto público**

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

## **CIUDADANÍA DIGITAL**

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

## **CONTEXTUALIZACIÓN CURRICULAR**

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

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

## **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LA INCLUSIÓN**

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

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

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

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

# Orientaciones para planificar

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

Para la planificación de clases, se considera tres momentos:

## 1. Identificar el Objetivo de Aprendizaje que se quiere alcanzar

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

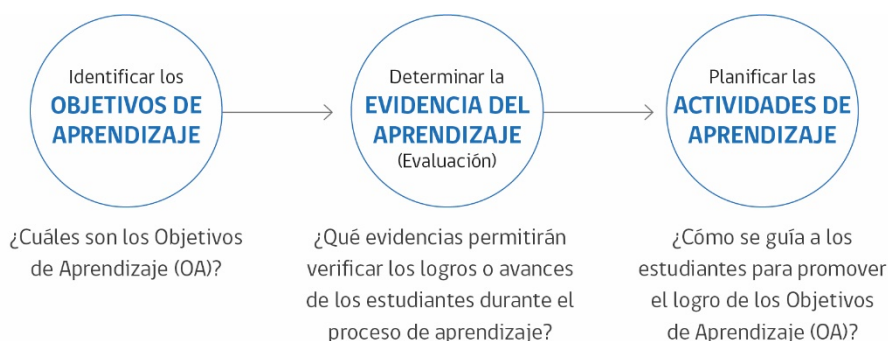
## 2. Determinar evidencias

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

## 3. Planificar experiencias de aprendizaje

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

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





# Orientaciones para evaluar los aprendizajes

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

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

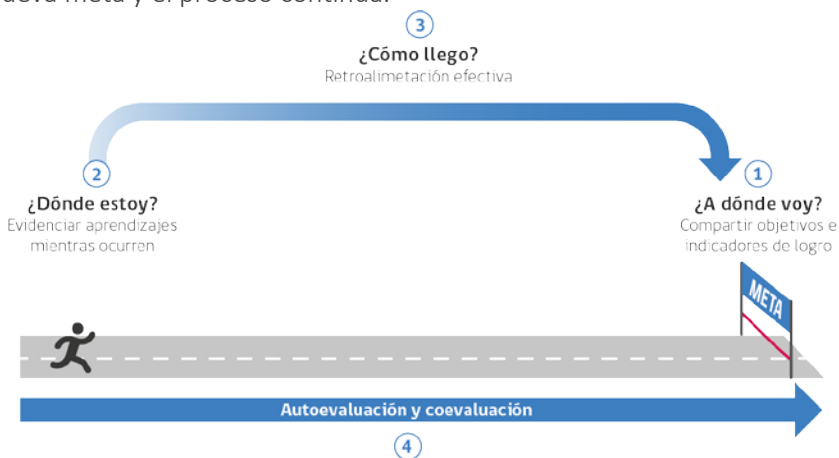
- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que los alumnos efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje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

## EVALUACIÓN

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

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

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



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

# Estructura del programa

## Propósito de la unidad

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

## Objetivos de aprendizaje (OA)

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

## Indicadores de evaluación

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

Programa de Estudio Unidad 1

## UNIDAD 1: HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS, SUS ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS

**PROPÓSITO DE LA UNIDAD**

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

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

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

**CONOCIMIENTOS**

- Estrategias y tácticas individuales y colectivas.
- Deportes individuales, colectivos, juegos modificados y actividades motrices al aire libre.
- Reglas específicas y adaptadas para los diferentes tipos de deportes y actividades motrices.
- Medidas de seguridad para la práctica regular de deportes y actividades motrices.

## Las actividades de aprendizaje

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

## Orientaciones para el docente

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

## Recursos

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

## Actividades de evaluación sumativa de la unidad

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

Programa de Estudio	Unidad 1
<b>ACTIVIDAD 1:</b> Partido peleado mix Duración: 4 horas pedagógicas	
<b>PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD</b> En esta actividad se pretende que los estudiantes exploren sus posibilidades referidas a sus habilidades motrices especializadas en deportes de su interés o actividad físicas colaborativas que fomenten su desarrollo personal y colectivo.	
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b> <b>OA1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos. <b>OA2</b> Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.</li> <li>Utilizan las habilidades motrices especializadas de manera creativa en variadas manifestaciones de las actividades físicas y deportivas.</li> <li>Respetan las reglas y a sus compañeros durante el desarrollo de los juegos modificados y deportes de su interés.</li> </ul>
<b>ACTITUDES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.</li> <li>Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.</li> </ul>	
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b> El docente selecciona previamente, según la infraestructura existente e intereses estudiantiles los deportes a utilizar para el desarrollo de la unidad. Los estudiantes explorarán diversos deportes colectivos (fútbol, vóley, balonmano, básquetbol, rugby entre otros), donde el común denominador es el pase entre compañeros; la oposición de rivales y la mediación incierta del juego modificado. La actividad motriz intencional procura la aplicación y perfeccionamiento de sus habilidades motrices especializadas de locomoción, manipulación, control, desvío y estabilidad, inherentes a los deportes de colaboración y oposición (Hernández, 1998)	

Programa de Estudio	Unidad 1
<b>ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:</b> Juego modificado con superioridad numérica	
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b> <b>OA1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos. <b>OA2</b> Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas.	<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.</li> <li>Utilizan las habilidades motrices especializadas de manera creativa en variadas manifestaciones de las actividades físicas y deportivas.</li> <li>Practican habilidades motrices especializadas relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyan el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN</b> El docente previamente selecciona un deporte según su infraestructura e intereses de los estudiantes.	
<b>REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO MODIFICADO</b> Los estudiantes se distribuyen en equipos, donde en algunos grupos se provoca una superioridad numérica, como, por ejemplo: cinco atacan y cuatro defienden, (determinando un comodín el que siempre atacará). Los atacantes deben pasar el balón entre ellos de diversas maneras (de pique o sobre el hombro etc.) evitando ser tocados por los defensores. Si son tocados por quinta vez, cambia la posesión del balón y el comodín seguirá atacando generando siempre una superioridad numérica ofensiva.	
<b>INDICADORES DE EVALUACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños en el juego modificado o en el deporte de su interés.</li> <li>Elaboran registros relacionadas con la comunicación verbal y no verbal que apoya el desarrollo del juego modificado. (gestos, tácticas y estrategias).</li> <li>Ejecutan las habilidades motrices especializadas en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas las que le permiten generar estrategias y tácticas.</li> </ul>	

# Educación Física y Salud 1

## PROPÓSITOS FORMATIVOS

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

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

## ENFOQUE DE LAS ASIGNATURA

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

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

## ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

### Habilidades motrices especializadas

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

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

### Vida activa saludable

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

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

### Comunidades activas saludables

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

autocuidado, el sentido de identidad y pertenencia, el respeto de sí mismo, de los demás y del medio natural.

### Aprendizaje Basado en Proyectos y Resolución de Problemas

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

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

### Ciudadanía digital

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

La integración de las tecnologías de la información y las comunicaciones son una extensión natural en la asignatura de Educación Física y Salud. Los estudiantes pueden hacer uso de dispositivos electrónicos como podómetros, monitores cardíacos, relojes inteligentes, entre otros, para monitorear su condición física en diversas actividades relacionadas con el ejercicio físico y su estado de salud personal y el de otros. Asimismo, pueden ser utilizados como una herramienta para el desarrollo de habilidades investigativas, por ejemplo, utilizar un software para evaluar su nivel de condición física o mejorar su rendimiento durante la práctica de un deporte de su interés.

## ORGANIZACIÓN CURRICULAR

### Módulos

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

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

### Habilidades

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

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

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



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

### Actitudes

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

### Objetivos de aprendizaje

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

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

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

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

## VISIÓN GLOBAL DEL AÑO

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

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4
Habilidades motrices especializadas, sus estrategias y tácticas.	Planes de entrenamiento para la condición física	Programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales	Comunidades activas
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>
<p><b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p> <p><b>OA 2</b> Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas</p>	<p><b>OA 3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p> <p><b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<p><b>OA 4</b> Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p> <p><b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<p><b>OA 4</b> Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p> <p><b>OA 5</b> Analizar cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.</p>
<b>ACTITUDES</b>	<b>ACTITUDES</b>	<b>ACTITUDES</b>	<b>ACTITUDES</b>
Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen	Pensar con autorreflexión y autonomía para	Trabajar con autonomía y proactividad en	Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos,

<p>oportunidades para el aprendizaje.</p> <p>Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p>	<p>gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros</p>	<p>trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas</p> <p>Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.</p>	<p>asumiendo riesgos y responsabilidades.</p> <p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales</p>
<p>Tiempo Estimado</p>	<p>Tiempo Estimado</p>	<p>Tiempo Estimado</p>	<p>Tiempo Estimado</p>
<p>10 semanas</p>	<p>10 semanas</p>	<p>10 semanas</p>	<p>8 semanas</p>

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

## PROPÓSITO DE LA UNIDAD

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

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

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### OA 1

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

### OA 2

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

## INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

## Actividad 1: Partido peleado mix

### PROPÓSITO

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

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### - OA1

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

##### - OA2

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

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

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

### **Reglas básicas del juego modificado**

La cancha se divide en dos zonas de juego, por su parte el grupo curso se divide en cuatro grupos (equipos) de la misma cantidad de estudiantes, asegurando de esta manera una actividad más participativa, donde la probabilidad de jugar intensamente es posible de conseguir por parte de todos los participantes. En cada zona se juegan Partidos Peleados tradicionales, es decir los equipos se deben dar pases entre compañeros contando hasta 10 pases, en voz alta, el que lo consigue es el ganador. Al cabo de un tiempo, los equipos rotan en las zonas de juego, lo que permitirá desarrollar una actividad permanente y muy motivante.

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

Cada grupo debe darse el máximo de pases, alcanzando 10 en total, logrando de esa manera imponerse ante los rivales. Si los pases del equipo son interceptados y mantienen el balón vuelven a contar los 10 pases, de lo contrario deberá recuperar el balón que está en disputa. Al cabo de una ronda se cambia el tipo de balón (balones de voleibol, balonmano, fútbol, básquetbol, rugby), Así como se cambian los balones, también se cambian las condiciones de juego, estableciendo tiempos para jugar dándose pases libremente o: conducen a ras de piso, con el pie y se dan pases, conducen boteando y se dan pases, con una o a dos manos, se dan pases libres mientras corren y eluden las marcas, entre otras exigencias)

#### **El Juego modificado<sup>4</sup> debe contar**

Cada Partido Peleado Mix debe ser regulado entre los equipos, primando aspectos éticos en los cobros y decisiones entre pares. Junto con ello se debe disponer de los balones específicos que enriquecen la actividad.

#### **Alternativas o variantes**

Una vez adquirida la rutina de los diferentes partidos, se pueden hacer minitorneos, en base a un calendario que los mismos estudiantes establezcan. En este mismo sentido que busca variabilidad de las actividades se pueden reducir mucho más el espacio y la cantidad de integrantes por equipos.

### **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se debe invitar a los estudiantes a incrementar la intensidad del juego, buscar nuevas estrategias para marcar o desmarcarse, ocupar toda la cancha, así como también pedir que todos puedan ser partícipes de los pases, el balón debe pasar por todos los compañeros/as.

Cada cierto momento de los Partidos Peleados Mix, se detiene el juego y hacen observaciones pertinentes a los avances y logros alcanzados de por los equipos, así como destacar valores y aspectos relevantes asociados a procedimientos creativos que permitieron resolver los dilemas propios del juego.

---

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

Con la finalidad de no perder el sentido y alcance de la sesión, el docente debe resguardar el propósito de las actividades seleccionadas que tienen una intencionalidad explícita: desplegar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades motrices que sean de interés juvenil, desarrolladas en diferentes entornos. Las que solo se podrán explorar, registrar y evaluar en la medida que todos tengan una real participación en el Partido Peleado Mix y otras posibilidades similares.

Indagar las posibilidades de asignar roles y responsabilidades en forma rotativa entre los integrantes de cada equipo, que exija a cada uno de ellos, proponer crítica y reflexivamente estrategias, tácticas individuales y colectivas aplicables para la resolución de problemas en el juego. Pregúnteles a los estudiantes ¿cómo se comunicaron para resolver el problema? ¿cómo manejaron la frustración que provoca no lograr la tarea?

Resulta muy relevante ofrecer a los estudiantes instancias de refuerzo respecto a sus desempeños sociales entre pares y para con el adversario, de tal manera que las actividades no se reduzcan solo a desempeños técnicos, sino que las enseñanzas sean globales. Para ello deben utilizarse todas aquellas instancias que por la naturaleza del juego permitan destacar actitudes ejemplificadoras de los estudiantes, resaltando gestos de cooperación, ayuda, comprensión y empatía, que finalmente permiten cimentar un marco axiológico que trasciende la actividad por la actividad. Por tanto, se sugiere hacer los siguientes cuestionamientos a los estudiantes ¿cómo pudieron resolver el problema? ¿perseveraron en la búsqueda de la solución del problema en el juego? ¿Qué les ocurre cuando dialogan la solución del problema en el juego?

