

Educación Física y Salud

Programa de Estudio
Séptimo básico
Ministerio de Educación

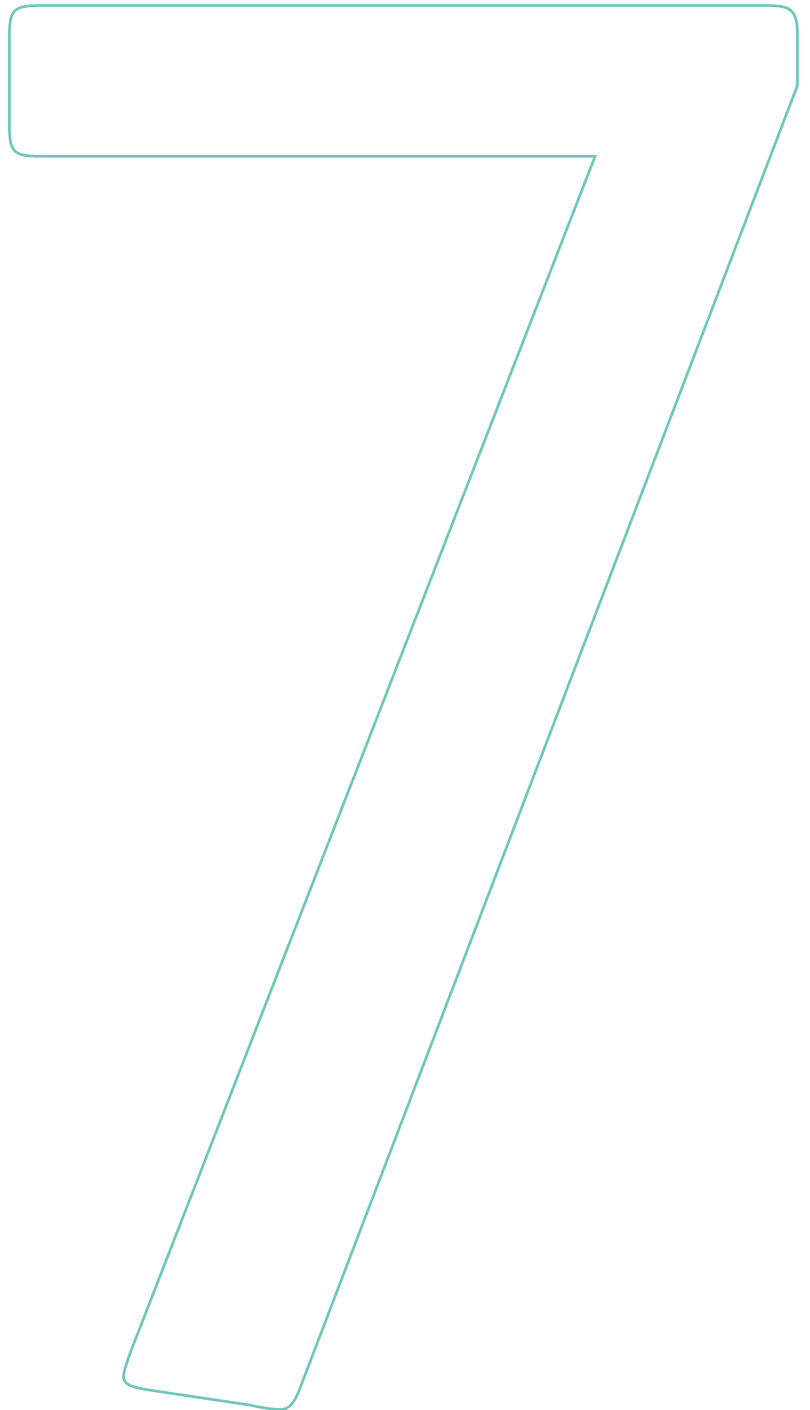


Educación Física y Salud

Programa de Estudio

Séptimo básico

Ministerio de Educación



Ministerio de Educación de Chile

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Programa de Estudio

Séptimo básico

Primera edición: julio de 2016

Decreto Exento Mineduc N° 628/2016

Unidad de Currículum y Evaluación

Ministerio de Educación de Chile

Avenida Bernardo O'Higgins 1371

Santiago de Chile

ISBN 978-956-292-570-9

Estimadas y estimados miembros de la Comunidad Educativa:

En el marco de la agenda de calidad y las transformaciones que impulsa la Reforma Educacional en marcha, estamos entregando a ustedes los Programas de Estudio para 7° y 8° básico. Estos Programas han sido elaborados por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación, de acuerdo a las definiciones establecidas en las Bases Curriculares de 2013 y 2015 (Decreto Supremo N° 614 y N° 369, respectivamente), y han sido aprobados por el Consejo Nacional de Educación para entrar en vigencia a partir de 2016.

Estos programas corresponden a las asignaturas de Artes Visuales, Ciencias Naturales, Educación Física y Salud, Historia, Geografía y Ciencias Sociales, Inglés, Lengua y Literatura, Matemática, Música, Orientación y Tecnología.

Los Programas de Estudio –en tanto instrumentos curriculares– son una propuesta pedagógica y didáctica que apoya el proceso de gestión curricular de los establecimientos educacionales. Desde esta perspectiva, se fomenta el trabajo docente, para la articulación y generación de experiencias de aprendizajes pertinentes, relevantes y significativas para sus estudiantes, en el contexto de las definiciones realizadas por las Bases Curriculares que han entrado en vigencia para estos cursos en el año 2016. Estos Programas otorgan ese espacio a los y las docentes, y pueden trabajarse a partir de las necesidades y potencialidades de su contexto, porque la Educación tiene como principio el ofrecer espacios de aprendizaje integrales.

Es de suma importancia promover el diálogo entre estos instrumentos y las necesidades, intereses y características de la población escolar. De esta manera, complejizando, diversificando y profundizando en las áreas de aprendizaje, estaremos contribuyendo al desarrollo de las herramientas que los y las estudiantes requieren para desarrollarse como personas integrales y desenvolverse como ciudadanos y ciudadanas, de manera reflexiva, crítica y responsable.

Por esto, los Programas de Estudio son una invitación a las comunidades educativas de nuestras escuelas y liceos a enfrentar un desafío de preparación, estudio y compromiso con la vocación formadora y con las expectativas de aprendizajes que pueden lograr sus alumnos y alumnas. Invito a todos y todas a trabajar en esta tarea de manera entusiasta, colaborativa, analítica y respondiendo a las necesidades de su contexto educativo.

Cordialmente,



ADRIANA DELPIANO PUELMA
MINISTRA DE EDUCACIÓN

IMPORTANTE

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el alumno”, “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	8
Nociones básicas	10
Orientaciones para implementar el Programa	14
Orientaciones para planificar el aprendizaje	22
Orientaciones para evaluar los aprendizajes	25
Estructura del Programa	27
Educación Física y Salud	
	34 Introducción
	36 Organización curricular
	38 Orientaciones didácticas
Objetivos de Aprendizaje 7° básico	45
Visión global de los Objetivos de Aprendizaje del año	47
Visión global de las actitudes del año	50
Semestre 1	
	56 Unidad 1
	77 Unidad 2
Semestre 2	
	98 Unidad 3
	115 Unidad 4

Bibliografía	131
Anexos	
140	1. Glosario
143	2. Clasificación de los deportes y las actividades motrices
145	3. Características de desarrollo del estudiante
147	4. Evaluación participativa de los estudiantes
150	5. Materiales
152	6. Progresión de los Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud 7° básico a 2° medio

Presentación

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

Las Bases Curriculares constituyen, asimismo, el referente para los establecimientos que deseen elaborar programas propios. En este sentido, son lo suficientemente flexibles para adaptarse a los diferentes contextos educativos, sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a una diversidad de aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en distintos proyectos educativos. Todos estos proyectos son bienvenidos en la medida en que permitan que los alumnos alcancen los Objetivos de Aprendizaje. Por ello, dada la escala nacional de las Bases Curriculares, no corresponde que estas especifiquen didácticas que limiten la diversidad de enfoques educacionales.

Al Ministerio de Educación, por su parte, le corresponde la tarea de suministrar Programas de Estudio que faciliten una óptima implementación de las Bases Curriculares en aquellos establecimientos que no opten por programas propios. Se ha procurado que estos Programas constituyan un complemento coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta de apoyo para los docentes.

Los Programas de Estudio proponen una organización de los Objetivos de Aprendizaje de acuerdo con el tiempo disponible en el año escolar. Asimismo, constituyen una orientación acerca de cómo combinar los objetivos y cuánto tiempo destinar a cada uno de ellos. Esta última es una estimación aproximada, de carácter indicativa, que los profesores tienen que adaptar de acuerdo con la realidad de sus alumnos y de su establecimiento.

Asimismo, para facilitar al docente su quehacer en el aula, se sugiere un conjunto de Indicadores de Evaluación para cada Objetivo, que dan cuenta de las diversas maneras en que un estudiante puede demostrar que ha aprendido. Además, se proporcionan orientaciones didácticas para cada disciplina y una amplia gama de actividades de aprendizaje y de evaluación de carácter flexible y general, ya que pueden utilizarse como base para nuevas actividades. Estas se complementan con sugerencias al docente, recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes.

En síntesis, estos Programas de Estudio se entregan a los establecimientos como una ayuda para realizar su labor de enseñanza. No obstante, su uso es voluntario; la ley dispone que cada colegio pueda elaborar sus propios Programas de Estudio, en tanto cumplan con todos los Objetivos de Aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares.