Con la finalidad de hacer registros lo más auténticos posibles, al comienzo de la sesión se deben generar estrategia diversas, permanentes y desafiantes que permitan mantener muy alta la motivación por jugar. Una vez alcanzada la rutina competitiva el docente está en condiciones de aplicar registros evaluativos, que permitan distinguir aspectos tales como la participación individual y colectiva (compromiso con la tarea), cohesión grupal, estrategias explícitas, liderazgos (asignados o emergentes), tolerancia a la derrota, humildad en la victoria, ética en sus cobros y regulación de los partidos. Desde el punto de vista técnico se recomienda registrar habilidades motrices especializadas de manipulación, desviación, control, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones del juego (Partido Peleado Mix). Junto con lo señalado es conveniente observar procedimientos comunicacionales que los equipos utilizan, particularmente gestemas (comunicación no verbal) y frases (comunicación verbal)

## RECURSOS WEB

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

---

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

---

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Editorial Paidotribo  
[https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

---

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



## Actividad 2: Mi deporte favorito

### PROPÓSITO

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>- <b>OA1</b></p>	
<p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practican habilidades motrices especializadas relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyan el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.</li> </ul>
<p>- <b>OA 2</b></p>	
<p>Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños en el juego modificado o el deporte de su interés.</li> <li>- Respetan las reglas y a sus compañeros durante el desarrollo de los juegos modificados y deportes de su interés.</li> </ul>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se selecciona, previamente los deportes participantes, según la infraestructura disponible y los intereses de los estudiantes para el desarrollo de la actividad.

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

Los estudiantes pueden participar en algún deporte colectivo (fútbol, vóleybol, balonmano, básquetbol entre otros), donde apliquen y perfeccionen sus habilidades motrices especializadas de locomoción, manipulación y estabilidad, por ejemplo:

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

### De las reglas fundamentales

Los estudiantes participan por 30 minutos durante la práctica del deporte. Se distribuyen equipos equitativos. Cada equipo, asigna roles para la práctica del deporte. Asimismo, los estudiantes elaboran una serie de tácticas y estrategias para el desarrollo del juego. Por ejemplo: el ataque, la defensa, el contragolpe, jugar a lo ancho y largo, entre otros.

### El juego modificado debe contar con:

Un espacio adecuado, (gimnasio, multicancha, espacios abiertos) que permita desarrollar la actividad simultáneamente con varios equipos. Se requiere de los recursos particulares del deporte elegido por los estudiantes (balones, redes, elásticos) etc.

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

### Alternativas o variantes

El docente debe incentivar a los estudiantes en lo posible, que experimenten diferentes situaciones motrices en los deportes que se proponen previamente.

También se puede incentivar el uso de recursos para realizar recopilaciones de situaciones de juego para ser analizada, debiendo posteriormente ser presentada a sus compañeros.

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

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

A partir del análisis, se plantean preguntas como ¿Qué aspectos de los gestos podemos mejorar? ¿Cuál fue la mejor estrategia?, ¿Qué habilidades motrices especializadas se utilizaron para implementar de manera efectiva las estrategias y tácticas?, ¿Qué táctica fue la que no tuvo buen resultado?, ¿Qué estrategia podemos desarrollar para trabajar en equipo?, de tal manera, que evalúen y desarrollen estrategias que les permitan mejorar su rendimiento o alcanzar sus metas personales. Para finalizar, el docente juega un rol de mediador en la discusión sobre las reflexiones finales de la actividad.

Cada cierto momento donde se han implementado los juegos modificados el docente detiene el juego de alguna de las canchas y hace observaciones pertinentes a los avances y logros alcanzados por un equipo u otro, así como destaca valores y aspectos relevantes asociados a procedimientos creativos que permitieron resolver dilemas propios del juego. Les pregunta ¿Cómo tus habilidades motrices permiten lograr estrategias y tácticas efectivas?

Indagar las posibilidades de asignar diferentes roles y responsabilidades en forma rotativa entre los integrantes de cada equipo, que exija a cada uno proponer crítica y reflexivamente estrategias y tácticas individuales y colectivas aplicables para la resolución de problemas en el juego.

Resulta muy relevante ofrecer a los estudiantes instancias para reconocer los esfuerzos respecto a sus desempeños sociales entre pares y para con el adversario, de tal manera que las actividades no se reduzcan solo a desempeños técnicos, sino que las enseñanzas sean actitudinales. Para ello deben utilizarse todas aquellas instancias que por la naturaleza del juego permitan destacar actitudes ejemplificadoras de los estudiantes, resaltando gestos de cooperación, ayuda, comprensión y empatía, que finalmente permiten cimentar un marco axiológico que trasciende la actividad por la actividad.

Para evaluar si la estrategia utilizada en el juego fue efectiva, utilizan dispositivos electrónicos o medios audiovisuales, para evaluar la mecánica de los gestos y, las tácticas y estrategias utilizadas durante el juego. Por ejemplo, a través de su celular personal grabar, de tal manera de registrar, la cantidad de faltas, el tiempo que se mantuvo la posesión del balón, la cantidad de opciones de ataque, el tiempo de repliegue, entre otras.

## RECURSOS WEB

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

---

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

---

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.  
[https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+pra+xiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+pra+xiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

---

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

## Actividad 3: Practiquemos Hándbol

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes participen en variadas actividades y juegos colaborativos con la finalidad de mejorar elementos técnicos de deportes de su interés.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### OA1

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

##### OA2

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

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes inician la actividad practicando algunas técnicas del hándbol, deportes colectivos que se adaptan como juego modificado para mejorar elementos técnicos del juego.

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

La actividad motriz se inicia con un juego modificado aplicando algunos elementos técnicos del deporte, que consiste en que tres estudiantes tendrán cada uno un balón de Hándbol, con el cual deben tocar a sus compañeros sin lanzarles el implemento. Quien sea tocado, se detendrá en el lugar, donde fue tocado y deberá separar sus piernas y levantar sus manos, de tal manera que otro compañero pueda

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

pasar, sin balón, por debajo de él, para habilitarlo y así poder incorporarse nuevamente al juego, cada cierto tiempo se cambian los estudiantes que asumen el rol de perseguidores, se intenciona esta actividad, aumentando la velocidad de los desplazamiento y achicando y ampliando el espacio donde se desarrolla el juego, así mismo se profundiza la observación hacia el rival y esquivar su función.

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

Luego, el curso se divide en cuatros grupos de igual cantidad de jugadores y se distribuyen en cuatro espacios de cancha previamente delimitados. Cada grupo forman dos equipos y estos con el mismo balón de Hándbol, deberán tratar de dar la mayor cantidad de pases, antes de que el equipo rival toque al compañero que tiene el balón en sus manos. Si es tocado o el balón cae al piso, el balón pasa a posesión del otro equipo. La actividad es observada por un grupo de estudiantes para evaluar la efectividad de los pases y visualizar las estrategias que cada grupo utiliza y se anotan para ser utilizadas posteriormente en un juego en un espacio normal de juego.

### **El juego debe contar**

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

### **Alternativas o variantes**

Utilizar las estrategias implementadas en el juego de 4 x4 que fueron anotadas por los observadores en una situación de juego real.

## **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Generar partidos entre equipos mixtos internos en cada curso, y hacer un minicampeonato para definir al equipo representante del Hándbol en el curso, de tal manera de desafiar a otro curso de la Escuela o Liceo y contribuir a la elaboración de ranking entre los resultados obtenidos. Potenciar a los estudiantes que desean jugar Hándbol, se invita a poner atención a todos aquellos que queriendo jugar no participan, se sugiere incorporarlos cumpliendo roles importantes durante el desarrollo de las actividades.

Indagar sobre las habilidades de los estudiantes que no desean participar de la actividad, con el propósito de encausarlos a través de sus habilidades en otras tareas motrices que sean de su interés. Así mismo asignarles diferentes roles y responsabilidades en forma rotativa, que exija a cada uno proponer crítica y reflexivamente estrategias y tácticas individuales y colectivas aplicables para la resolución de problemas en el juego.

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

Para evaluar formativamente esta actividad es necesario verificar si las estrategias utilizadas fueron efectivas, en el juego. Por ejemplo, contar cuantas de ellas se utilizaron y la acción fue eficiente para el juego. Evaluar cuantas de las utilizadas provocaron faltas en el juego. Poner atención al tiempo que se mantuvo cada equipo en la posesión del balón, la cantidad de opciones de ataque, el tiempo de repliegue, entre otras.

## RECURSOS WEB

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

---

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz*. Editorial Paidotribo.

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

---

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.  
[https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+pra xiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+pra xiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGGrkGHci7DZEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

---

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

[https://books.google.cl/books/about/Nuevas\\_perspectivas\\_curriculares\\_en\\_educ.html?id=l4oB\\_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cl/books/about/Nuevas_perspectivas_curriculares_en_educ.html?id=l4oB_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

## Actividad 4: Juguemos Korfball o Balonkorf

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes participen de juegos y actividades deportivas que les permitan trabajar en equipo con la finalidad de establecer estrategias de colaboración.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>- OA1</b></p> <p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<p>- Ejecutan las habilidades motrices especializadas de manipulación, locomoción y estabilidad en variadas manifestaciones de juegos, deportes y danzas.</p> <p>- Practican habilidades motrices especializadas relacionadas con la comunicación verbal y no verbal, que apoyan el desarrollo de relaciones durante el juego modificado.</p>
<p><b>- OA2</b></p> <p>Evaluar el impacto de las estrategias y tácticas individuales y colectivas utilizadas para la resolución de problemas en el juego, el deporte y la recreación, asumiendo distintos roles y tareas</p>	<p>- Utilizan variados recursos técnicos para mejorar sus desempeños en el juego modificado o el deporte de su interés.</p>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Este es un deporte que consiste en el enfrentamiento entre dos equipos que tienen un objetivo en común, encestar una pelota en una canasta, similar a un cesto de básquetbol, y de mejor manera a un “Unigol” ubicado a una cierta altura.

Se puede solicitar a los estudiantes que diseñen un video tutorial con reglas o consideraciones reglamentarias del deporte, como método de aprendizaje activo.

<p><b>Conexión Interdisciplinaria</b>  <i>Lengua y Literatura</i>            3° medio            OA6</p>
--



### Reglas básicas

Los estudiantes deben conocer y ejecutar los fundamentos básicos del Básquetbol, se organiza y juega de manera mixta 4 hombre y 4 mujeres. Se requiere de una multicancha o un gimnasio que tenga líneas demarcatorias. Ojalá que no cuente con aros empotrados.

### De las reglas fundamentales.

El cesto “Unigol” es el aparato por donde los jugadores tienen que introducir el balón, este está situado sobre un poste alto. El área de juego se divide entre las zonas de *ataque* y *defensa*. El korfbal mantiene ciertas similitudes con el baloncesto, y de hecho se considera una evolución de éste.

### El Juego modificado debe contar con:

El conocimiento y aplicación de las reglas y fundamentos ya conocidas del Basquetbol a las cuales deben adaptarse que el nuevo juego es más técnico.

### Alternativas o variantes

Utilizar las estrategias implementadas cuando juegan básquetbol para iniciar la aplicación de éstas en este nuevo formato de juego, 4 contra 4 mixto.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Generar en los estudiantes el dominio de este nuevo juego al interior de la escuela, utilizándolo en todos los momentos y espacios de tiempos libres disponibles.

Potenciar en los estudiantes que han demostrado interés por esta actividad de seguir conociendo y aplicando estrategias que pueden extraer de las distintas fuentes de información disponibles como YouTube u otros.

En relación con el manejo de las habilidades especializadas que se utiliza en el juego, dado que estas, son ya conocidas por los estudiantes y solo cambia la forma, y las técnicas de utilizar el campo de juego. Dentro de ellas, es el lugar del lanzamiento, estos pueden ser ejecutados desde cualquier parte de la cancha y desde cualquier parte del arco “unigol”. Se puede lanzar con una entrada en dos tiempos igual al Básquetbol, (doble ritmo o bandeja). Así mismo en el desarrollo del juego en que cuatro atacan y cuatro defienden y se cambian cada 2 tiempos.

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

Así mismo es muy importante para el juego que se respetan las reglas, y por cierto que, a sus compañeros, recordar que esta actividad considera la participación de hombres y mujeres en el mismo juego.

El Korbal es considerado un deporte, creado el año 1902, en relación a el tamaño de la cancha es de 20 x 40 m (22 a 44 m). La cancha se divide en dos mitades, llamadas zonas. En cada zona hay un poste de 3,5 mts. de altura con una cesta en la parte superior (“unigol”). Esta se coloca dos tercios de la distancia

entre la línea central y la parte posterior de la zona. Entre el fin de la cancha y la canasta, hay una distancia de 6.5 metros o 6 metros. Lo que permite lanzar desde todos sus ángulos.

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

Se sugiere al docente poner mucha atención en el proceso de adaptación, y adquisición de esta nueva tarea motriz, que les permitirá comunicarse mucho más, tanto de manera individual como colectiva de esta manera obtendrán logros en la aplicación de las estrategias y tácticas creadas en función de la nueva situación de juego que requiere este nuevo deporte. Durante las sesiones de clases, se planifican la resolución de problemas que implica este nuevo juego. Por tanto, la retroalimentación del docente en este proceso es de vital importancia para incorporar el nuevo juego.

## RECURSOS WEB

Leon Simons: *The magician*

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

---

KorfbalNation

<https://www.youtube.com/channel/UCeJ1ROud16YVmxVkJpGtGFHQ>

---

Nick Janssens: *The panther of PKC*

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

---

Promo video IKF World Korfbal Championship 2019

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

## Actividad de Evaluación:

### Juego modificado con superioridad numérica

#### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes creen estrategias colaborativas en el contexto de un deporte elegido o creado para fortalecer la diversidad e inclusión dentro de la clase.

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

#### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

#### Reglas básicas del juego modificado

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

#### De las reglas fundamentales

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

#### El Juego modificado debe contar con:

Con espacio adecuado gimnasio o multicancha que permita desarrollar la actividad simultáneamente con varios equipos. Se requiere las particularidades propias del deporte elegido por los estudiantes como balones redes arcos etc.

### Alternativas o variantes

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

Para profundizar el proceso reflexivo, se puede solicitar la presentación de un informe teórico, que considere elementos tales como: ¿de qué forma el deporte puede aportar a la práctica de actividad física? ¿de qué manera el trabajo colaborativo del deporte, podría beneficiar a la vida cotidiana?, entre otras.

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

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

En una situación de juego, se forman dos equipos, y juegan un partido de 20 minutos de algún deporte que sea de interés de los estudiantes, donde apliquen sus habilidades motrices específicas y diseñen e implementen estrategias y tácticas de defensa y ataque, mientras los otros grupos restantes del curso, se dividen en aquellos que tomarán el tiempo con cronómetros, los guiones de observaciones sobre las infracciones cometidas, la tabla de registros de tácticas de avance en el juego y un grupo que utiliza algún dispositivo electrónico (celular) para grabar el juego, siguiendo todas las acciones de un compañero y equipo. Asimismo, se realiza una observación de las habilidades motrices especializadas utilizadas durante el juego, por ejemplo:

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

Se propone el siguiente instrumento de evaluación para utilizar en esta actividad

## INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

Habilidades estratégicas		0	1	2	3
Ofensivas	Desmarcarse	No hace intentos por desmarcarse.	Realiza intentos por desmarcarse para recibir el balón de forma libre.	Se desmarca para recibir el pase en forma libre.	Logra evadir a un adversario, manteniendo el balón en su poder.
	Anotaciones	No intenta efectuar una anotación.	Intenta realizar anotaciones en zonas cercanas al área de puntuación.	Intenta concretar anotaciones desde variados puntos del terreno de juego.	Es efectivo al momento de hacer una anotación.
	Ataque	No se esfuerza en interceptar el pase del equipo contrario.	Intercepta algunos pases del equipo contrario.	Intercepta el pase del equipo contrario y avanza hacia la zona de puntuación.	Crea oportunidades de juego al interceptar el pase del equipo contrario.
Defensivas	Rol defensivo	No se ubica en las zonas correspondientes para asumir su rol defensivo asignado.	Se ubica en zonas defensivas cuando el oponente avanza con la pelota.	Se ubica rápidamente en zonas defensivas cuando pierde el balón.	Se ubica en un punto específico del terreno de juego y recupera el balón.
	Recuperación	No se esfuerza para recuperar el balón.	Usa las manos para bloquear la trayectoria del balón.	Recupera el balón sin cometer faltas.	Recupera el balón cuando comienza el ataque de los oponentes y genera un contragolpe.

Se debe invitar a los estudiantes a incrementar la variedad de acciones motrices posibles en el desarrollo del juego modificado y, buscar nuevas estrategias para marcar o desmarcarse, copar toda la cancha, así como también exigir que todos puedan ser partícipes de estas proposiciones. Estimular las acciones innovadoras, como por ejemplo que generen los estudiantes durante el juego modificado, e incentivar a elevar la intensidad del trabajo físico.

Es importante que, durante el desarrollo del juego modificado, que se pueda corregir acciones técnicas fallidas, que no le permiten al estudiante avanzar en la obtención de logros de mayor dificultad. Técnicas de lanzamiento, utilización del brazo, posturas de la defensa etc.

A través de la implementación del juego modificado en la clase de educación física y salud, es posible resaltar actitudes positivas en los estudiantes, como la perseverancia, la honradez, el respeto al otro. La actividad que se propone permite identificar estas acciones.

## RECURSOS WEB

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

---

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz*. Editorial Paidotribo.

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

---

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Editorial Paidotribo. [https://books.google.cl/books?id=Ur\\_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGkGHci7DZEq6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false](https://books.google.cl/books?id=Ur_55pmdV4sC&printsec=frontcover&dq=Introducción+a+la+praxiología+motriz.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii3QlZLIAhWLGkGHci7DZEq6AEIKTAA#v=onepage&q=Introducción%20a%20la%20praxiología%20motriz.&f=false)

---

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

[https://books.google.cl/books/about/Nuevas\\_perspectivas\\_curriculares\\_en\\_educ.html?id=l4oB\\_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cl/books/about/Nuevas_perspectivas_curriculares_en_educ.html?id=l4oB_7fD0BkC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

## Unidad 2: Planes de entrenamiento para la condición física

### PROPÓSITO

Se espera que los estudiantes puedan diseñar un plan de entrenamiento simple y de fácil conducción, para mejorar su rendimiento físico aplicando las habilidades motrices especializadas, en variadas acciones motrices de su interés y en distintos entornos. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿Cómo tu plan de entrenamiento impacta en tu rendimiento y condición física?, ¿Cómo tú condición física tiene relación con tú calidad de vida?, ¿Cómo se relaciona la práctica regular de actividad física con tu vida diaria?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 3

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

#### OA 1

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

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Mejoran su condición física a través de un plan de entrenamiento considerando sus resultados iniciales.
- Elaboran un plan de entrenamiento considerando el principio de sobrecarga.
- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza utilizando su peso corporal.
- Practican para mejorar sus desempeños diferentes habilidades y destrezas en diferentes juegos modificados, deportes acciones motrices variadas.
- Mantienen reportes y evaluaciones de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.
- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para el desarrollo de la condición física.
- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.
- Colaboran con otros en la creación de un programa de entrenamiento utilizando las habilidades motrices especializadas en diferentes entornos.
- Aceptan la colaboración de otros para la planificación de su entrenamiento para el desarrollo de la condición física.

## Actividad 1:

### Planificación mensual de actividades físicas

#### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes elaboren su propio plan de entrenamiento considerando la frecuencia, intensidad, tiempo de duración y diversos tipos de actividad física de su interés, ya sea individual o colectivo, utilizando para ello una variedad de actividades físicas que realiza dentro y fuera del establecimiento educacional

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>OA3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoran su condición física a través de un plan de entrenamiento considerando sus resultados iniciales.</li> <li>- Elaboran un plan de entrenamiento considerando el principio de sobrecarga.</li> <li>- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza utilizando su peso corporal.</li> <li>- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.</li> </ul>
<p><b>OA 1</b></p> <p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos</p>	

#### ACTITUDES

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

#### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes elaboran una planificación mensual de entrenamiento con una variedad de actividades físicas que son de su interés.



### Reglas básicas de la actividad

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

### De las reglas fundamentales.

Los estudiantes deben construir un cuadro similar al de la figura que se presenta, para incorporar, la actividad física en la cual se comprometerán a cumplir durante este mes. Ejemplo: caminar, correr, andar en bicicleta, hacer un circuito, entre otros, que mantendrán durante un periodo determinado.

Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía

3°/4to medio

Habilidad

OA C

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

### La actividad debe contar con:

Los registros de la frecuencia cardíaca, la intensidad determina, el tiempo y el tipo de ejercicio desarrollado. Cuando ejecuten su plan, compararán la frecuencia cardíaca obtenida en distintos días y evalúan si necesitan modificar su plan de entrenamiento. Se pueden plantear preguntas, ¿Cómo tu plan de entrenamiento te ayuda a mejorar tu condición física?, ¿Cómo tu plan de entrenamiento se vincula con tu vida diaria?

### Alternativas o variantes

Los estudiantes deben combinar acciones que utilizan en su vida diaria, sumar mayores actividades extraordinarias que puedan realizar diariamente, con el propósito de aumentar el gasto energético y mejorar la condición física.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Una vez terminada finalizada la actividad, el estudiante decide seguir realizando este control, hasta completar unos meses y hacer análisis más completos de su estado general, incorporándolo a su rutina diaria el ejercicio físico permanente.

Conscientes de la motivación que ha generado la actividad en los estudiantes se propone presentar este trabajo ante las autoridades y compañeros en las actividades científicas de la escuela “semana científica”, en diarios murales, conversatorios etc. con el propósito de motivar el autocuidado en sus compañeros.

Analizar junto con los estudiantes algunos hallazgos circunstanciales que se pudieron dar en el trabajo del grupo cursos. Para ello se debe contar con el trabajo de todos e iniciar la revisión de cada uno y detectar si se presentan diferencias en los registros de frecuencia cardiaca e indagar las razones de esas variaciones.

A través de la implementación de esta actividad en la clase de educación física y salud, es posible resaltar las actitudes positivas en los estudiantes, como resguardar la información, proteger al compañero, asumir responsabilidades compartidas por la salud de otros, etc.

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

## RECURSOS WEB

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

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

---

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

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

## Actividad 2: Construyamos un circuito físico

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes trabajen en equipo, y de acuerdo a intereses comunes para lo cual desarrollan un método de trabajo físico, para mejorar su rendimiento específico, aplicando en el trabajo las habilidades motrices especializadas.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>- <b>OA3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p>	<p>- Practican para mejorar sus desempeños diferentes habilidades y destrezas en diferentes juegos modificados, deportes acciones motrices variadas.</p>
<p>- <b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos</p>	<p>- Mantienen reportes y evaluaciones de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.</p> <p>- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para el desarrollo de la condición física.</p> <p>- Colaboran con otros en la creación de un programa de entrenamiento utilizando las habilidades motrices especializadas en diferentes entornos.</p> <p>- Aceptan la colaboración de otros para la planificación de su entrenamiento para el desarrollo de la condición física.</p>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes forman equipos de dos o tres personas, con compañeros, que tengan intereses afines los cuales diseñan un sistema de trabajo físico.

#### Reglas básicas de la actividad

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

### De las reglas fundamentales.

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

### La actividad debe contar

En todo momento debe tener un monitoreo, tanto de la frecuencia cardíaca y el uso de la Escala Borg, así como también sobre la ejecución correcta de los ejercicios, con el propósito de evitar lesiones.

### Alternativas o variantes

Coménteles sobre los principios del entrenamiento, la importancia de mantener una buena condición física y el nivel de exigencia que se provoca al realizar un tipo de entrenamiento como este. Luego reúnalos y realice las siguientes preguntas ¿Cuáles son los beneficios de realizar este tipo de actividades a las personas sedentarias?, ¿Es importante como se realizan estos ejercicios?, ¿Por qué? A continuación, los

#### Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía

Módulo: bienestar y salud

3°/4to medio

OA 1

estudiantes contestan la siguiente pregunta ¿Quiénes practican deporte regularmente en su familia? Luego coménteles la importancia de usar la bicicleta y el caminar diariamente algunos kilómetros, ya que además de ayudar a descontaminar, mejora nuestra condición física y la calidad de vida.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Comentar con los jóvenes sobre la importancia de la alimentación saludable y pídeles que diseñen en grupo, la minuta para un snack o colocación, para actividades que se realizarán durante 2 horas. Luego invítelos a reflexionar sobre el tipo de alimentación que consumen a diario en sus casas y sobre cuál es la importancia de consumir frutas, verduras y beber agua. Reconocer de forma general a todos aquellos que han iniciado un cambio en su alimentación demostrando públicamente el consumo diario de agua y frutas en su colación. Así mismo inician una campaña al interior del curso para que se instale en su sala y en los espacios públicos de la escuela, un lugar, donde beber agua en cualquier momento del día y frente a cualquier situación de clase. Analizar junto con los estudiantes el diseño de las actividades que se programan para la elaboración del circuito físico, pidiéndole a cada grupo que presente la actividad y demuestre cuales son las habilidades que se trabajan en cada una de ellas, con el propósito de orientar bien la propuesta y no generar lesiones ni falsas expectativas del trabajo. A partir de la actividad propuesta el docente valora los comportamientos y actitudes de los estudiantes en la organización de tareas y compromisos adquiridos.