Nociones básicas

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE COMO INTEGRACIÓN DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES

Los Objetivos de Aprendizaje definen para cada asignatura los aprendizajes terminales esperables para cada año escolar. Se refieren a conocimientos, habilidades o actitudes que entregan a los estudiantes las herramientas cognitivas y no cognitivas necesarias para su desarrollo integral, para la comprensión de su entorno y para despertar en ellos el interés por continuar aprendiendo.

En la formulación de los Objetivos de Aprendizaje se relacionan habilidades, conocimientos y actitudes. Por medio de ellos, se pretende plasmar, de manera clara y precisa, cuáles son los aprendizajes que el estudiante debe lograr. Se conforma, así, un currículo centrado en el aprendizaje, que declara explícitamente cuál es el foco del quehacer educativo. Se busca que los alumnos pongan en juego estos conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la asignatura como al desenvolverse en su vida cotidiana.

HABILIDADES

Las habilidades son capacidades para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Pueden desarrollarse en los ámbitos intelectual, psicomotriz o psicosocial.

En el plano educativo, las habilidades son cruciales, porque el aprendizaje involucra no solo el saber, sino también el saber hacer y la capacidad de integrar, transferir y complementar los diversos aprendizajes en nuevos contextos. La continua expansión y la creciente complejidad del conocimiento demandan capacidades de pensamiento transferibles a distintas situaciones, desafíos, contextos y problemas. En este sentido, las habilidades son fundamentales para desarrollar un pensamiento flexible, adaptativo y crítico. Los Indicadores de Evaluación, las actividades de aprendizaje y los ejemplos de evaluación sugeridos en estos Programas de Estudio apuntan específicamente al desarrollo de habilidades.

CONOCIMIENTOS

Los conocimientos corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones. Esta definición considera el conocimiento como información (sobre objetos, eventos, fenómenos, procesos, símbolos) y como comprensión; es decir, información integrada en marcos explicativos e interpretativos mayores que sirven de base para desarrollar la capacidad de discernimiento y de argumentación¹.

Los conceptos propios de cada asignatura ayudan a enriquecer la comprensión de los estudiantes sobre el mundo que los rodea y los fenómenos que experimentan u observan. El dominio del vocabulario especializado les permite comprender mejor su entorno cercano y reinterpretar el saber que han obtenido por medio del sentido común y la experiencia cotidiana. En el marco de cualquier disciplina, el manejo de conceptos clave y de sus conexiones es fundamental para que los alumnos construyan nuevos aprendizajes a partir de ellos. El logro de los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares implica necesariamente que el alumno conozca, explique, relacione, aplique y analice determinados conocimientos y conceptos en cada disciplina, de forma que le sirvan de base para el desarrollo de las habilidades de pensamiento.

ACTITUDES

Las Bases Curriculares detallan un conjunto de actitudes que son definidas como Objetivos de Aprendizaje que se derivan de los Objetivos de Aprendizaje Transversales y que se espera fomentar en cada asignatura.

Las actitudes son disposiciones aprendidas para responder, de un modo favorable o no favorable, frente a personas, ideas y objetos, y que inclinan a las personas a determinados tipos de conductas o acciones. Por ejemplo, una persona puede tener una disposición favorable hacia la lectura, porque sabe que le sirve para su desempeño educativo, porque ha tenido experiencias placenteras con ella, porque ha visto que otros cercanos disfrutaban de ella, porque le ha permitido encontrar respuestas a sus interrogantes, etc.

1 Marzano, R y Pickering, D. (1997). *Dimensions of Learning: Teacher's Manual*. Colorado: ASCD.

En la formación de las personas, las actitudes son determinantes al momento de abordar, entre otros, la diversidad, la vida saludable, la participación ciudadana, la prevención del alcohol y las drogas, y la superación de las dificultades. La escuela es un factor definitorio en la formación de las actitudes de los estudiantes y puede contribuir a formar ciudadanos responsables y participativos que tengan disposiciones favorables frente a una variedad de temas trascendentes para nuestra sociedad.

Por otra parte, las actitudes influyen directamente en el aprendizaje, ya que determinan el grado de motivación con que las personas enfrentan las actividades escolares y la relación que tienen con los otros miembros de la comunidad escolar. Los estudiantes, por lo general, llegan a la escuela con una actitud abierta al aprendizaje y es responsabilidad de la escuela no solo mantener, sino nutrir esta disposición favorable, de manera que cuando terminen la enseñanza formal mantengan el interés por el aprendizaje y la investigación a lo largo de todas sus vidas. Al fomentarse las actitudes positivas hacia el aprendizaje, el descubrimiento y el desarrollo de habilidades, mejora significativamente el desempeño de los alumnos, lo que genera aprendizajes más profundos e impacta positivamente en su autoestima.

Asimismo, la adquisición de actitudes apropiadas propiciará que los alumnos se desarrollen de manera integral y puedan comprender el mundo que los rodea, interactuar con él y desenvolverse de manera informada, responsable y autónoma.

Las actitudes tienen tres dimensiones, muchas veces interrelacionadas: cognitiva, afectiva y experiencial. La dimensión cognitiva comprende las creencias y los conocimientos que una persona tiene sobre un objeto. La afectiva corresponde a los sentimientos que un objeto suscita en el individuo. La experiencial se refiere a las vivencias que el sujeto ha acumulado en el pasado con respecto al objeto o fenómeno. De lo anterior se desprende que, para formar actitudes, es necesario tomar en cuenta las tres dimensiones. Por ejemplo, para generar una actitud positiva hacia el aprendizaje, es necesario dar argumentos de por qué es beneficioso, explicitar las creencias que tienen los estudiantes al respecto, promover siempre un ambiente grato en el cual todos se interesen y valoren el desarrollo intelectual, y suscitar experiencias de aprendizaje interesantes y motivadoras.

El desarrollo de actitudes no debe limitarse solo al aula, sino que debe proyectarse hacia los ámbitos familiar y social. Es fundamental que los alumnos puedan desarrollar sus inquietudes, ser proactivos, adquirir confianza en sus capacidades e ideas, llevar a cabo iniciativas, efectuar acciones que los lleven a alcanzar sus objetivos, comunicarse en forma efectiva y participar activamente en la construcción de su aprendizaje. Asimismo, es necesario desarrollar en los estudiantes actitudes que los inciten a buscar la verdad, asumir un compromiso con mejorar su realidad, mostrar mayor interés en sus pares y trabajar en forma colaborativa, valorando las contribuciones de otros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES (OAT)

Los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT) son aprendizajes que tienen un carácter comprensivo y general, y apuntan al desarrollo personal, ético, social e intelectual de los estudiantes. Forman parte constitutiva del currículum nacional, por lo que los establecimientos deben asumir la tarea de promover su logro.

Los OAT no se alcanzan en una asignatura en particular; conseguirlos depende del conjunto del currículum y de las distintas experiencias escolares. Por esto, es fundamental que se promuevan en las diversas disciplinas y en las distintas dimensiones del quehacer educativo, mediante el proyecto educativo institucional, la práctica docente, el clima organizacional, la disciplina, las ceremonias escolares y el ejemplo de los adultos.

Estos objetivos incluyen actitudes y valores que se integran con los conocimientos y las habilidades. En el ciclo de la Educación Media, involucran las distintas dimensiones del desarrollo –físico, afectivo, cognitivo, socio-cultural, moral y espiritual–, además de las actitudes frente al trabajo y al dominio de las tecnologías de la información y la comunicación.

Orientaciones para implementar el Programa

Las orientaciones que se presentan a continuación destacan elementos relevantes para implementar el Programa y se vinculan estrechamente con el logro de los Objetivos de Aprendizaje especificados en las Bases Curriculares.

CONSIDERACIONES SOBRE LA ETAPA DE DESARROLLO DE LOS ESTUDIANTES

La adolescencia está marcada por el acelerado desarrollo en el ámbito físico, cognitivo, social y emocional de los estudiantes. En ella, los jóvenes fortalecen su capacidad de empatía, desarrollan diferentes miradas sobre un mismo tema y forman su propia opinión, entre otros. Además, muestran que son capaces de monitorear y regular sus desempeños, lo que facilita la metacognición, la autonomía y el autocontrol. En consecuencia, es una etapa propicia para avanzar en autonomía y hacia una comprensión integral del mundo que los rodea.

A principios de este ciclo, los alumnos transitan hacia el pensamiento formal, que les permite hacer relaciones lógicas, desarrollar el pensamiento crítico, comprender conceptos abstractos y hacer relaciones entre conceptos aparentemente disímiles². Adquieren una visión más crítica del mundo, comienzan a construir su identidad y la imagen de sí mismos. Se interesan en diversos ámbitos, expresan necesidad de comunicarse con sus pares en términos de intereses, valores y creencias, adquieren capacidad de análisis, de planificar pasos y establecer hipótesis que, a su vez, les permiten plantear otras formas de resolver problemas. Asimismo, su interés por adquirir mayor independencia los lleva a explorar diferentes posibilidades de aprendizaje. En esta etapa, necesitan ver una relación entre su aprendizaje y sus vidas e intereses para sentirse motivados a aprender.