Para evaluar formativamente esta actividad es necesario solicitar apoyo en otras instancias como en asignaturas afines, los quioscos de venta al interior de la escuela. Los estudiantes ya conscientes, de los beneficios de la alimentación saludable y de la práctica de actividad física diaria, solicitan iniciar una campaña de promoción al interior de la Escuela. Momento para que el docente pueda observar la transferencia de conocimientos logrados y el nivel de compromiso adquirido por la salud y bienestar de su comunidad.

## RECURSOS WEB

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

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

Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., & Martínez de Victoria, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-2323.

[http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36556/Gil\\_FINUT\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36556/Gil_FINUT_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## Actividad 3: Saltos de cuerda

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes puedan detectar la intensidad de su trabajo, utilizando y verificando el nivel de su trabajo a través de la Escala de percepción del esfuerzo de Borg a través y de la habilidad de salto; en parejas o de manera individual de diferentes formas y velocidades.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>- <b>OA3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.</p> <p>- <b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practican para mejorar sus desempeños diferentes habilidades y destrezas en diferentes juegos modificados, deportes acciones motrices variadas.</li> <li>- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para el desarrollo de la condición física.</li> <li>- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.</li> <li>- Aceptan la colaboración de otros para la planificación de su entrenamiento para el desarrollo de la condición física.</li> </ul>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

#### Reglas básicas de la actividad

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

### De las reglas fundamentales.

Los primeros comienzan realizando saltos de cuerda a pie junto durante un minuto, mientras su compañero cuenta la cantidad de repeticiones, luego intercambian roles sumando cada vez 10 a 20 segundos, hasta llegar a los 2 minutos. Al final utilizan la escala de percepción del esfuerzo para verificar el nivel de trabajo realizado. A continuación, los estudiantes se organizan en tríos con una cuerda, monitorean su frecuencia cardiaca y la registran para ser comparada con la frecuencia cardiaca que presentarán al finalizar la clase. Cuando se dé una señal, los compañeros hacen girar la cuerda, mientras el primero comienza a realizar saltos alternando el pie de caída y rechazo, durante un tiempo de 30 segundos, a continuación, intercambian roles hasta que todos completen la tarea, luego deben realizar la misma tarea, pero en 1 minuto y en un 1 minuto y medio. Invítelos a utilizar la escala de Borg al finalizar para conocer la percepción del esfuerzo y comentar los efectos del trabajo realizado.

#### Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía

3°/4to medio

Habilidad

OA E

A partir de los resultados obtenidos, los estudiantes comparan utilizando para ello la escala de Borg y /o la Frecuencia Cardiaca. Luego se establecen

de manera individual las metas que pretenden alcanzar para el desarrollo de la resistencia utilizando la cuerda como un medio. Plantee preguntas como ¿Se encontraron diferencias entre la frecuencia cardiaca y la escala de Borg? ¿Qué aspectos de este ejercicio permite desarrollar la resistencia cardiovascular? ¿Qué otros aspectos podemos desarrollar?

### La actividad debe contar:

Con cuerdas para cada estudiante, un espacio libre como multicancha, pasillos, lugares amplios que permitan girar la cuerda. Así mismo hojas para anotar y cronómetros para determinar los tiempos de trabajo y control de la frecuencia cardiaca.

### Alternativas o variantes

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

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

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

Reflexionar con los estudiantes, en relación a los efectos del ejercicio y las manifestaciones que se observan en el registro de sus pulsaciones. Conversar sobre los tipos de resistencias a las que están sujetos con los distintos trabajos propuestos y su relación con el pulso cardíaco.

Se valora el trabajo de los estudiantes, y se reorienta a que continúe buscando otras formas para conseguir los mismos objetivos haciendo notar la perseverancia que le ha impuesto a su práctica

Para evaluar esta actividad, es importante poner atención al proceso más que al resultado, ya que se combinan acciones motrices. Lo importante acá es rescatar que los estudiantes sean capaces de

comparar la frecuencia cardíaca y definir, posteriormente a que intensidad están trabajando. Como la actividad que se propone es de carácter orgánica, ya que depende del funcionamiento personal, solo se debe evaluar lo actitudinal.

### RECURSOS WEB

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

---

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

---

Recurso audiovisual

---

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

---

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



## Actividad 4: Plan de evaluación

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes puedan adecuar y adaptar su plan de entrenamiento, realizado y considerando para ello toda la información que le proporciona la práctica de otras actividades realizadas en la unidad de tal manera de evaluar, a través de un plan de evaluación, sus avances, progresos y debilidades.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### OA3

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

##### OA 1

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

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

#### Reglas básicas de la actividad

Recabar la mayor cantidad de información, que les ha proporcionado las diferentes actividades realizadas durante esta unidad y proponen un plan de evaluación para detectar sus avances y progresos en el trabajo realizado

**La actividad debe contar:**

Con diferentes protocolos, mecanismos y dispositivos para medir su composición corporal y a partir de esta información, rearmar los diferentes planes de trabajo físico, y de alimentación. Para ello utilizan formulas y datos proporcionados por la OMS que le permitirán definir su trabajo. Los estudiantes se toman los datos de manera privada en sus casas, enfermería, centros de salud u otros y llegan con los resultados a clases de educación física y salud entregando los datos al profesor quien los analiza y propone algunas acciones pertinentes para abordar las problemáticas observadas.

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

**Alternativas o variantes**

Se sugiere considerar la búsqueda de la información personal de los estudiantes, para que sea más confiable y especializada, solicitarla a través de las instituciones formales a las cuales tiene acceso el estudiante, como son los CESFAM, Hospitales, Clínicas u otros medios. La información es relevante y podría ser utilizada para detectar cualquier singularidad que deba ser tratada de manera especial a la cual se deba solicitar ayuda de un profesional.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se propone la siguiente tabla para registro de información

Fecha del registro	Peso	Talla	FC	IMC

El docente debe potenciar las habilidades en sus estudiantes sobre la búsqueda de información científica, que le permita comprender y utilizarla para analizar sus propios datos y mejorar sus procesos de entrenamientos de la condición física.

Con la finalidad de no perder el sentido y alcance de la sesión de generar un plan de evaluación tanto personal como colectivo, el docente debe resguardar y favorecer el propósito de esta, ya que se manejarán datos de carácter personal, que en ocasiones no desean ser compartidos sobre todo los relacionados con el peso, talla y perímetros. Por tanto, la actividad a realizar puede ser efectiva si se hace al interior del curso, como de manera privada.

Se propone al docente las fórmulas más utilizadas para este tipo de trabajo, para colaborar en la interpretación de los datos.

**Índice de Masa Corporal (IMC)**

De los dos parámetros de los que hoy hablamos, sin duda, el IMC es el más conocido por todos. Se trata de un cálculo sencillo y rápido sobre nuestra composición corporal que evalúa si el peso que tenemos es concordante y adecuado con nuestra estatura.

De este modo, los únicos datos que deberemos tener en cuenta para evaluar el IMC, serán nuestro peso corporal, en kilogramos, y nuestra estatura o talla en metros al cuadrado.

## Calculo

### Valores propuestos

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

- ❖ IMC < p 10: Bajo peso
- ❖ IMC entre p10 y < p85: Normal
- ❖ IMC entre p85 y < p95: Riesgo de obesidad
- ❖ IMC > p 95: Obesidad

### Índice de Masa corporal en Mujeres según edad

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

### Índice de Masa Corporal en Varones según edad:

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

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

### Índice Cintura-Cadera (ICC)

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

Esta medida, utilizada para conocer niveles de grasa intraabdominal, se utiliza como herramienta complementaria al cálculo de IMC, ya que éste última deriva en ciertas limitaciones que no terminan

de distinguir si el sobrepeso puede venir dado por una hipertrofia muscular o es derivado de un aumento propio de grasa corporal.

De este modo, según estudios, el ICC puede ser un indicador más preciso de sobrepeso o riesgo de enfermedades coronarias.

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

### Valores propuestos por la OMS

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

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

Así mismo de esta actividad que dice relación a establecer los parámetros de medición para tener datos reales, se hace necesario contar con instrumentos y fórmulas validadas por instituciones serias y responsables como lo es OMS. Así mismo no es posible pensar en calificar de esta actividad dado que los datos personales no son comparables con nada y nadie.

### RECURSOS WEB

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

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

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

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

## Actividad de Evaluación: Registrar la actividad

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes adquieran el hábito de practicar y registrar la actividad física que realizan en su tiempo libre, declarando todas aquellas actividades que desarrollan en su cotidianidad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>OA3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico considerando sus características personales y funcionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutan ejercicios que mejoren la fuerza utilizando su peso corporal.</li> <li>- Mantienen reportes y evaluaciones de las mediciones aplicadas para ajustar su plan de entrenamiento.</li> <li>- Utilizan sus habilidades motrices especializadas para el desarrollo de la condición física.</li> </ul>
<b>OA 1</b> Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Describen las funciones orgánicas para mejorar el rendimiento físico.</li> </ul>

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

#### De las reglas fundamentales.

Se propone una ficha de registro como esta, que incluye, fecha, descripción, tipo de actividades a realizar.

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

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

### **La actividad debe contar**

Con variaciones en la intensidad, así mismo en la cantidad de minutos que le destinaron a la práctica.

### **Alternativas o variantes**

La práctica de actividad física y el registro puede ser individual o en grupo.

## **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Indagar sobre las variadas intensidades que se logran con las diferentes actividades físicas que ellos propusieron. Hacer un listado con los resultados

Orientar a los estudiantes en la selección de la actividad física que deben practicar, de acuerdo con la intensidad del trabajo que logra.

Analizar junto con los estudiantes las actividades que se programan para dar respuesta a la tabla de registro propuesto de tal manera de identificar aquellas que logran un trabajo de mayor intensidad y demuestre cuales son las habilidades que se trabajan en cada una de las propuestas, todo con el propósito de orientar su trabajo. Pregúnteles ¿qué les pareció la actividad? ¿qué les permitió el hacer un registro diario?

Se valora el trabajo de los estudiantes, y se reorienta a que continúe creando y buscando otras formas para conseguir los mismos objetivos haciendo notar lo perseverante que ha sido con su práctica diaria de actividad física.

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

**La intensidad** es posiblemente la característica de la actividad física que presenta mayores controversias entre los expertos, debido a los tipos de instrumentos que se pueden utilizar para medirla que van de lo subjetivo a lo objetivo, e incluso mixtos. Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2003) la intensidad expresa generalmente el sentimiento subjetivo de qué tan duro o cuán “duramente” una actividad física es percibida por una persona.

Tal como se ha presentado, el simple hecho de realizar actividad física no garantiza el mejoramiento de la salud y condición física, es decir, para que un esfuerzo físico sea de provecho, la actividad física debe superar unos parámetros mínimos que distintas organizaciones e instituciones responsables de la salud han sugerido. La recomendación actual respecto a la práctica de actividad física saludable en las

personas adultas establece que se debe realizar al menos un total de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al día, 5 o más días a la semana (DHPAHIP, 2004).

### CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN

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

### Indicadores de evaluación propuesto

DESCRIPTOR	4	3	2	1
Practican actividad física de manera regular en su tiempo libre.	Practica diariamente actividad física en su tiempo libre en distintos entornos	Practica regularmente actividad física en sus tiempos libres en su entorno escolar	Practica ocasionalmente actividad física	No practica de manera regular
Registran el tiempo de las actividades físicas que practican durante la semana.	Mantienen el registro diario de la actividad física que realiza diariamente a través de una plataforma online.	Llevan un registro parcial de la actividad física que realiza en sus tiempos libres	Tienen un registro ocasional de un período inferior a la solicitada semana	Presenta un registro de la última semana.
Señalan qué tipo de actividad física realizan.	Manifiesta a través de un registro escrito, el tipo de actividad que realizan en su plan, utilizando un lenguaje técnico y específico de la asignatura	Manifiesta el tipo de actividad que realiza en su entrenamiento con un lenguaje coloquial y no técnico.	Declara muy vagamente el tipo de actividad que incorpora en su entrenamiento	No presenta ni declara las actividades físicas que realiza.
Registran la intensidad del esfuerzo.	Registran diariamente la intensidad del trabajo con la Escala de Borg y frecuencia cardíaca en reposo y después de la actividad	Registran diariamente la intensidad de trabajo solamente con la frecuencia cardíaca después de la actividad.	Registran ocasionalmente la intensidad del trabajo solo con la escala de Borg.	No registran la intensidad
Describen dónde y con quién hizo la práctica de actividad física.	Describen en su registro diario el lugar, materiales y con quien trabajo en su práctica diaria.	Describen en su registro y parcialmente el lugar donde realizo su practica	Describe en su registro ocasional algunos lugares de trabajo	No describe ningún lugar de trabajo

**RECURSOS WEB**

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

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



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

### PROPÓSITO DE LA UNIDAD

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

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

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

#### OA 1

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

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Utilizan sus habilidades motrices especializadas en una variedad de actividades físicas que le permitan adquirir un estilo de vida activo saludable.
- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable.
- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.
- Promueven la práctica regular de actividad física al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.