Considerando lo expuesto, los presentes Programas de Estudio incluyen actividades que ayudan al aprendizaje de los estudiantes durante este periodo, ya que junto con plantear problemas relevantes para sus vidas y abordar referentes concretos, conducen a la comprensión de conceptos progresivamente más abstractos. En concordancia con lo anterior, los Programas de Estudio

2 Alexander, A. (2006). *Psychology in Learning and Instruction*. New Jersey: Pearson.

proponen tareas más exigentes, complejas y de ámbitos cada vez más específicos que en los cursos anteriores. Por ello, es necesario que el profesor asegure un buen proceso de aprendizaje orientado a la autonomía, con el fin de mantener la motivación académica de los estudiantes.

La interacción se vuelve un tema central en esta etapa del desarrollo. Los estudiantes son capaces de escuchar y reaccionar frente a las ideas de otros y le dan mucha importancia a la opinión de los pares, por lo que se benefician de los intercambios sociales. En consecuencia, las actividades en grupo que se incorporan para el logro de cada uno de los objetivos son una instancia que, combinada con una actitud favorable hacia los desafíos escolares y una adecuada guía del docente, puede llevarlos a obtener aprendizajes profundos y significativos.

Los Programas de Estudio son herramientas que, además de apoyar la labor docente en la sala de clases, buscan motivar a los alumnos a interesarse en el aprendizaje fuera de ella y de diversas formas.

Un elemento central en los Programas es que las actividades sean significativas para los estudiantes, que presenten una conexión con la vida cotidiana y que representen un desafío atractivo al enfrentarse a ellas y resolverlas. Por lo tanto, se diseñaron como un reto que los motive a buscar evidencia y usar argumentos coherentes y bien documentados. En todas ellas tienen que usar los conocimientos de cada disciplina, aplicar habilidades de pensamiento superior (concluir, evaluar, explicar, proponer, crear, sintetizar, relacionar, contrastar, entre otras) y aspectos actitudinales como la seguridad en las propias capacidades, la curiosidad, la rigurosidad y el respeto a los demás, entre otros.

Para que los alumnos se interesen verdaderamente por comprender el mundo que los rodea, se aumenta su autonomía y motivación mediante el desarrollo de habilidades y una gran cantidad de actividades que los desafíen permanentemente.

La implementación efectiva del presente Programa requiere que el docente lleve a los estudiantes a conectar los aprendizajes del ámbito escolar con otros ámbitos de sus vidas y con su propia cultura. Para esto, es necesario que observe sus diversos talentos, intereses y preferencias con el objeto de convertir las actividades del Programa en instancias significativas en el ámbito personal.

INTEGRACIÓN Y APRENDIZAJE PROFUNDO

Para lograr un aprendizaje profundo, se requiere tener claro qué conceptos e ideas esenciales se van a aprender, acrecentar las habilidades que permitirán trabajar los conceptos e ideas y relacionar esos conceptos e ideas con su propia vida y con otras áreas del conocimiento. Los estudiantes son participantes activos en este proceso. Ellos construyen conocimiento basados en sus propias experiencias y saberes previos e interactuando constantemente con nuevos conocimientos y experiencias, muchos de los cuales provienen del medio en que se desenvuelven. Estudios en neurociencia muestran que el cerebro está constantemente buscando significado y patrones, y que esa búsqueda es innata. Asimismo, es fundamental el papel de las emociones para lograr un aprendizaje profundo. Las experiencias de aprendizaje deben ser positivas y con un nivel adecuado de exigencia, de modo que representen un desafío cognitivo que no obstruya el aprendizaje. Investigar, realizar conexiones con otras asignaturas y organizar información son ejemplos de actividades efectivas para un aprendizaje profundo.

La integración entre distintas asignaturas constituye una herramienta de gran potencial para lograr un aprendizaje profundo. Existe una vasta bibliografía que respalda que el aprendizaje ocurre con más facilidad y profundidad cuando el nuevo material se presenta desde distintas perspectivas, pues permite relacionarlo con conocimientos previos, enriquecerlos, reformularlos y aplicarlos.

El establecimiento de conexiones interdisciplinarias destaca los lazos entre las disciplinas y facilita un aprendizaje más integral y profundo³. Con ellas, los estudiantes refuerzan y expanden sus conocimientos y acceden a información y a diversos puntos de vista. Asimismo, pueden explorar material auténtico de su interés, investigar de modo independiente y apreciar que la educación contemporánea es decididamente interdisciplinaria. Esto les ayudará a futuro, cuando deban usar conocimientos, habilidades y actitudes de varias áreas para desenvolverse en la vida cotidiana y en el mundo laboral.

Los presentes Programas detallan las oportunidades de integración más significativas en numerosas actividades, pero no agotan las oportunidades que ofrecen las Bases Curriculares. En consecuencia, se recomienda buscar la integración por medio de tópicos comunes y procurando que los alumnos desarrollen las habilidades simultáneamente desde diferentes asignaturas.

3 Jacobs, H.H. (1989). *Interdisciplinary Curriculums. Design and Implementation*. Obtenido en <http://www.ascd.org/publications/books/61189156.aspx> el 10 de Diciembre de 2012.

IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

En cualquier asignatura, aprender supone poder comprender y producir los textos propios de la disciplina. Leer y elaborar textos permite repensar y procesar la información y, por lo tanto, el aprendizaje se profundiza, ya que implica no simplemente reproducir el conocimiento, sino también construirlo.

Para desarrollar adecuadamente los aprendizajes de las asignaturas, no basta con asignar tareas de lectura y escritura. Leer y escribir para aprender son procesos que requieren trabajo en clases con textos disciplinares, cuya comprensión y producción suponen una serie de desafíos que el estudiante no puede enfrentar sin orientación previa y andamiaje.

Por otra parte, para entender textos que tratan ámbitos específicos del conocimiento, se requiere manejar el vocabulario clave del texto y poseer ciertos conocimientos previos del área. A partir de la lectura, los estudiantes podrán adquirir más vocabulario especializado y nuevos conocimientos que les permitirán, a su vez, leer y comprender textos de mayor complejidad. De esta manera, se crea un círculo virtuoso de aprendizaje.

Para promover el aprendizaje profundo mediante la lectura y la producción de textos orales y escritos, se deben considerar los siguientes aspectos de manera habitual y consistente:

LECTURA

- › Los alumnos aprenden a leer textos propios de las disciplinas. Para esto, el profesor explica y ejemplifica cuáles son las características de los diversos géneros que se trabajan en clases y cuál es su finalidad. Dado que los temas nuevos y las estructuras desconocidas pueden aumentar excesivamente la dificultad de la lectura, se requiere que los estudiantes se familiaricen con ellos, mezclando lecturas sencillas con otras más desafiantes, para que vayan construyendo los conocimientos y habilidades necesarios para comprender textos más complejos.
- › A partir de la lectura, los alumnos adquieren un repertorio de conceptos necesarios para la comprensión de la asignatura.
- › Es fundamental que haya una discusión posterior a la lectura para que los estudiantes compartan lo que han aprendido, comparen sus impresiones, cuestionen la información y aclaren sus dudas mediante textos escritos o presentaciones orales.

- › Los alumnos usan la lectura como una de las principales fuentes de información y aprendizaje. Los docentes deben propiciar esto, asignando lecturas estimulantes, pidiéndoles buscar información relevante en textos determinados y fomentando la aplicación de las estrategias aprendidas para que puedan lidiar con la información del texto.
- › Los alumnos procuran extender sus conocimientos mediante el uso habitual de la biblioteca escolar e internet. Aprenden a localizar información relevante en fuentes escritas, identificar las ideas principales, sintetizar la información relevante, explicar los conceptos clave de la lectura, identificar los principales argumentos usados para defender una postura, descubrir contradicciones y evaluar la coherencia de la información. Para esto, se requiere que el docente modele y retroalimente el proceso.

ESCRITURA

- › Los alumnos pueden expresar sus conocimientos e ideas escribiendo textos con la estructura propia de cada disciplina, como el ensayo, el informe de investigación y la reseña histórica, entre otros.
- › Los estudiantes prestan atención no solo al qué decir, sino también al cómo decirlo. Al plantearles tareas de escritura en las cuales deben reorganizar la información para transmitirla con claridad al lector, perciben que tienen que dar una organización coherente al texto, seleccionar información relevante, profundizar ciertas ideas, entregar ejemplos y argumentos, y descartar información poco pertinente. En consecuencia, procesan la información, aclaran sus propias ideas y, de este modo, transforman su conocimiento⁴.
- › Al escribir, utilizan los conceptos y el vocabulario propios de la asignatura, lo que contribuye a su aprendizaje.
- › Las evaluaciones contemplan habitualmente preguntas abiertas que les permiten desarrollar sus ideas por escrito.

COMUNICACIÓN ORAL

- › El ambiente de la sala de clases es propicio para que los alumnos formulen preguntas, aclaren sus dudas, demuestren interés por aprender y construyan conocimiento en conjunto. Los estudiantes participan aportando información bien documentada, cuestionando y mostrando desacuerdo y llegando a acuerdos. Para esto, se requiere un ambiente en que se respete a las personas y sus ideas y se valoren el conocimiento y la curiosidad.

⁴ Bereiter, C. y Scardamalia, M. (1987). *The psychology of written composition*. Hillsdale, N. J: L. Erlbaum Associates.