## Actividad 1: Pausa activa y saludable

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes elaboren con sus compañeros una propuesta de pausa activa y saludable para lograr la participación de la comunidad educativa del establecimiento educacional y colaborar en la resolución de problemas en la adquisición de una vida activa y saludable.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>- <b>OA 4</b></p> <p>Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.</li> <li>- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.</li> <li>- Promueven la práctica regular de actividad física al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.</li> </ul>
<p>- <b>OA 1</b></p> <p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes elaboran con sus compañeros una propuesta de pausa activa y saludable para lograr la participación de la comunidad educativa del establecimiento educacional.

### Reglas básicas de la actividad

Los estudiantes se distribuyen, con la ayuda del docente, aleatoriamente, constituyendo grupos de 3 o 4 estudiantes.

### De las reglas fundamentales.

Luego para esta actividad deben considerar que:

- La pausa activa debe durar como máximo 10 minutos.
- Las pausas se pueden realizar dentro de las salas de clases o en un espacio abierto disponible de la escuela.
- Deben elaborar secuencias de movimientos, de flexibilidad y elongaciones.
- Las secuencias de movimientos deben ser planificadas y preparadas en la clase educación física y salud.
- Pueden utilizar música y/o implementos. También podrán utilizar canciones que estén conectadas con el trabajo a desarrollar.
- Deberán realizar una pregunta general al finalizar la pausa, como por ejemplo ¿Cómo sintieron su cuerpo durante la pausa activa ¿han sentido algunos efectos después de realizar la pausa activa? ¿fueron entretenidas las actividades que se presentaron? ¿les gustó realizar una pausa?

### La actividad debe contar

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

### Alternativas o variantes

Al finalizar la actividad, los estudiantes conversan y analizan las percepciones de la aplicación de la actividad, levantando las mejoras para la siguiente actividad de aplicación de pausas saludables en el establecimiento. Registran debilidades y fortalezas y mejoran para la propuesta siguiente.

Conexión interdisciplinaria

Lengua y literatura

3° medio

OA 7

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

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

Reconocer en los estudiantes el trabajo realizado y la motivación alcanzada para trabajar diariamente en la promoción de pausas activas en el Colegio.

Analizar y reflexionar de manera conjunta con los estudiantes, para evaluar los efectos que generó la intervención realizada al interior de la escuela, de tal manera de ver su impacto y la posibilidad de repensar en otras acciones para colaborar en la promoción de una vida más activa y saludable.

Por tanto, pregúnteles a los estudiantes ¿el valor de la experiencia? ¿cómo resolvieron los problemas que se presentaron en la actividad? ¿cómo mejorarían la actividad?

Analizar con los estudiantes sobre el logro y participación de toda la comunidad, en las actividades de pausas activas donde se valora la diversidad de las personas que se integraron al trabajo.

Promueva en los estudiantes que las actividades que se planifiquen sean adecuadas a las edades y características del lugar, que utilicen un volumen de voz fuerte y demuestren los movimientos para que se transformen en guías y modelos de la actividad. Indíqueles que registren las percepciones del gusto por la pausa dado que esos comentarios pueden mejorar la propuesta. Destaque lo entretenido de transferir ideas de vida activa a través del movimiento con la finalidad de promover la realización de 150 minutos de actividad física a la semana.

## RECURSOS WEB

Rutina de Pausa Activa- Rutina de Calentamiento

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

---

Pausa Activa- En la oficina

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

---

Actividad Física y Pausa Activa.

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

## Actividad 2: La triplea juego

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes propongan diferentes desafíos para lograr la participación y motivación de la comunidad escolar para la adquisición de una vida activa y saludable a través de la práctica de un nuevo juego en equipo que demanda resolución de problemas y toma decisiones grupales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>OA 4</b></p> <p>Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable.</li> <li>- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.</li> <li>- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.</li> </ul>
<p><b>OA 1</b></p> <p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se organiza el grupo dependiendo de la cantidad de estudiantes, se propone que, a través de situaciones motrices variadas o emergentes, ya sea dentro y/o fuera en el medio natural y/o urbano, resuelvan algunos problemas para adquirir un estilo de vida saludable. Se les presenta un nuevo desafío de jugar La triplea juego modificado, creado en Portugal el año 2008.

### Reglas básicas de la actividad

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

### De las reglas fundamentales de la actividad

Dentro de sus reglas oficiales considera tener la pelota en las manos solo un límite de 3 pasos y de 3 segundos y se debe lanzar desde una distancia mínima de 3 metros. Desde este fundamento nace su nombre triplea.

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

Es así como las **manos pueden recibir** la pelota y **los pies pueden enviar** el balón hacia un objetivo siendo esto habilidades especializadas creativas y seguras de implementar. En esta actividad deportiva se requiere de gran táctica ofensiva y defensiva en un mismo espacio, haciendo énfasis en la coordinación y un desarrollo armónico entre la coordinación óculo podálica y la coordinación óculo manual.

### La actividad debe contar

La implementación de este juego requiere disponer de cualquier cancha o espacio disponible del establecimiento educacional. Espacio para la reflexión, sobre la implementación de actividades motrices especializadas nuevas y creativas donde se valora la diversidad de las personas del juego y la innovación.

### Alternativas

Una vez terminado el juego los estudiantes pueden, comparan las habilidades motrices especializadas utilizadas en las diferentes situaciones del juego modificado. Así mismo pueden dialogar sobre las estrategias y tácticas utilizadas para obtener el éxito en el encuentro y la novedad de aplicar situaciones creativas en una actividad simple de implementar.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

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

Permitir que los estudiantes utilicen materiales reciclables, y los lugares físicos disponibles en su escuela, para probar situaciones motrices nuevas, (skate, patinete, parkour, tenis/vóley, foot/vóley etc.) y valorar el espacio de creatividad implementado con otros estudiantes.

Analizar y reflexionar de manera conjunta con los estudiantes, para evaluar los efectos que generó la nueva actividad realizada, verificar su impacto y la posibilidad de ir en busca de mayor participación en la comunidad educativa, para responder a que los estudiantes se interesen por tener una vida activa y

saludable. Así mismo esta actividad nos permite analizar el comportamiento motriz de habilidades combinadas como los son el trabajo óculo podálico y el óculo manual, (ojo/ pie, ojo/mano) lo que revierte un gran desafío motriz para los estudiantes.

Se sugiere que, a través de esta actividad, se busque la promoción de la participación de todos a través de la práctica de un juego modificado, que demanda variadas acciones coordinativas relevantes. Es importante generar espacios para todos, por tanto, las reglas y normas del juego deben ser modificadas y adaptadas a los contextos.

La actividad motriz que se les presenta es considerada como un deporte novedoso, rápido que mezcla conocimientos de hándbol y el fútbol, por tanto, requiere de algunos procesos de adaptación y conocimiento de las reglas para instalarlo más formalmente. En ocasiones los estudiantes temen a la innovación, debemos avanzar en generar competencias en ellos de esta naturaleza, que les permitan adaptarse con facilidad a dichas situaciones, el juego modificado, por tanto, genera también un gasto calórico importante, así mismo permitan desafiar a los estudiantes con pensamientos divergentes al crear nuevas situaciones de juego como esta.

## RECURSOS WEB

Para mayores referencias sobre este nuevo juego se acompaña la propuesta con el enlace de un video “Triplea... a nova modalidade desportiva”

[https://www.researchgate.net/publication/232747827\\_Tripela\\_uma\\_nova\\_modalidade\\_desporti](https://www.researchgate.net/publication/232747827_Tripela_uma_nova_modalidade_desporti)

---

Tripela...a nova modalidade desportiva

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

---

Estudantes de Desporto e Bem-Estar a jogar Tripela | IPLeiría

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

---

Tennisvolleyball

---

Platform Tennis Volleyball

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

---

Reglamento Tennisvolleyball

[http://tennisvolleyball.com/images/rulebook\\_01.pdf](http://tennisvolleyball.com/images/rulebook_01.pdf)

---

web Federación Tennisvolleyball de India.

<http://tennisvolleyball.com/index.php/Tennis/tvolley>

## Actividad 3: Sesiones aeróbicas

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes planifiquen sesiones de trabajo aeróbico, para sí y sus compañeros, con el propósito de proteger su calidad de vida, resguardar los procesos de autocuidado y mantener su estado condición física general.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>- OA 4</b></p> <p>Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p>	<p>- Utilizan sus habilidades motrices especializadas en una variedad de actividades físicas que le permitan adquirir un estilo de vida activo saludable.</p> <p>- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo orientado al autocuidado y la alimentación saludable.</p>
<p><b>- OA 1</b></p> <p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	<p>- Promueven la práctica regular de actividad física al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.</p>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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



### Reglas básicas de la actividad

Planificar sesiones de trabajo aeróbico en la clase que permita el uso de la música para bailar, marchar, saltar cuerda, etc. cualquier medio o recurso pedagógico con que cuente el Colegio, que le permita mantenerse en un trabajo continuo y con control de pulso.

### De las reglas fundamentales de la actividad

Bajar o identificar la música de acuerdo con los intereses de todos y que pueda estar acorde con el trabajo, sostenido en el tiempo, buscando la mantención de la misma frecuencia cardíaca y a un ritmo parejo como 120 BPM x minutos, o 140 BPM x minutos, o 160 BPM x minutos; o 180 BPM x minutos. Se recomienda iniciar un proceso gradual comenzando el trabajo en los 120 BPM y mantenerlo por un par de sesiones, luego ir modificando la intensidad en cada clase, ojalá llegar como máximo 180 BPM.

#### Conexión interdisciplinaria

Artes  
Música  
3°/4to medio

OA 3

### La actividad debe contar con:

Para el desarrollo de esta actividad específica, en la escuela deben contar con un parlante que puedan conectarse a bluetooth, para pc o para celulares. Esto debe solicitarse antes para el éxito de la actividad. También puede utilizarse el celular de cualquier integrante del curso

### Alternativas

Los estudiantes gestionan y consiguen el parlante para realizar la actividad. Se intenta generar acciones creativas e innovadoras que respondan a los intereses de los estudiantes.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE.

Promover la innovación y creatividad en los estudiantes permitiéndoles probar distintas manifestaciones “dancísticas” variadas que representen a sus motivaciones e intereses. Gestionar que esta actividad se proyecte para los tiempos libres y de ocio al interior del Colegio.

Acompañar a los estudiantes para gestionan replicar las acciones motrices o dancísticas que son de su interés, en espacios comunes de su unidad educativa en sus tiempos libres.

Analizar y reflexionar de manera conjunta con los estudiantes, para evaluar los efectos que generó en su cuerpo la sesión aeróbica planificada, de tal manera de ajustar el trabajo de acuerdo a las respuestas de cada estudiante. Pregúnteles, ¿Qué sienten? ¿Qué nueva actividad les gustaría conocer a partir de la reciente experiencia vivida? ¿pudieron conversar y analizar con sus compañeros sobre la experiencia de cada uno?

Se sugiere que, a través de esta actividad, se busque la promoción de la participación de todos a través de la práctica y que esta no sea solamente en la clase si no fuera de ella. La actividad que se propone pretende responder a la cultura juvenil con acciones creativas e innovadoras atendiendo a sus intereses, de tal forma que puedan motivarse con la práctica regular que benéfica su salud y el autocuidado personal. Se recomienda utilizar instancias de reflexión, para conectar el ejercicio físico con el bienestar humano y sus intereses personales, esto requiere de algunos procesos de adaptación y mediación para su buen funcionamiento.