- › Los alumnos usan información de fuentes orales, la sistematizan y la incorporan en sus argumentaciones, explicaciones o relatos.
- › Los alumnos tienen oportunidades para comunicar sus ideas mediante presentaciones orales que les permitan, usando un lenguaje claro y preciso, compartir sus conocimientos sobre un tema o expresar un punto de vista fundamentado.
- › El docente es el principal modelo que los estudiantes tienen sobre cómo comunicar información en el marco de su asignatura. Por esto, debe dar indicaciones precisas, ejemplos y estrategias para que sepan cómo realizar exposiciones orales efectivas que logren interesar a la audiencia y comunicarle los conocimientos aprendidos.
- › Los alumnos tienen oportunidades para leer y recolectar información, seleccionar lo más relevante, organizar la presentación y preparar una exposición que permita comunicar un tema a una audiencia específica y en una situación concreta. Para esto, deben tener claridad sobre los objetivos de sus exposiciones y el tiempo para prepararlas.

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

Los Objetivos de Aprendizaje Transversales de las Bases Curriculares contemplan explícitamente que los alumnos aprendan a usar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Esto demanda que se promueva el dominio y uso de estas tecnologías junto con el trabajo propio de cada asignatura.

En el nivel básico, los alumnos adquirieron las habilidades elementales para usar las TIC, por lo que se espera que, en el nivel medio, realicen estas operaciones con mayor fluidez y adquieran otras de mayor dificultad, como buscar información y evaluar su pertinencia y calidad, aportar en redes virtuales de comunicación o participación, utilizar distintas TIC para comunicar ideas y argumentos, y modelar información y situaciones, entre otras.

Los Programas de Estudio elaborados por el Ministerio de Educación integran el uso de las TIC en todas las asignaturas con los siguientes propósitos:

- › Trabajar con información:
 - Utilizar estrategias de búsqueda de información para recoger información precisa.
 - Seleccionar información examinando críticamente su calidad, relevancia y confiabilidad.
 - Ingresar, guardar y ordenar información de acuerdo a criterios propios o predefinidos.

- › Crear y compartir información:
 - Desarrollar y presentar información usando herramientas y aplicaciones de imagen, audio y video, procesadores de texto, presentaciones (PowerPoint) y gráficos, entre otros, citando en cada caso las fuentes utilizadas.
 - Colaborar e intercambiar opiniones en forma respetuosa con pares, miembros de una comunidad y expertos, usando herramientas de comunicación en línea como correos electrónicos, blogs, redes sociales, chats, foros de discusión, conferencias web y diarios digitales, entre otros.
- › Usar las TIC como herramienta de aprendizaje:
 - Usar programas informáticos específicos para aprender y complementar los conceptos aprendidos en las diferentes asignaturas.
 - Usar procesadores de texto, aplicaciones informáticas de presentación y planillas de cálculo para organizar, crear y presentar información, gráficos o modelos.
- › Usar las TIC responsablemente:
 - Respetar y asumir consideraciones éticas en el uso de las TIC, como el cuidado personal y el respeto por otros.
 - Señalar las fuentes de las cuales se obtiene la información y respetar las normas de uso y de seguridad.
 - Identificar ejemplos de plagio y discutir las posibles consecuencias de reproducir el trabajo de otros.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En el trabajo pedagógico, el profesor debe tomar en cuenta la diversidad presente en los estudiantes, considerando factores culturales, sociales, étnicos, religiosos, de género, de estilos de aprendizaje y de niveles de conocimiento. Esta diversidad demanda de los docentes:

- › Promover el respeto a cada uno de los alumnos, evitando cualquier forma de discriminación.
- › Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los estudiantes.
- › Intentar que todos alcancen los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, sin que la diversidad presente impida conseguirlos.

Atender a la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje no implica tener expectativas más bajas para algunos estudiantes. Por el contrario, hay que reconocer los requerimientos didácticos personales de los alumnos para que todos alcancen altos estándares. En este sentido, conviene que, al diseñar el trabajo de cada unidad, el docente considere que se precisará más tiempo o se requerirán métodos diferentes para que algunos alumnos logren estos aprendizajes.

Mientras más experiencia y conocimientos tiene el profesor de su asignatura y de las estrategias que promueven el aprendizaje profundo, más herramientas tendrá para tomar decisiones pedagógicas de acuerdo con las necesidades de sus alumnos. Los Programas de Estudio incluyen numerosos Indicadores de Evaluación, actividades de aprendizaje, observaciones al docente y ejemplos de evaluaciones, entre otros, para apoyar al docente. En el caso de estudiantes con necesidades educativas especiales, los conocimientos expertos del profesor y el apoyo y las recomendaciones de los especialistas que evalúan a dichos alumnos contribuirán a que cada estudiante desarrolle al máximo sus habilidades.

Para atender a la diversidad, los docentes deben buscar en su planificación:

- › Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que todos los estudiantes deben sentirse seguros para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Junto con destacar positivamente las diferencias de cada uno es necesario rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- › Utilizar materiales, estrategias didácticas y actividades que se acomoden a las particularidades culturales y étnicas de los alumnos y a sus intereses. Es importante que toda alusión a la diversidad tenga un carácter positivo, que motive a los estudiantes a valorarla.
- › Promover un trabajo sistemático con actividades variadas para los diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos tengan acceso a las oportunidades de aprendizaje que se proponen.
- › Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que alumnos y alumnas puedan participar por igual en todas las actividades, evitando estereotipos asociados a género y a características físicas.

Orientaciones para planificar el aprendizaje

La planificación de las clases es un elemento central en el esfuerzo por promover y garantizar los aprendizajes de los estudiantes. Permite maximizar el uso del tiempo y definir los procesos y recursos necesarios para que los alumnos logren dichos aprendizajes. Los Programas de Estudio del Ministerio de Educación ayudan a los profesores a elaborar la planificación y se han diseñado como un material flexible que puede adaptarse a la realidad de los distintos contextos educativos del país.

Los Programas incorporan los mismos Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases Curriculares. En cada nivel, se ordenan en unidades e incluyen el tiempo que se estima necesario para que los alumnos los alcancen. Asimismo, contienen Indicadores de Evaluación coherentes con los Objetivos de Aprendizaje y actividades para cumplir cada uno de ellos.

Al planificar clases para un curso determinado, se recomienda considerar, además de los ya expuestos, los siguientes aspectos:

- › La diversidad de niveles de aprendizaje de los estudiantes de un mismo curso.
- › El tiempo real con que se cuenta, de manera de optimizar el tiempo disponible.
- › Las prácticas pedagógicas que han dado resultados satisfactorios.
- › Los recursos disponibles para el aprendizaje de la asignatura.

Una planificación efectiva involucra una reflexión que debe incorporar aspectos como:

- › Explicitar y organizar temporalmente los Objetivos de Aprendizaje: ¿Qué queremos que aprendan los estudiantes durante el año?, ¿para qué queremos que lo aprendan?, ¿cuál es la mejor secuencia para que lo hagan?
- › Establecer qué desempeños de los alumnos demuestran que han logrado los aprendizajes, por medio de los Indicadores de Evaluación. Se debe poder responder preguntas como: ¿Qué deberían ser capaces de demostrar los estudiantes que han logrado un determinado Objetivo de Aprendizaje?, ¿qué habría que observar para saber que han logrado un aprendizaje?

- › Sugerir métodos de enseñanza y actividades que facilitarán alcanzar los Objetivos de Aprendizaje.
- › Orientar las evaluaciones formativas y sumativas, y las instancias de retroalimentación.

Se sugiere que la forma de plantear la planificación incorpore, al menos, tres escalas temporales, entre las que se incluyen:

- › Planificación anual: ¿cuándo lo enseñamos?
- › Planificación de cada unidad: ¿qué y cuánto enseñamos?
- › Planificación de cada clase: ¿cómo haremos para enseñarlo?

	PLANIFICACIÓN ANUAL ¿CUÁNDO LO ENSEÑAMOS?	PLANIFICACIÓN DE LA UNIDAD ¿QUÉ Y CUÁNTO ENSEÑAMOS?	PLANIFICACIÓN DE CLASE* ¿CÓMO LO HAREMOS?
OBJETIVO	› Fijar la organización del año de forma realista y ajustada al tiempo disponible.	› Definir qué y cuánto de cada unidad se trabajará en un tiempo acotado (en cada mes o en cada semana).	› Seleccionar las actividades sugeridas en el Programa de Estudio u otras que conduzcan al logro de los Objetivos de Aprendizaje. › Estimar las horas de clases que requiere cada actividad y estructurar la clase de acuerdo a un formato que acomode al docente.
ESTRATEGIAS SUGERIDAS	› Hacer una lista de los días del año y las horas de clase por semana para estimar el tiempo disponible. › Identificar, en términos generales, el tipo de evaluación que se requerirá para verificar el logro de los aprendizajes. › Elaborar una calendarización tentativa de los Objetivos de Aprendizaje para el año completo, considerando los feriados, talleres, exposiciones, presentaciones, actividades deportivas fuera del establecimiento y la realización de evaluaciones formativas y de retroalimentación. › Ajustar permanentemente la calendarización o las actividades planificadas.	› Calendarizar los Objetivos de Aprendizaje por semana y establecer las actividades que se realizarán para desarrollarlos. › Idear una herramienta de diagnóstico de conocimientos previos. › Generar un sistema de evaluaciones sumativas, formativas y de retroalimentación.	› Definir qué se espera que aprendan los alumnos y cuál es el sentido de ese aprendizaje. › Definir las situaciones o actividades necesarias para lograr ese aprendizaje, incluyendo preguntas o problemas desafiantes para los estudiantes. › Considerar recursos y métodos variados. › Considerar diferentes modos de agrupar a los estudiantes para el trabajo en clases (individual, en parejas, grupal). › Considerar un tiempo para que los estudiantes efectúen una reflexión final sobre lo aprendido, sus aplicaciones y su proyección.