## RECURSOS WEB

Web Metrónomo

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

---

120 LATIDOS POR MINUTO - MUSIC VIDEO (Smalltown Boy Arnaud Rebotini Remix)

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

---

Fitness Beat vol.32 (140 BPM)

[https://www.youtube.com/watch?v=8V\\_eMugSjdk](https://www.youtube.com/watch?v=8V_eMugSjdk) 140 BPM x minutos

---

Running Songs 1 hour 160 BPM, Pump Up Songs

<https://www.youtube.com/watch?v=NxoJnQADQTw> 160 BPM x minutos

---

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

[https://www.youtube.com/watch?v=h6U\\_tJe9Ync](https://www.youtube.com/watch?v=h6U_tJe9Ync) 180 BPM x minutos

## Actividad 4: Rodando hacia la salud

### PROPÓSITO

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

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>OA 4</b></p> <p>Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participan en actividades grupales en su comunidad que promuevan un estilo de vida activa saludable.</li> <li>- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.</li> <li>- Promueven la práctica regular de actividad física al menos 150 minutos semanales, de intensidad moderada a vigorosa.</li> </ul>
<p><b>OA 1</b></p> <p>Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.</p>	

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes proponen un proyecto para lograr mejorar su calidad de vida y la de sus compañeros a través del uso de rodados, skate, patines, patinetas, monopatín y bicicletas.

**Reglas básicas**

Los estudiantes deben contar con al menos uno de estos rodados, los cuales deben llegar a la clase educación física y salud el día solicitado. Se propone estimular la colaboración entre ellos para prestarse el rodado en caso de no tenerlo.

**De las reglas fundamentales.**

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

**La actividad debe contar con:**

Generar esta oportunidad para practicar patinete, skate, monopatín, entre otros, en la clase de educación física y salud, respetando y acercándonos hacia la cultura de los jóvenes en la escuela. Por tanto, se requiere que los estudiantes traigan cualquiera de los rodados que dispongan en sus hogares o en sus familias. Para ello se debe cumplir con varias fases o etapa las cuales se desarrollarán a continuación.

**Fase 1**

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

**Fase 2**

Se solicita que los estudiantes traigan los rodados que disponen para la clase, ya hacer una evaluación del material rodado con que se cuenta y la posibilidad de traer otros para sus compañeros que no cuentan con ellos.

**Fase 3**

Se realiza un diagnóstico de las habilidades de equilibrio dinámico que poseen los estudiantes, utilizando diversos rodados en las superficies de trabajo.

**Fase 4**

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

**Fase 5**

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

**Fase 6**

Se construyen entre los interesados diferentes circuitos, rampas y barras para equilibrarse, de tal manera que en la escuela y en su tiempo libre, puedan practicar de manera permanente logrando así ser más activos en la vida diaria.

**Alternativas o variantes**

Proponer realizar actividades que sean del interés entre los estudiantes a manera de ejemplo campeonatos de habilidades en skate, o en patines jugar hockey, juegos modificados entre otros.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Implementar al interior de la escuela un sitio para incorporar a los rodados como parte de las actividades que ofrece el colegio para su desarrollo y bienestar.

A los estudiantes que manifiestan comportamientos solidarios comprometidos y de responsabilidad con las tareas asumidas. Así mismo apoyar a todos aquellos que se jugarán por levantar el proyecto un espacio de rodado para tu escuela.

Analizar y reflexionar de manera conjunta con los estudiantes, para evaluar el impacto de la actividad implementada por ellos. Dar énfasis a lo importante de su participación y colaboración con el aprendizaje recíproco con sus pares. Así mismo valorar del trabajo colaborativo y la responsabilidad asumida con el desarrollo de la actividad.

Si se acogen las propuestas de actividades de los estudiantes, que en esta ocasión están relacionados con el uso de material rodado, lograrán sentirse ampliamente motivados e interesados por la clase, no tan solo para mejorar sus habilidades, si no para prestar ayuda a otros. Por tanto, es muy relevante para los jóvenes responder a sus motivaciones.

Se sugiere al docente promover la práctica de actividades físicas permanente a partir de los recursos que sean los más motivantes para el estudiante, por tanto, debemos presentar una amplia y variada gama de oportunidades motrices para que encuentre la que sea más atractiva y desafiante para él.

Se sugiere realizar estas actividades ya que representan el interés de los jóvenes, así como también se abren nuevas posibilidades de conocer otra actividad deportiva, que puede ser de su agrado. Por tanto, la evaluación y retroalimentación de docente es vital durante la experiencia realizada. Se sugiere observar los comportamientos solidarios y de colaboración entre ellos.

## RECURSOS WEB

Cómo patinar Para participantes

[www.youtube.com/watch?v=5mPNu20Q6Pg](http://www.youtube.com/watch?v=5mPNu20Q6Pg)

---

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

[www.youtube.com/watch?v=34g6YfoikVU](http://www.youtube.com/watch?v=34g6YfoikVU)

---

An Exercise to Increase Beginner Balance on a Skateboard

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

---

### RECURSOS PATINAJE

Juegos con patines

[www.youtube.com/watch?v=pg1nfcX9b54](http://www.youtube.com/watch?v=pg1nfcX9b54)

---

Circuito Técnicas Básicas Patinaje En Línea IES La Nucia

[www.youtube.com/watch?v=DgoY84EG35s](http://www.youtube.com/watch?v=DgoY84EG35s)

---

Circuito Patines 2013

[www.youtube.com/watch?v=WlQgyFGuQDM](http://www.youtube.com/watch?v=WlQgyFGuQDM)

## Actividad de Evaluación: Encuentro Saludable Escolar

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes planifiquen, organicen y desarrollen un proyecto para la comunidad escolar denominado “Encuentros Saludables Escolares” donde los estudiantes deben ser gestores y ejecutores del proyecto que se presenta a la dirección de la escuela con la finalidad de orientar acciones para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes para la promoción de hábitos de vida activa y saludables.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### - OA 4

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

##### - OA 1

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

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en organizar un Encuentro Saludable Escolar donde los estudiantes son los protagonistas, gestores y ejecutores del proyecto.

### Reglas básicas de la actividad

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

#### Conexión interdisciplinaria

Matemática

3°/4° medio

Habilidad

OA B

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

### De las reglas fundamentales.

Las acciones deben demandar conocimientos y habilidades para la promoción de hábitos saludables. Por ejemplo, para los conocimientos pueden crear 5 preguntas saludables con 4 alternativas cada una sobre el tema elegido. Debe responder a las preguntas que se encuentran en el stand. Si responde correctamente la pregunta, podrá pasar a la actividad de habilidad motriz. Esta actividad deberá demandar una habilidad específica (simple o compleja) como por ejemplo lanzar una pelota u objeto para lograr la mayor distancia, lanzar una pelota de tenis a un tablero y atraparla en el rebote, entre otras de similares características.

### La actividad debe contar

La instalación de stand, en algún lugar amplio donde permita el desarrollo de las acciones motrices, podrá ser diseñado según los intereses de los estudiantes, de distintos tamaños con lemas o frases convincentes, disfraces, música de su interés.

### Alternativas o variantes

Realizar esta actividad involucrando a toda la comunidad educativa y proponer levantar la Feria de Saludable por toda una semana.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Participar en ferias juveniles y presentar temas relacionados con la vida saludable, con el proyecto ESE. Investigar con el profesor de la escuela y publicar su trabajo en revistas educativas de bajo impacto.

Investigar en temas relacionados con la escuela, orientar en la búsqueda de información para iniciar los procesos de publicación.

Analizar y reflexionar de manera conjunta con los estudiantes, para evaluar los efectos que generó la intervención realizada al interior de la escuela, de tal manera de ver su impacto y la posibilidad de repensar en otras acciones para colaborar en la promoción del bienestar, y autocuidado personal.

Se sugiere al docente promover la participación de todos los estudiantes del curso para lograr el objetivo de su proyecto. Así mismo observar la consecuencia de sus actos y apreciar la permanencia de su práctica de actividad física y deportiva.

Mencióneseles que deberán ser flexibles en la propuesta de actividades de conocimientos, donde los estudiantes podrán orientar la respuesta. De esta forma favorecen el aprendizaje. Asimismo, deje en libertad de decisión para todos los estudiantes, la idea es pasar por los stands de sus compañeros. De esta forma la actividad se torna dinámica y participativa. Permita la creatividad en las acciones motrices que se solicitaron como hacer malabarismos, andar en zancos entre otros.

A través de la siguiente escala de apreciación, el docente puede evaluar el proceso de la actividad anterior, considerando el diseño de los siguientes instrumentos.

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

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



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

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

**RECURSOS WEB**

Actividad Física y Salud (Programa Perseo).

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia\\_actividad\\_fisica.pdf](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_actividad_fisica.pdf)

Otros indicadores de calidad educativos.

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

## Unidad 4: “Comunidades Activas”

### PROPÓSITO DE LA UNIDAD

Se espera que los estudiantes promuevan hábitos de vida activa, relacionándolos con el autoconcepto físico y el desplazamiento activo, para favorecer múltiples decisiones en torno a la adquisición de un estilo de vida saludable. Puede guiarse para el logro de este propósito con las siguientes preguntas: ¿De qué manera los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos influyen en la toma de decisión de adquirir un estilo de vida activo saludable?, ¿Cómo se puede construir una comunidad activa saludable?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

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

#### OA 5

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

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Organizan campeonatos, jornadas recreativas, encuentros deportivos u otros en su escuela y su comunidad.
- Establecen alianzas estratégicas para promover una vida activa en su comunidad y/o entorno.
- Participan de manera autónoma en diferentes actividades físicas y demuestra sus talentos y capacidades.
- Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de una actividad.
- Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros.
- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.
- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.
- Evalúan los distintos factores sociales que son una barrera para la adquisición de un estilo de vida activo saludable, por ejemplo, que haya escasos espacios públicos para la práctica de actividad física.
- Proponen estrategias digitales para la promoción y adquisición de un estilo de vida activo saludable, por ejemplo, el uso de monitores cardíacos cuenta pasos, relojes inteligentes, entre otros.

## Actividad 1: Jugar para convivir

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes identifiquen problemáticas en su comunidad escolar, como por ejemplo una relacionada con la compromiso y participación en las actividades generales de la Escuela o en la clase de Educación Física y Salud, asociados al juegos y competencias, donde se observen dificultades en la convivencia interna y la aceptación e incorporación de alumnos extranjeros integrados a su comunidad escolar

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>OA 4</b></p> <p>Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizan campeonatos, jornadas recreativas, encuentros deportivos u otros en su escuela y su comunidad.</li> <li>- Establecen alianzas estratégicas para promover una vida activa en su comunidad y/o entorno.</li> <li>- Participan de manera autónoma en diferentes actividades físicas y demuestra sus talentos y capacidades.</li> </ul>
<p><b>OA 5</b></p> <p>Analizar cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.</p>	

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Un grupo de estudiantes identifica una problemática en su comunidad escolar, que tiene como propósito la integración, vinculación y participación, para desarrollar estilos de vida activa.

### Reglas básicas de la actividad

Las principales razones que estos estudiantes de 3er año medio encontraron para fundamentar esta problemática fueron:

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

#### Conexión interdisciplinaria

Matemática

3°/4° medio

Habilidad

OA B

### De las reglas fundamentales

Proponen un proyecto de intervención comunitaria en su colegio, que tenga como fin el reforzar la inclusión y promover la vida activa y saludable en toda la comunidad educativa formada por directores, administrativos, docentes, estudiantes, padres de familia, educadores y profesores. Contará con el apoyo del centro de padres y profesores de educación física.

### La actividad debe contar con:

El grupo de estudiantes se propone las siguientes acciones para desarrollar el proyecto:

- Realizar un campeonato donde todos quieran participar en algún deporte colectivo. Se manejan todas estas posibilidades fútbol, básquetbol, hándbol, vóleybol y otros.
- Contar con la participación del alumnado respetando sus preferencias deportivas.
- Contar con los espacios habilitados para realizar esta actividad en los recreos.
- Disponer de materiales requeridos para el funcionamiento de toda la actividad.

### Alternativas o variantes

Se aceptan propuestas de deportes mixtos damas y varones y mezclados entre disciplinas como “Volei-fut”, “Tenis-fut” y otros.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

Generar la inclusión en la implementación del proyecto, transformándose en árbitros, *planilleros* controladores entre otros, de las actividades que se desarrollen al interior de la Unidad Educativa.

Acompañar a los estudiantes para gestionar el proyecto “*Jugar para convivir*”, dado el impacto que este pudiera tener en Unidad Educativa. De esta forma el aprendizaje para ellos será relevante y significativo pudiendo adquirir competencia para iniciar nuevos procesos de gestión.

La actividad que se propone pretende que provoque tomar conciencia sobre los temas relacionados con la vida activa y saludable. Así mismo incorporar en su comunidad el respeto a toda la diversidad (genero, migrantes etc.) existente en su comunidad. Por tanto, el o los proyectos que se organizan deben tener en consideración por las diferencias. Es aquí donde el docente debe jugar un rol trascendente, ser un eje articulador de las manifestaciones que se presenten, provocando la reflexión y análisis de las situaciones que les toquen resolver en su comunidad.

Se sugiere que, a través de esta actividad que se impulse la valoración e integración de la diversidad sociocultural, para superar las barreras culturales y lograr la incorporación de estilos de vida activa y alimentación saludable en su comunidad.

Se sugiere acompañar en el proceso de creación e implementación del proyecto “Jugar para convivir”, evaluando las etapas de planificación, e implementación, así mismo evaluar a través de cuestionarios verificando el impacto provocado en el estudiantado y la comunidad escolar, Se sugiere utilizar instrumentos de evaluación creados y mediados entre los estudiantes y el docente.

## RECURSOS WEB

Ríos Hernández, M. (2013). La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. [http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3837/inclusion\\_en\\_el\\_area\\_de\\_educacion\\_fisica\\_en\\_espa%C3%B1a.pdf?sequence=1&rd=0031275596861030](http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3837/inclusion_en_el_area_de_educacion_fisica_en_espa%C3%B1a.pdf?sequence=1&rd=0031275596861030)

---

*La educación física como medio de inclusión educativa: la importancia de educar en valores interculturales.* María Tomé Fernández. Universidad de Zaragoza. <https://w3.ual.es/congresos/educacionysalud/ONLINE/210.pdf>

## Actividad 2: Desplazamiento activo

### PROPÓSITO

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

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### OA 4

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

##### OA 5

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

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

### ACTITUDES

- Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

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

**Reglas básicas de la actividad**

Generar información útil a partir de las diferentes salidas que, realizan los estudiantes después de su horario de clases y crear un manual y mapa de los desplazamientos activos.

**De las reglas fundamentales.**

Comente con los estudiantes los efectos de la práctica permanente y los beneficios de la actividad física, a continuación, solicite a los estudiantes la guía creada de desplazamientos activos. Se genera esta información y se difunde a todos los estudiantes de la escuela con datos, distancias y una ruta de actividades seguras.

**La actividad debe contar****Fase 1**

Forman grupos que deberán realizar salidas programadas con su profesor y reconocer el entorno de su establecimiento educacional, como, por ejemplo; transitar por una vía muy concurrida de camino al colegio en bicicleta, circular por pasos de cebra y semáforos, viajar de pasajero y relatar cuáles son las señales de tránsito se encuentran comúnmente camino a la escuela. Cada grupo debe contribuir al manual de desplazamientos, desde el rol de peatón, desde el rol de ciclista o de pasajero, usando todas las palabras y señales de tránsito entregadas.

**Fase 2**

Forman grupos que realizan salidas permanentes durante los fines de semanas, para ello forman una organización que ordena las salidas y solicita las autorizaciones de autoridades y apoderados. Se turnan en las responsabilidades. Cada salida permite hacer un registro del mapa de desplazamiento activo de la comuna, barrio, etc.

**Fase 3**

Manual de orientación de los desplazamientos activos del barrio y/o la comuna, región, este trabajo se puede realizar con el aporte de la asignatura de Ciencias Sociales, y de Arte, de tal manera de contar con su impresión y a través de plataformas online. Este trabajo durará un tiempo razonable, dado que se debe contar con la validación de Carabineros de Chile del sector y/o la comuna.

**Fase 4**

Los estudiantes de 3 medio organizan una actividad, para promover el lanzamiento de su manual y mapa de desplazamiento activo, al interior de la escuela, donde participan los cursos menores a los cuales va destinado el documento para crear conciencia de las reglas del tránsito y el autocuidado. Así mismo, explican el significado de cada una de las señales y elementos relacionados con la vía y la función que cada una de estas, cumple en la circulación diaria. Esta actividad se realiza en el recreo, y puede ser animada, representando una historia con el tema de la circulación vial, realizada por los estudiantes de 3 ° medio.

**Alternativas y variantes**

Realizar actividades de promoción no solo con el autocuidado vial, si no con el autocuidado en relación con la alimentación saludable, estilos de vida activa y otros dentro de su comunidad.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

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

Se sugiere que a partir de esta actividad los estudiantes creen posibilidades de gestionar recursos para publicar, el manual para el desplazamiento activo, de tal manera de ser una posible propuesta laboral, que durante vacaciones le permita promocionar su comuna, ciudad, o región.

Acompañar a los estudiantes para gestionar las acciones que le permitan concluir sus proyectos, y avanzar en la autonomía de su rol, de gestor de actividades comunitarias.

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

Durante las clases de Educación Física y salud, el profesor se encarga de proponer y estimular a los estudiantes, a realizar actividades que beneficien a su comunidad, específicamente a los niños más pequeños de la escuela, de tal manera que les propone generar las acciones para contribuir desde la educación física al autocuidado vial. Por tanto, el docente se transforma en un generador de oportunidades, conexiones, contactos y otros, para que se puedan realizar las actividades propuestas. Es en estas actividades donde el docente logra observar a los estudiantes más comprometidos, responsables y líderes de sus cursos, esta información será considerada al momento de evaluar la asignatura y entregada como información valiosa al profesor Jefe.

## RECURSOS WEB

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

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

---

Educación Vial

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

---

San Matías, J. Jimenez, J y Molina, R. (2006) Aprendizaje cooperativo y educación vial en educación física. Revista Digital Práctica docente, 3, 1-3

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



## Actividad 3: Jugar para liberar

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes identifiquen las situaciones de estrés propias de la vida escolar, creando campañas que permitan resolver la problemática detectada, con la finalidad de que, a través de actividades lúdicas, de competencia recreativas y colaborativas, contribuyan a resolver la situación, respetando las motivaciones e intereses de los estudiantes

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### - OA 4

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

##### - OA 5

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

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

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

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en generar una campaña, que permita identificar las situaciones de estrés propias de la vida escolar. Los resultados se grafican para detectar las de mayor prevalencia. A partir de los resultados los estudiantes proponen realizar actividades recreativas colaborativas que ayuden a resolver la problemática detectada.

### Reglas básicas de la actividad

El curso de tercero medio propone aplicar una encuesta la interior de la Escuela para detectar situaciones de estrés escolar que podrían resolver a través del juego cooperativo Kim. Ball. La encuesta es preparada de manera conjunta con los profesores de Lengua y Literatura, aplicada en los recreos y analizada en la asignatura de Matemáticas, donde se realizan cálculos estadísticos que son entregados a las autoridades escolares responsables y algunos a los estudiantes. La propuesta es jugar para liberar

### De las reglas fundamentales.

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

### La actividad debe contar con:

#### Fase 1

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

#### Fase 2

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

#### Fase 3

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

#### Fase 4

Se propone iniciar el juego de carácter recreativo llamado “Kin- Ball”, actividad que se explica más adelante. Un partido de “Kin-Ball” participan tres equipos, considerando un mínimo de 4 jugadores y de máximo 8, se observa que pueden estar participando 12 jugadores simultáneamente en el campo, teniendo la opción de hacer todos los cambios necesarios durante el partido. Los equipos pueden estar conformados sólo por mujeres, hombres o ser mixto, según la categoría del encuentro. No puede haber más de 4 jugadores en el banquillo.

### Alternativas y variantes

Proponer un juego nuevo que tome la estructura básica de los ya conocidos que se juega casi siempre entre dos equipos, en esta actividad se juegan a la vez tres equipos en cancha, lo que hace que el trabajo se igual para todo el curso si se quiere.

## OBSERVACIONES AL DOCENTE

“El Kimball”, se juega en un campo cuadrado, generalmente de 20 m. x 20 m. Se utiliza un balón de 1,22 m. de diámetro y de 1 kg de peso (balón de pilates). Para distinguirse, cada equipo lleva el peto de un color gris, negro o azul (o rosa como color alternativo, menos usado). Tiene que existir 1 marcador de puntaje, distinguiendo al equipo por su color, además de un controlador de tiempo. Tiene que haber 1 bocina para marcar los tiempos. El objetivo del juego estando los 3 equipos en cancha, el equipo atacante designa su ataque a uno de los 2 equipos rivales (receptor) a quien le lanza el balón a cualquier sector del campo de juego, donde el receptor no debe permitir que la pelota toque el suelo. Si el equipo designado no atrapa el balón y este cae dentro del campo, se entrega un punto a cada equipo rival. En caso de atrapar el balón antes de caer al suelo, debe nombrar rápidamente a otro equipo y lanzar nuevamente el balón. Esto se repite a lo largo del juego una y otra vez. El equipo que gana es quien ha conseguido acumular más puntos al final del partido.

Se sugiere que a partir de esta actividad los estudiantes creen posibilidades de gestionar campeonatos de “KIM BALL”.

Gestionar de manera conjunta docentes y estudiantes en las acciones que le permitan concluir y desarrollar sus proyectos, y avanzar en la autonomía de su rol, de gestor de actividades para la comunidad.

Se propone utilizar el juego como medio de resolución de conflictos al interior de la escuela. Por eso es importante generar actividades recreativas colaborativas que ayuden a resolver las problemáticas detectadas a través de las encuestas aplicadas.

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

El equipo que sirve es el atacante. Para que el saque sea válido, los 4 integrantes en el campo tienen que tener contacto con el balón. El método más básico es donde 3 jugadores deben formar un trípode y el cuarto es el que golpea. Si no se hace de esta manera, se contemplaría como falta. Deben lanzar la pelota contra uno de los dos equipos restantes. Para que este equipo sepa que se refiere a él, los atacantes deben indicar con un grito, justo antes de lanzar el balón, la palabra “Omnikin” más el color de ese equipo (Por ejemplo: “Omnikin azul”; “Omnikin gris”; u “Omnikin negro”). Si lanzan el balón antes o mientras dicen el color se considerará falta. Disponen de sólo 5 segundos desde que forman el trípode hasta que lanzan, de lo contrario, también se considera falta. Se sugiere hacer adaptaciones según contexto.

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

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

Una vez recepcionada la pelota, el equipo dispone de 10 segundos para sacar. En caso contrario, el árbitro pitará y se le dará un punto a cada equipo contrario.

En el ataque, el balón puede ser empujado o golpeado por cualquier parte del cuerpo (que esté por encima de las caderas). Sólo en el momento defensivo se puede utilizar todo el cuerpo para evitar que caiga al suelo dentro de campo de juego. Además, está permitido desplazarse con la pelota yendo en parejas o individualmente antes de realizar un nuevo saque. Pero en el momento en el que 3 jugadores de ese equipo hagan contacto a la vez con el balón, ya no pueden seguir desplazándose. Tienen que permanecer quietos y buscar la posición óptima para organizar un saque y atacar a otro equipo.

Una vez que el equipo nombrado recepciona la pelota, sólo puede realizar en esa jugada, dos pases entre los miembros de su equipo antes de golpear el balón para su nuevo saque.

Si durante el juego el balón se sale de los límites del campo, es falta para el equipo que lo ha sacado, anotando punto los dos equipos restantes. Inmediatamente después se hará un saque desde la banda donde se salió la pelota.

Sólo se pueden dirigir al árbitro los capitanes de cada equipo. En caso contrario, esto podría contar como falta o incluso se podría llegar a expulsar al equipo entero.

Toda la propuesta considera los elementos oficiales de KIM/BALL por tanto debe partir adecuando el juego a sus contextos y disponibilidad de espacios, materiales y particularidades de los grupos.

Se sugiere al docente poner mucha atención en el proceso de adaptación, y adquisición de esta nueva tarea motriz, que les permitirá comunicarse mucho más, tanto de manera individual como colectiva de esta manera obtendrán logros en la aplicación de las estrategias y tácticas creadas en función de la nueva situación de juego que requiere este nuevo deporte. Durante las sesiones de clases, se planifican la resolución de problemas que implica este nuevo juego. Por tanto, la retroalimentación del docente en este proceso es de vital importancia para incorporar el nuevo juego.

## RECURSOS WEB

Kin-ball® sport World Cup 2015

---

Kin-ball [www.kin-ball.es](http://www.kin-ball.es)

---

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

---

<https://elksport.com/blog/reglamento-kin-ball/>

---

<https://kin-ball.cl/>

---

KIN-BALL [www.kin-ball.es](http://www.kin-ball.es)

---

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

## Actividad 4: Rescate de juegos generacionales

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes propicien el rescate de los diversos juegos generacionales para generar proyectos deportivos, recreativos y socioculturales donde se involucre a la comunidad con la finalidad de valorar el patrimonio socio cultural.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>OA 4</b> Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.</li> <li>- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.</li> </ul>
<b>OA 5</b> Analizar cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evalúan los distintos factores sociales que son una barrera para la adquisición de un estilo de vida activo saludable, por ejemplo, que haya escasos espacios públicos para la práctica de actividad física.</li> <li>-</li> </ul>

### ACTITUDES

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

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El docente propone a sus estudiantes rescatar el juego a partir del dialogo generacional con sus padres, tíos y abuelos.

### Reglas básicas

Esta será una actividad que contará con varias etapas que considera implementar desde una cartilla que registra juegos populares, y que culmina con conversatorios con autoridades de salud local, padres y apoderados.