* Las planificaciones de clase competen al docente y se deben ajustar a la realidad de sus cursos y a su estilo de enseñanza.

Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación forma parte constitutiva del proceso de enseñanza. Desempeña un papel central en la promoción, la retroalimentación y el logro del aprendizaje. Para que esta función se cumpla efectivamente, la evaluación debe:

- › Medir el progreso en el logro de los aprendizajes.
- › Ser una herramienta que permita la autorregulación del alumno.
- › Proporcionar información que permita conocer fortalezas y debilidades de los estudiantes y, sobre esa base, retroalimentar la enseñanza y potenciar los logros esperados en la asignatura.
- › Ser una herramienta útil para orientar la planificación y hacer las modificaciones correspondientes.

¿CÓMO PROMOVER EL APRENDIZAJE POR MEDIO DE LA EVALUACIÓN?

Se deben considerar los siguientes aspectos para que la evaluación sea un medio efectivo para promover el aprendizaje:

- › Los estudiantes tienen que conocer los criterios de evaluación antes de ser evaluados; por ejemplo, se les da a conocer las listas de cotejo, las pautas con criterios de observación o las rúbricas. Una alternativa es incorporar ejemplos de trabajos previos para explicar cada aspecto que será evaluado y para que los alumnos sepan qué se espera de ellos.
- › El docente debe recopilar información de todas las evaluaciones de los estudiantes para conocer el avance en los aprendizajes de cada alumno. El análisis de esta información permite tomar decisiones para mejorar los resultados alcanzados y retroalimentar a los alumnos sobre sus fortalezas y debilidades.
- › Las evaluaciones entregan información relevante cuando se analiza cada uno de los ítems o desafíos que incluyen, pues ayudan a determinar qué aspectos no se lograron, cuáles tuvieron mejores resultados, qué estudiantes necesitan refuerzo y en qué, y cuáles son las fortalezas de los alumnos. Por medio de este análisis, se puede saber también si hay que reformular algún aspecto de la evaluación.
- › La evaluación debe considerar la diversidad de estilos de aprendizaje de los alumnos. Para esto, se deben utilizar diversos instrumentos, como portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación grupales e individuales, informes y presentaciones orales y escritas, y pruebas orales, entre otros.

- › Se recomienda usar diferentes métodos de evaluación, dependiendo del objetivo a evaluar y el propósito de la evaluación.
- › La evaluación debe ser una instancia de aprendizaje en que los estudiantes reciban retroalimentación que les permita conocer sus debilidades y fortalezas y recibir sugerencias sobre cómo mejorar. Se recomienda que, luego de las evaluaciones, puedan participar en actividades para fortalecer los aspectos en que tuvieron más dificultades.

En la medida en que los docentes apoyen y orienten a los alumnos y les den espacios para la autoevaluación y la reflexión, podrán asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y hacer un balance de las habilidades y los conocimientos ya adquiridos y los que les falta por aprender.

¿CÓMO DISEÑAR LA EVALUACIÓN?

La evaluación debe diseñarse a partir de los Objetivos de Aprendizaje a fin de observar en qué grado estos se alcanzan. Para ello, se recomienda prepararla junto con la planificación, considerando los siguientes pasos:

1. Identificar los Objetivos de Aprendizaje prescritos y los Indicadores de Evaluación sugeridos en el presente Programa de Estudio.
2. Establecer criterios de evaluación, involucrando en ello a los estudiantes cuando sea apropiado. Para formular criterios es necesario comparar las respuestas de los alumnos con las mejores respuestas de otros estudiantes de edad similar o identificar respuestas de evaluaciones previas que expresen el nivel de desempeño esperado. Se debe construir una rúbrica o pauta de evaluación que los alumnos puedan comprender y alcanzar completamente.
3. Antes de la actividad de evaluación, hay que informar con precisión a los estudiantes sobre los criterios con que se evaluará su trabajo. Para esto, se pueden proporcionar ejemplos o modelos de los niveles deseados de rendimiento.
4. Elegir el mejor instrumento o método de evaluación de acuerdo con el propósito. Este debe ser coherente con las actividades realizadas en clases para desarrollar el aprendizaje que se evalúa.
5. Planificar un tiempo razonable para comunicar los resultados de la evaluación a los estudiantes. Se requiere crear un clima adecuado para estimularlos a identificar sus errores y considerarlos como una oportunidad de aprendizaje (si es una evaluación de rendimiento sumativa, se puede informar también a los apoderados).

El profesor debe modificar su planificación de acuerdo con la información obtenida a partir de las evaluaciones.

Estructura del Programa de Estudio

PÁGINA RESUMEN

UNIDAD 1

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes apliquen, combinen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte individual y uno de oposición. Segundo, que apliquen una variedad de estrategias y tácticas para resolver un problema durante la práctica de algún juego o deporte.

A lo largo de este proceso, se pretende que identifiquen y manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física.

Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, efectuar actividad física acompañados, entre otros. Por último, se espera que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Reglas básicas de los deportes individuales y de oposición, intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, entornos cercanos para la práctica de actividad física.

PALABRAS CLAVE

Condición física, deportes individuales y de oposición, frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad, promoción, vida activa saludable.

Propósito:

Párrafo breve que resume el objetivo formativo de la unidad. Se detalla qué se espera que el estudiante aprenda de forma general en la unidad.

Conocimientos previos:

Lista ordenada de conceptos que el estudiante debe conocer antes de iniciar la unidad y/o de habilidades que debe haber adquirido.

Palabras clave:

Vocabulario esencial que los estudiantes deben adquirir en la unidad.

Conocimientos, habilidades y actitudes:

Listado de los conocimientos, habilidades y actitudes a desarrollar en la unidad.

CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes individuales y de oposición.
- › Estrategias y tácticas del juego.
- › Procedimientos de seguridad.

HABILIDADES

- › Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- › Aplicar y combinar las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y oposición.
- › Mantener el equilibrio en una posición estática y dinámica en diferentes actividades deportivas.
- › Ejecutar secuencias de movimientos que demuestren dominio y control corporal.

ACTITUDES

- › Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. **(OA E)**
- › Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. **(OA B)**
- › Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. **(OA D)**

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE EVALUACIÓN

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. › Seleccionan y aplican en su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. › Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio. › Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés. › Registran en una ficha los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado.
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	› Ejecutan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. › Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en distintos espacios, como al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros. › Toman agua para mantenerse hidratados. › Plantean preguntas como ¿tomo la cantidad necesaria de agua al momento de realizar actividad física? ¿consumo los alimentos adecuados que me proporcionan la energía suficiente para realizar actividad física? › Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. › Usan y cuidan los implementos y aparatos de la clase de Educación Física y Salud.

Objetivos de Aprendizaje:

Son los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares que definen los aprendizajes terminales del año para cada asignatura. Se refieren a habilidades, actitudes y conocimientos que buscan favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. En cada unidad se explicitan los Objetivos de Aprendizaje a trabajar. Además, se especifica el número del Objetivo en la Base Curricular de la asignatura.

Indicadores de Evaluación:

Los Indicadores de Evaluación detallan un desempeño observable (y por lo tanto evaluable) del estudiante, en relación con el Objetivo de Aprendizaje al cual está asociado. Son de carácter sugerido, por lo que el docente puede complementarlos. Cada Objetivo de Aprendizaje cuenta con varios indicadores, dado que existen múltiples desempeños que pueden demostrar que un aprendizaje ha sido adquirido. Los indicadores referentes a un solo aprendizaje no tienen el mismo nivel de dificultad. Se espera que exista una secuencia cognitiva, que comience desde habilidades básicas y termine en habilidades superiores. Adicionalmente, dan espacio para diversas formas de aprendizaje y distintas metodologías.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Objetivos de Aprendizaje:

Son los OA especificados en las Bases Curriculares. Se debe notar que a veces un conjunto de actividades corresponde a más de un OA.

Ejemplos de actividades:

Son diversas actividades, escritas en un lenguaje claro, centradas en el logro del Objetivo de Aprendizaje indicado. Pueden ser complementadas con el texto de estudio o ser una guía para que el docente diseñe sus propias actividades.

Observaciones al docente:

Son sugerencias de cómo desarrollar mejor la actividad. Generalmente indican fuentes de fácil acceso (vínculos web), material de consulta para el docente (fuentes y libros) y estrategias para tratar conceptos, habilidades y actitudes.

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 5

Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Seguridad

1. Los estudiantes establecen una ruta segura por la cual puedan desplazarse desde su hogar hasta la escuela en bicicleta; para ello, por ejemplo, identifican las calles que tienen ciclovías en la ruta, lugares conocidos, áreas verdes, espacios que cuenten con una señalización adecuada, entre otros. El profesor les pide que registren las alternativas de recorrido y que recorran la ruta con algún amigo o familiar durante el fin de semana.