### De las reglas fundamentales

Para desarrollar esta actividad se debe considerar que muchas de las actividades que se propondrán tendrán un carácter más reflexivo y de análisis de las consecuencias de la inactividad, para provocar en ellos la actividad.

#### La actividad debe contar con:

Diferentes etapas las cuales se detallarán

#### Etapa 1

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

#### Etapa 2

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

#### Etapa 3

Conversatorio con profesores, personal administrativo y de servicios, abuelos, tíos, padres y apoderados, con el propósito de complementar las cartillas etnográficas, para levantar el máximo de detalles de los juegos, para su implementación en la escuela.

#### Etapa 4

Implementación de juegos populares en la escuela, esta actividad puede ser desarrollada de manera conjunta, en los días de la celebración de las fiestas patrias. Utilizar para ello los espacios libres gimnasio u otros donde se levanten quioscos de juegos populares, que deben ser explicados y realizados de la manera más respetuosa del patrimonio cultural.

#### Etapa 5

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

#### Alternativas o variantes

A partir de toda la investigación recabada en esta actividad, implementar en los recreos y tiempos libres disponibles de clases, los juegos populares que más les haya interesado a los estudiantes de su comunidad. Recuperando el recreo como un lugar y espacio de juego y de encuentro social.

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

Se sugiere al docente planificar la actividad con el apoyo y trabajo de otros docentes con el propósito de aprovechar entre varias disciplinas de la actividad propuesta.

En este tipo de actividad que involucra a gran parte de la comunidad educativa, es importante observar el comportamiento de los estudiantes el cumplimiento de sus compromisos y verificar la labor y rol de los líderes de los grupos. Así mismo aprovechar la oportunidad que se da en estas actividades más abiertas y de mayor participación, para conversar con los estudiantes y valorar el trabajo en equipo desarrollado y la aceptación de la diversidad social, para sellar las acciones desarrolladas en el logro del bienestar de su comunidad. Lograr convocar a un conversatorio abierto para toda la comunidad educativa de algún especialista en el tema, que pertenezca a la comunidad, también invitar a los

Conexión interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía

3°/4° medio

Habilidad

OA A

abuelos a los tíos y padres que libremente entregaron parte de sus biografías infantiles y que desean compartir y conversar de esta problemática actual con la comunidad escolar.

Colaborar en las gestiones realizadas por los estudiantes para generar espacios autorizaciones e invitaciones, que le permitan concluir y desarrollar el proyecto, de tal manera de avanzar en la autonomía de su rol, de gestor de actividades para la comunidad.

Será muy relevante implementar los juegos populares en la comunidad escolar, de tal manera de lograr en los estudiantes aprendizajes significativos, contribuyendo de esta manera a la convivencia y a la ciudadanía.

Dado que esta actividad cuenta con variadas etapas, brinda al docente diversos momentos para evaluar y acompañar a sus estudiantes en el logro de las tareas acordadas. Se sugiere que para todo lo solicitado se realice una rúbrica confeccionada entre el docente y los estudiantes para definir y tomar acuerdos que serán calificados en su evaluación final.

### RECURSOS WEB

#### 1 Juegos típicos

[www.youtube.com/watch?v=O2q5jGhbrGw](http://www.youtube.com/watch?v=O2q5jGhbrGw)

---

#### Juegos infantiles desaparecidos

[www.youtube.com/watch?v=2QSSrxhGIJo](http://www.youtube.com/watch?v=2QSSrxhGIJo)

---

#### Caballo de Bronce estilo LH

[www.youtube.com/watch?v=CIFBM79naII&list=PLxMxfD5xjdRAbTRbN-cMKn9jLvsgmUMEE](http://www.youtube.com/watch?v=CIFBM79naII&list=PLxMxfD5xjdRAbTRbN-cMKn9jLvsgmUMEE)

## Actividad de Evaluación: Todos podemos participar

### PROPÓSITO

En esta actividad se pretende que los estudiantes generen acciones de promoción de una vida activa a través de la participación en el juego y el deporte de su elección como el fútbol, hándbol u otros que sean de carácter grupal, para que todos/as participen sin exclusión por edad, género, condición física, raza etc. el cual se traducirá en encuentros deportivos que se desarrollan, en las horas de Educación Física y Salud, recreos y espacios de libre disposición.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>OA 4</b></p> <p>Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros.</li> <li>- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.</li> <li>- Evalúan los distintos factores sociales que son una barrera para la adquisición de un estilo de vida activo saludable, por ejemplo, que haya escasos espacios públicos para la práctica de actividad física.</li> </ul>
<p><b>OA 5</b></p> <p>Analizar cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proponen estrategias digitales para la promoción y adquisición de un estilo de vida activo saludable, por ejemplo, el uso de monitores cardíacos cuenta pasos, relojes inteligentes, entre otros.</li> </ul>

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en generar una campaña, para promocionar un campeonato de futbolito y de hándbol para damas y varones, desde séptimo a cuarto año de enseñanza media.

### Reglas básicas de la actividad

La primera acción será coordinar a través del centro de estudiantes el campeonato “Todos podemos participar” el cual se juega en las horas de Educación Física y Salud y en algunos recreos.



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

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

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

### **La actividad debe contar**

Con el apoyo del profesor de Educación Física se diseñan las bases del campeonato, las cuales tienen las siguientes características principales para ambos deportes:

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

### **Alternativas o variantes**

Hacer equipos por niveles si es que existen más de un curso por nivel. Conformar equipos mixtos.

### **Implementación del campeonato “Todos podemos participar”.**

Se utiliza la clase de educación física y salud, para realizar los encuentros, según los horarios de clases de los diferentes cursos, además de los recreos que representan un momento donde todo el colegio puede participar y disfrutar de las actividades del torneo.

### **La logística de los encuentros**

Debe ser diseñada en relación a la cantidad de cursos que existan por categoría (inicial, superior o intermedia) además de la coordinación de los árbitros y las mesas de control para cada deporte.

### **Finales del torneo “Todos podemos participar”**

Se organiza junto al centro de padres y la dirección del colegio una mañana para jugar las finales del campeonato. En cada final durante, se destaca la importancia de la participación durante esta actividad, ya sea como gestor, jugador o espectador.

### **Estrategia de evaluación de la actividad**

Se sugiere que el docente promueva en sus estudiantes responsabilidad en su aprendizaje evaluando y registrando su nivel de progreso. Para el logro de esto, el docente puede pedirles a sus estudiantes que se hagan cargo de la organización y administración de la actividad recreativa o deportiva que se

propone anteriormente. Es importante que la iniciativa y la organización sea a partir de los estudiantes y puedan generar oportunidades para la formación de liderazgos, asuman distintos roles y puedan construir una comunidad activa.

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Participan activamente en la gestión de una actividad recreativa o campeonato deportivo para promover una comunidad activa.
- Elaboran un registro con antecedentes que permitan desarrollar la gestión de la actividad recreativa o campeonato.
- Trabajan en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas para la construcción de una comunidad activa.
- Demuestran iniciativa en la promoción de una vida activa, con sus compañeros y en su comunidad escolar.
- Establecen relaciones positivas bajo un enfoque de derechos y valoran la heterogeneidad sociocultural en la construcción de una comunidad activa.

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

### OBSERVACIONES AL DOCENTE

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

Reconocer en los estudiantes sus iniciativas y promover en ellos el deseo estar en permanente búsqueda de la identidad escolar a través del deporte y la actividad física.

En esta actividad se propone potenciar la gestión guiada de los estudiantes, tanto para la construcción de las bases del campeonato, la difusión, promoción, como en la gestión de la búsqueda de auspicios para beneficiar tanto a los compañeros como la escuela. Toda esta actividad debe mover al equipo de docentes de la escuela quienes, hacen suya la actividad, para conseguir la máxima participación y el éxito de esta.

La actividad que se propone debe impulsar el trabajo en equipo, en todas las edades y cursos. Lo que generará mayores competencias personales para trabajar armónicamente y lograr éxito en la tarea. Así mismo se pretende valorar la diversidad y resolver problemas causados por la implementación del proyecto.

Durante las clases de Educación Física y salud previas al torneo, el profesor se encarga de reforzar los conocimientos reglamentarios necesarios sobre el fútbol y el hándbol. Orientaciones que permiten arbitrar y hacer mesa en ambos deportes. Es fundamental incluir a más personas y delegar responsabilidades para gestionar de mejor manera el torneo.

## RECURSOS WEB

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

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

---

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

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

---

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

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

# Glosario

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 consciencia del propio cuerpo y sus hábitos corporales. Desde el campo disciplinar de la Educación Física la Expresión Corporal se vincula directamente al área de la Danza, con ideas en torno a la danza libre, integral y para todos, basadas 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 a través de un método escalonado con aumento del nivel de dificultad (fuerza) destreza (equilibrio y coordinación) necesarios para cada ejercicio de la serie.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Juego modificado:** juego global que recoge la esencia de uno o de toda una forma de juegos deportivos estándar, la obstrucción simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos" (Davis & Pieró 1992)

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

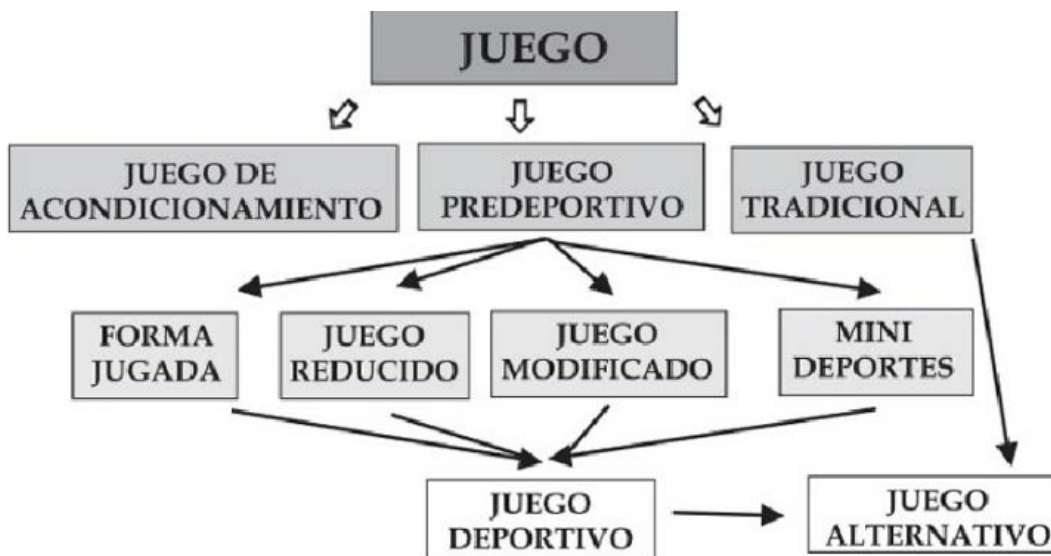


Fig. 5. Esquema de las acepciones del juego en el ámbito ficodeportivo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**VO<sub>2</sub> de Reserva:** Corresponde al VO<sub>2</sub> máx. menos el VO<sub>2</sub> en reposo.

**VO<sub>2</sub> máx. Relativo:** Consumo de oxígeno expresado en relación con la masa corporal o la masa corporal magra, medido en  $\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$

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

**20m shuttle run test (20mSRT):** Prueba física presenta los mayores índices de validez y confiabilidad para estimar el VO<sub>2</sub> máx, contando además con ecuaciones que consideran el género, peso y estatura de los individuos y el tiempo alcanzado en el test.

.

## Bibliografía

- Blásquez, D., & Ortega, E. (1984). La actividad motriz: en el niño de 3 a 6 años.
- Calle, N. J. B. (Ed.). (2005). La Lección de educación física en el tratamiento pedagógico de lo corporal: materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos (Vol. 34). INDE.
- Castañer, M., & Camerino, O (1996) La educación física en la enseñanza primaria. Ed. INDE. Barcelona
- Cilla, R. O., & Omeñaca, J. V. R. (2007). Juegos cooperativos y educación física. Editorial Paidotribo.
- Devís, J. D., & Velert, C. P. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados (Vol. 103). Inde.
- Moreno, J. H. (1998). Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo. Inde Publicaciones.
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Universidad Internacional Deportiva.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física (Vol. 129). Inde.
- Vuori, I., Oja, P., Cavill, N., & Coumans, B. (2001). La Actividad Física para la mejora de la Salud. Guía Europea.
- WHO (2003). Physical Inactivity Prevalence World Health Survey. México.
- Huizinga, J. (1972) Homo ludens. Madrid: Alianza Editorial.
- Navarro, V. de la Rica, Gil, F. y Estapé, E. (1993) Fundamentos de Educación Física para enseñar primaria. Barcelona: INDE.