Observaciones al docente

Se sugiere ingresar a la siguiente página web para obtener información sobre las señales del tránsito orientadas a los ciclistas y su seguridad: <http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Contenido%20Carou sel%20Fichas/el-ciclista-y-las-senales-de-transito.pdf>

Calentamiento

2. Los estudiantes se ubican en una fila en un extremo de la cancha. A la señal del docente, comienzan a desplazarse con un trote suave hacia el otro extremo; el profesor puede ir pidiéndoles que aumenten la velocidad o incorporan movimientos de hombros, brazos u otras variantes. Cuando llegan al otro extremo de la cancha, les da una pausa de 30", que será más larga si el trabajo aumenta de velocidad. La actividad puede durar entre cinco y diez minutos.



Promoción y hábitos de una vida activa saludable

3. El docente les pide que busquen información relativa a la hidratación y que elaboren un cuadro donde comparen los alimentos que contengan agua, según su composición y señalan cuales son los indicados para hidratarse sobre todo en los días de calor.

® Ciencias Naturales OA 5 de 7° básico.

® Relación con otras asignaturas:

Indican la relación de la actividad con Objetivos de Aprendizaje de otras asignaturas en sus respectivos cursos.

EJEMPLOS DE EVALUACIÓN

Ejemplos de evaluación:

Esta sección incluye ejemplos de actividades de evaluación para un aprendizaje de la unidad, con foco en algunos de los indicadores. Los ejemplos van acompañados de criterios de evaluación que definen los logros de aprendizaje. Al momento de planificar la evaluación, el docente debe considerar el Objetivo de Aprendizaje y los Indicadores de Evaluación.

Objetivos de Aprendizaje:

Son los OA especificados en las Bases Curriculares. Se debe notar que a veces un ejemplo de evaluación puede considerar más de un OA.

Indicadores de Evaluación:

Son los indicadores propios de cada OA de la unidad.

EJEMPLO DE EVALUACIÓN 2

Objetivo de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo. › Ejecutan secuencias de movimientos que demuestran la diversidad, el dominio y el control del ritmo en su ejecución; por ejemplo: en la carrera de velocidad, carrera con vallas, carrera para saltar largo o en una destreza gimnástica, como una vuelta sobre los apoyos invertidos.

Actividad

En un espacio plano y sin pendiente, se demarca una pista en línea recta de cuarenta metros, siendo los 10 primeros metros para alcanzar la máxima velocidad y los 30 metros restantes para mantener su máxima velocidad. Hay que registrar con un cronómetro los tiempos que demora cada alumno en cubrir los 10 primeros metros y los 40 metros. Para ello, el docente cuenta con la ayuda de los mismos estudiantes y de los eximidos de clases. Cada alumno averigua sus registros para mejorar sus desempeños y crear una nueva estrategia para correr.



Criterios de evaluación:

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una carrera a máxima velocidad según sus condiciones personales.
- › Registran el tiempo personal alcanzado en la carrera.
- › Se desplazan en forma lineal sin estorbar a los compañeros.
- › Respetan el rol de sus compañeros en la toma del tiempo.
- › Respetan la intervención del profesor al momento de corregir la técnica de la carrera.

Educación Física y Salud

Educación Física y Salud

INTRODUCCIÓN

Educación Física y Salud es una asignatura fundamental para la formación integral de los estudiantes, ya que incluye los aprendizajes necesarios para que puedan desenvolverse como personas físicamente activas, responsables, reflexivas y críticas en los múltiples ámbitos de la vida. Su propósito principal consiste en proporcionar oportunidades a todos los alumnos para que adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar, mediante la actividad física habitual, su calidad de vida y la de los demás. En otras palabras, la asignatura se orienta a que los hábitos de una vida activa y saludable y la práctica regular de actividad física sean parte central de la vida de los jóvenes, tanto dentro como fuera de la escuela. También se propone que ellos incentiven el uso de variados espacios públicos y se conviertan en promotores de una vida activa y saludable en su curso, su familia, su comunidad y su establecimiento. Parte fundamental de estos aprendizajes se refieren a reconocer y manejar medidas de autocuidado y seguridad para practicar actividad física. Con estos propósitos, además de las horas establecidas a la asignatura, los establecimientos pueden aprovechar también las horas de libre disposición para generar momentos y espacios para la práctica regular de actividad física en la escuela.

La asignatura Educación Física y Salud es un excelente medio de socialización: permite incrementar la independencia y la responsabilidad

del estudiante, involucrándolo en la preparación, organización y gestión de las actividades, lo cual es una vía privilegiada de experiencias de cooperación y solidaridad. Por medio del juego y los deportes, los alumnos podrán aprender a aceptar su cuerpo y reconocer su personalidad, interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad, la responsabilidad, la inclusión, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo en equipo. Se busca que los alumnos utilicen las habilidades motrices y sociales adquiridas para desarrollarse y adaptarse a los nuevos desafíos de la vida diaria. Se establecen altas expectativas para todos, considerando y reconociendo las diferencias personales que se manifestarán cuando pongan en práctica esas habilidades.

Es necesario que el docente promueva un ambiente inclusivo, rechace toda forma de prejuicio o discriminación e incentive a todos los estudiantes a lograr los aprendizajes por medio del movimiento, en un ambiente que promueva la práctica regular de la actividad física. Así estimulará la autoestima de los alumnos y su compromiso personal con una vida activa, y ellos aprenderán a descubrir sus potencialidades y limitaciones y tomar decisiones saludables.

Por otra parte, los aprendizajes de la asignatura son un valioso aporte para las metas de otras asignaturas del currículum; por ejemplo: el

análisis de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico en los diferentes sistemas del cuerpo humano; el desarrollo cognitivo por medio de la resolución de problemas, asociado al juego y los deportes; la investigación sobre los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico; el análisis de resultados y el desarrollo de valores, entre otros.

Para lograr los propósitos descritos, las Bases Curriculares tienen los siguientes énfasis temáticos:

- › **Vida activa saludable:** la práctica sistemática y regular de ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. Se espera que los estudiantes sean capaces de planificar y promover actividades físicas recreativas y/o deportivas y reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa. Asimismo, se pretende generar conductas de autocuidado y seguridad relacionadas con los primeros auxilios, la higiene, el tiempo de sueño, el consumo de sustancias dañinas para la salud, y que se enfoquen en comportamientos y compromisos personales de autocuidado y bienestar.
- › **Condición física y principios de entrenamiento:** el objetivo es que los alumnos logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo y manejen los principios del entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo) para diseñar e implementar un plan de entrenamiento de manera personal y segura, considerando las habilidades y los intereses personales.
- › **Deportes:** las Bases Curriculares promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales, y el uso de reglamentos les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan en el futuro.
- › **Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural:** la asignatura busca dar importancia a las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en la escuela, como la escalada, las actividades acuáticas, el andinismo, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de los estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute y que las practiquen en el tiempo libre, lo que les permitirá desarrollar un hábito de una vida activa y saludable.
- › **Habilidades expresivo-motrices:** al conocer y ejecutar movimientos gimnásticos, la danza y la expresión corporal, los estudiantes podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a crear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.

- › **Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física:** uno de los objetivos centrales de estas Bases es optimizar el potencial individual de los alumnos para mantenerse saludables; asimismo, se fomentarán las habilidades de liderazgo, presentes en todos los estudiantes, para que promuevan y ayuden a construir comunidades activas y saludables.

ORGANIZACIÓN CURRICULAR

La asignatura contempla tres ejes principales que permitirán desarrollar los aprendizajes de una manera integral: Habilidades motrices, Vida activa saludable y Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física.

EJES

Habilidades motrices

El eje de habilidades motrices proporciona oportunidades para que los estudiantes perfeccionen sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un contexto de juego deportivo reglamentado, usando tácticas y estrategias de juego para ejecutar acciones motrices que requieran una mayor complejidad. Por medio del juego, aprenderán a resolver problemas con éxito, a ubicarse en el tiempo y en diferentes espacios, a coordinarse con otros cuerpos, teniendo en cuenta su posición y la de sus compañeros. Asimismo, el juego y las actividades deportivas permiten potenciar aspectos sociales muy importantes, como pertenecer a un grupo, conseguir logros, trabajar en equipo y resolver problemas.

Según el autor Pierre Parlebas, el concepto CAI determina las acciones motrices que ocurren en los deportes: la interacción con los compañeros (C), la interacción con el adversario (A) y la incertidumbre del juego (I).

Sobre esa base, los deportes se clasifican en:

- › Deportes individuales, en los que no hay interacción ni comunicación con otros participantes.
- › Deportes de oposición, que siempre se desarrollan entre dos individuos que se enfrentan entre sí.
- › Deportes de colaboración, cuya característica principal es la presencia de otros y un comportamiento permanente de cooperación.
- › Deportes de oposición/colaboración, que siempre incluyen la oposición y la colaboración entre un número variable de participantes y en los que la estrategia es fundamental para practicarlos.

También se incluye, en este eje, oportunidades para que los alumnos desarrollen sus habilidades expresivo-motrices por medio de diferentes danzas y coreografías, incluyendo los bailes nacionales e internacionales. Conocer y practicar estas expresiones permite manifestaciones culturales asociadas a un estilo de vida activo en un contexto de interacción social y de identidad cultural.

A modo de referencia, en el anexo 2, se presenta una tabla que entrega variadas alternativas de actividades físicas, motrices y deportivas para alcanzar los Objetivos de Aprendizaje. Sin embargo, se debe considerar que existen, además, otros deportes y actividades físicas que permiten desarrollar los mismos objetivos. La selección dependerá de las condiciones geográficas y climáticas, de la infraestructura disponible y de los intereses y realidad cultural de los estudiantes.

Vida activa saludable

El eje de Vida activa saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela. Se espera que los estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio,

considerando su nivel de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, y que midan su esfuerzo y evalúen sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física.

Estas Bases Curriculares promueven la práctica de variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, actividades alternativas, entre otras. Se busca que los estudiantes disfruten y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas que les interesen. Se espera, en este contexto, que los estudiantes aprendan a ser reflexivos y críticos respecto de las conductas de autocuidado y seguridad; por ejemplo, que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

Los aprendizajes de este eje buscan que el estudiante sea capaz de promover y organizar una variedad de actividades físicas en su comunidad, comprometiéndose e involucrándose con la comunidad escolar, el entorno social y la realidad a la que se ve enfrentado. Se espera que promuevan una vida activa, generando nuevos y atractivos espacios de encuentro mediante y para el movimiento, el juego, la actividad física y el deporte, de modo que todos puedan participar, sin exclusión alguna.

En ese sentido, este eje promueve la actividad física y el deporte como plataforma para la formación de la responsabilidad social y personal de los alumnos, para fortalecer su identidad, el sentido de pertenencia y el respeto por sí mismos y por los demás.

ACTITUDES

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actitudes que derivan de los objetivos de la Ley General de Educación y de los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT). Estas actitudes se relacionan con la asignatura y se orientan al desarrollo social y moral de los estudiantes.

Las actitudes son Objetivos de Aprendizaje y se deben desarrollar de forma integrada con los conocimientos y las habilidades propios de la asignatura. Se debe promover el logro de estas actitudes de manera sistemática y sostenida mediante las actividades de aprendizaje, las interacciones en la clase, las actividades extraprogramáticas, las rutinas escolares y también mediante el ejemplo y la acción cotidiana del docente y de la comunidad escolar.

Las actitudes por desarrollar en la asignatura de Educación Física y Salud son las siguientes:

- A. Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
- B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.
- C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.
- D. Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.

- E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

En esta sección se sugieren acciones didácticas generales para enseñar la asignatura de Educación Física y Salud. El propósito es entregar la información y las herramientas clave para implementar y aplicar el programa de Educación Física y Salud, sin perjuicio de otras alternativas didácticas que el docente puede descubrir y diseñar en su establecimiento educacional.

Las orientaciones didácticas más relevantes para enseñar Educación Física y Salud son las siguientes:

- a. Experiencias motrices previas: para que los alumnos desarrollen las habilidades motrices especificadas en este programa, es imprescindible que el docente conozca las capacidades motrices previas de los estudiantes, de modo que, sobre esa base, pueda reorganizar su planificación. Para esos efectos, se sugiere aplicar diferentes test de diagnóstico de habilidades simples para utilizar la información obtenida y adecuar la planificación (por ende, no hay que calificar a los alumnos tras rendir la prueba).
- b. Retroalimentación y diálogo permanente con los estudiantes: es muy importante que reciban información sobre el resultado de su ejecución motriz para reflexionar sobre su desempeño e identificar los aspectos por mejorar. La retroalimentación permite mantener un diálogo fluido y constante con los alumnos sobre sus avances y dificultades; en este proceso, el docente juega un rol fundamental, pues es el encargado de orientarlos y estimularlos.
- c. Favorecer el desarrollo motriz y de la condición física: en la clase de Educación Física y Salud, es fundamental que la acción motriz ocupe la mayor parte del tiempo. Para conseguirlo, se recomiendan las siguientes estrategias:
 - › Planificar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, respetando las pausas de descanso y recuperación.
 - › Evitar organizaciones, actividades y evaluaciones en las que el estudiante permanezca estático y sin realizar esfuerzo físico alguno durante la mayor parte del tiempo.
 - › Proponer actividades dinámicas y activas que estén de acuerdo con el objetivo de aprendizaje planificado.
 - › Planificar actividades desafiantes, entretenidas y motivantes, acordes a la edad de los alumnos y al propósito de la clase.
 - › Animar constante y permanentemente el desarrollo de la tarea motriz.
 - › Establecer al inicio de la sesión, metas alcanzables para los estudiantes, realizar un calentamiento adecuado para la parte principal y al finalizar, destinar un espacio para la vuelta a la calma y la reflexión.
 - › Terminar con una actividad final global y motivadora que reúna los aprendizajes desarrollados en clase.

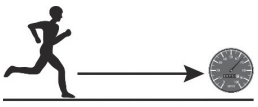
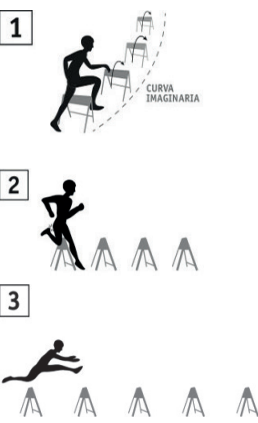
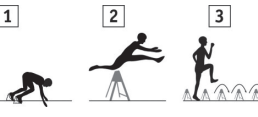
- d. Tiempo efectivo para la clase de Educación Física y Salud: es muy importante que el docente optimice el tiempo al máximo en la clase. Para lograr este propósito, se proponen las siguientes acciones:
- › Incentivar a los estudiantes a minimizar los tiempos en el cambio de ropa y en el desplazamiento hacia el lugar de la clase.
 - › Realizar de forma rápida y expedita los trámites administrativos, como pasar la lista, recibir justificaciones, etc..
 - › Fijar la clase de educación física y salud cerca de la hora de recreo, a primera hora del día o a la última, para aprovechar los tiempos al máximo; evitar las clases después de la hora de almuerzo.
 - › Preparar el material con tiempo suficiente, antes del inicio de la clase, y pedir ayuda a los mismos estudiantes.
 - › Apoyarse en los estudiantes para la organización y el control de la clase.
 - › Procurar que la presentación de los objetivos y actividades de la clase sea breve y clara.
 - › Proponer actividades que sigan un orden lógico y variado, de modo que la clase sea dinámica y, a la vez, cumpla con su propósito, utilizando variantes para una misma actividad, procurando obtener el mismo resultado.
 - › Establecer un sistema de indicaciones eficaces para mejorar la dinámica de la clase.
 - › En el caso de las competencias en equipo, organizar los grupos de diferentes formas y participantes, respetar los liderazgos y estimular la formación de nuevos grupos.
 - › Observar la organización de cada grupo, estar atento a la discriminación, el matonaje (*bullying*), etc. Y, de ser necesario, intervenir.
 - › Organizar las actividades de modo que todos los estudiantes practiquen actividad física de forma simultánea.
- e. Utilizar diversos estilos y diseños de enseñanza, tanto en la planificación como en la evaluación. Se recomienda revisar la propuesta de Sicilia y Delgado que se especifica en la tabla adjunta y que considera estilos que van desde instrucción directa (más tradicionales) y aquellos que tienden a la individualización, hasta estilos más participativos y socializadores, y otros más creativos. Al incorporar las propuestas descritas en la planificación, las clases serán más activas e interesantes, e incentivarán el trabajo de la autonomía, el autocontrol y la disciplina, necesario en esta edad. De esta manera, se reforzarán los aprendizajes perdurables para la vida.

INSTRUCCIÓN DIRECTA	INDIVIDUALIZADO	PARTICIPATIVO	SOCIALIZADOR	COGNITIVO	CREATIVO
› Mando directo. › Asignación de tareas. › Recorridos. › Estaciones. › Circuitos. › Demostración, imitación.	› Fichas personales. › Trabajos de repeticiones. › Juegos de carrera.	› Juegos. › Dinámicas. › Partidos de algún deporte. › Enseñanza recíproca. › Grupos reducidos.	› Trabajo de grupo colaborativo, sin exclusión ni eliminación. › Juego de simulación. › Trabajo de creación grupal.	› Elaboración personal. › Descubrimiento guiado. › Planteamiento de situaciones tácticas. › Revisar material audiovisual.	› Diversidad de recursos y espacios. › Pensamiento divergente. › Creación de un esquema.

Referencia: Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Aplicación de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. España: Inde.

- f. Usar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC): se recomienda que el docente incentive a los alumnos a usar dispositivos tecnológicos; por ejemplo, llevar el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día, en algún sitio web. Estas herramientas son muy útiles para que midan sus respuestas corporales a la actividad física realizada y evalúen su nivel de avance y metas propuestas.
- g. Aunque el Plan de Estudios de este ciclo establece dos horas semanales para Educación Física y Salud, es necesario comprometer y estimular a los estudiantes a que practiquen, al menos cinco veces a la semana, algunas de las actividades físicas y deportivas propuestas por el establecimiento educacional en horario extracurricular, o que lo hagan de manera autónoma utilizando diferentes entornos.
- h. Como los establecimientos educacionales del país cuentan con horas de libre disposición, se sugiere usarlas para la actividad física y el deporte, abriendo un espacio para que los jóvenes practiquen entre ellos.
- i. Sugerencia de una clase de Educación Física y Salud: la siguiente tabla muestra la estructura de una clase tipo de Educación Física y Salud.

UNIDAD 1	CLASE N° 1	Indicadores de Evaluación
Objetivos de Aprendizaje OA 3 › Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: - Frecuencia. - Intensidad. - Tiempo de duración y recuperación. - Progresión. - Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). OA 1 › Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: - Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). - Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). - Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). - Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). - Una danza (folclórica, moderna, entre otras). OA E › Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.		› Identifican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. › Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. › Mantienen una permanente hidratación mediante el consumo de agua. › Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, con los brazos flexionados a 90 grados y moviéndose en oposición a las piernas. › Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones, ayudados por los brazos. › Valoran los efectos que ha tenido la práctica regular de actividad física en su organismo y comparten su experiencia con otros.

SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD			BLOQUE DE 90 MINUTOS
INICIO	ACTIVIDAD		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
	Materiales: No requiere Tiempo: 15 minutos	Los estudiantes se ubican en una fila en un extremo de la cancha. A la señal del docente, comienzan a desplazarse con un trote suave hacia el otro extremo; el profesor puede ir pidiéndoles que aumenten la velocidad si lo estima conveniente. Cada vez que lleguen al extremo de la cancha, se les da una pausa de 30", que será más larga si el trabajo aumenta de velocidad. La actividad puede durar entre cinco y diez minutos.	
	Materiales: No requiere Tiempo: 5 minutos	Todos los estudiantes se sientan con las piernas extendidas y juntas en un lugar seguro y libre de obstáculos. Desplazan sus manos en dirección a los tobillos hasta el punto máximo que puedan alcanzar evitando flexionar las rodillas, y se mantienen en esa posición durante al menos 30 segundos. Repiten dos a tres veces.	
DESARROLLO	ACTIVIDAD		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
	Materiales: Vallas (si no se cuenta con ellas, se pueden elaborar con PVC) Tiempo: 25 minutos	Profesor y alumnos organizan juntos un circuito de tres estaciones o más. Frente a cada estación se ubican, máximo, cinco alumnos. En la primera estación se instalan cuatro vallas, siguiendo una curva imaginaria: los estudiantes deben saltarlas, alternado los pies. A cinco metros se ubica la segunda estación: cuatro minivallas que deben pasar con saltos, pero tocándose los glúteos con los talones. En la tercera estación hay cinco minivallas que tienen que pasar con grandes saltos; luego vuelven al punto de inicio. La actividad dura diez minutos. El descanso entre cada ejercicio no debe ser mayor a 3 min. Si son muchos estudiantes, se sugiere organizar más estaciones.	
	Materiales: Vallas (si no se cuenta con ellas, se pueden elaborar con PVC) Tiempo: 25 minutos	El docente instala varios circuitos que contengan distintas estaciones y los estudiantes ejecutan la actividad de manera continua. La primera estación es una salida de tacos (utilizar a los compañeros como "tacos humanos"). A unos cinco metros se ubica la segunda estación, donde deberán pasar una valla. En la tercera estación, saltan en <i>skipping</i> seis a ocho minivallas. Cuando terminan, vuelven a la posición inicial. La recuperación debe ser completa después de cada repetición.	

SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD			BLOQUE DE 90 MINUTOS
CIERRE	Materiales: No requiere Tiempo: 10 minutos	Todos los estudiantes se sientan con las piernas extendidas y juntas en un lugar seguro y libre de obstáculos. Desplazan sus manos en dirección a los tobillos hasta el punto máximo que puedan alcanzar, evitando flexionar las rodillas, y se mantienen en esa posición durante al menos 30 segundos. Repiten dos a tres veces.	
	Materiales: No requiere Tiempo: 10 minutos	Al finalizar la clase, el docente reúne a los estudiantes y comentan los Objetivos de Aprendizaje desarrollados durante la sesión. Pregunta qué aprendieron, cómo se sintieron y qué cualidades físicas desarrollaron durante la clase. Luego les da un tiempo para que se hidraten y apliquen hábitos de higiene.	

- j. Para trabajar con estudiantes que tienen necesidades educativas especiales, se sugiere al profesor las siguientes adecuaciones en la planificación y ejecución de las clases, de modo de incluirlos:
- › Centrar la enseñanza en lo que el estudiante puede hacer, en lugar de enfocarse en su discapacidad o en su necesidad educativa especial.
 - › Consultar al alumno sus necesidades e intereses y, sobre esa base, seleccionar estrategias que le ayuden a sentirse cómodo e incluido durante la clase.
 - › Enfrentar cada situación de manera individual, consultando al profesor de educación diferencial.
 - › Hacer ajustes durante las actividades sólo cuando sea necesario y permita cierta fluidez.
 - › Potenciar el desarrollo de nuevas habilidades de manera estructurada y progresiva.
 - › Evitar llamar la atención a las modificaciones que se hicieron para los alumnos con necesidades educativas especiales, siendo justos con el resto.
 - › Asegurar el equipo adecuado para los estudiantes con necesidades educativas especiales, como tamaño de pelotas, colores, pesos y/o texturas adecuadas.
 - › Ajustar las reglas de las actividades para aumentar las probabilidades de éxito del alumno, manteniendo un nivel adecuado de complejidad; por ejemplo: aumentar el número de intentos permitidos, hacer un blanco más grande o acercar al alumno, ajustar el tamaño del área de juego, variar el tiempo de la música, alargar o acortar el tiempo de juego, entre otras.
 - › Verificar que, en ocasiones, estos alumnos tengan un compañero que les brinde apoyo y les sirva de guía.
 - › Ajustar protocolos para asistir a los alumnos con necesidades educativas especiales de forma más rápida y efectiva, como códigos de conducta en diferentes espacios, práctica de hábitos de higiene, transiciones entre actividades, entre otros.
 - › Ajustar los procesos de evaluación, permitiendo al estudiante que demuestre su aprendizaje; por ejemplo: darle más tiempo para completar un ejercicio, modificar la dificultad del movimiento de acuerdo a su condición.
 - › Efectuar los cambios que requiera un alumno con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio o en relación con la oscuridad o claridad, entre otras.

k. Instrumentos de evaluación:

- › **Listas de control:** consisten en listas de frases que expresan conductas y secuencias de acciones. El docente debe señalar la presencia o ausencia de ellas, basándose en su propia observación. Se sugiere usarlas sólo para evaluar el avance de los aprendizajes de los estudiantes, dado su carácter dicotómico (sí/no), pues no son suficientes para observar las diversas posibilidades de demostrar el aprendizaje de las habilidades. Se recomienda emplearlas para evaluar los Objetivos de Aprendizaje actitudinales.
- › **Rúbricas:** son descriptores cualitativos que establecen la naturaleza de un desempeño (Simón 2001); es decir, definen de forma clara y precisa los criterios y elementos involucrados en una tarea de aprendizaje. Son una buena herramienta para medir el nivel y la calidad de una actividad, pues describen claramente los criterios que se utilizará para evaluar el trabajo y los asocian a puntajes.
- › **Escalas de apreciación:** son instrumentos orientados a detectar el grado en que un sujeto presenta el rasgo evaluado, desde su ausencia o escasa presencia hasta su presencia absoluta o máxima, y son muy útiles para evaluar una determinada actitud o conducta (se mide mediante una escala gráfica, categórica o numérica). Estas escalas permiten mayores posibilidades que un instrumento dicotómico; por ejemplo: puede incluir las categorías P: Permanentemente F: Frecuentemente O: Ocasionalmente RV: Rara Vez N: Nunca.
- › **Pruebas de ejecución:** este tipo de evaluación exige que el estudiante realice una tarea concreta; por ejemplo: saltar coordinadamente sobre una variedad de aros distribuidos en el piso. El profesor elabora los criterios de desempeño óptimo de esta tarea y determina la ponderación de cada una de las etapas que incluya la ejecución.
- › **Registro anecdótico:** consiste en anotar detalladamente los eventos que el docente considere relevantes. Por ejemplo: se recomienda que los estudiantes registren en distintos medios, todas las actividades físicas que realizaron durante la semana.
- › **Test:** es una prueba estandarizada que permite clasificar a los individuos según criterios cuantitativos. Esto permite que el profesor compare a sus estudiantes y determine el progreso de cada uno. Ejemplos de test: Batería Eurofit y AAHPERD. Se sugiere que el docente considere que las informaciones obtenidas a partir de los test son sólo un antecedente más sobre los estudiantes. Al momento de efectuar estas mediciones, debe atender a las características individuales de cada alumno. Por ende, no hay que poner notas a los desempeños de los alumnos en los test (no son calificables); hay que usar los antecedentes que proporcionan para ayudar a planificar el proceso de enseñanza y para colaborar con el trabajo personal del estudiante.

Objetivos de Aprendizaje

7° básico

Este es el listado único de Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud de 7° básico. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos mediante indicadores de evaluación, actividades y evaluaciones.

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

OA 1

1. Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
 - › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
 - › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros).
 - › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).
 - › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA 2

2. Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

VIDA ACTIVA SALUDABLE

OA 3

3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:
 - › Frecuencia.
 - › Intensidad.
 - › Tiempo de duración.
 - › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

OA 4

4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

OA 5

5. Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:
 - › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas en su comunidad y/o entorno.
 - › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
 - › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

ACTITUDES (para todo el ciclo)

- A. Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
- B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.
- C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.
- D. Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.
- E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

Visión global de los Objetivos de Aprendizaje del año

El presente Programa de Estudio se organiza en cuatro unidades, que cubren en total 38 semanas del año. Cada unidad está compuesta por una selección de Objetivos de Aprendizaje que se distribuyen de manera organizada temporalmente y que pretenden orientar a los docentes sobre los tiempos a asignar a cada objetivo. El presente programa adjunta una propuesta de tiempos estimados porcentualmente por unidad, observándose la repetición de algunos OA debido a su importancia. Mediante esta planificación, se programa la totalidad de Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares del año para la asignatura.

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).				30%
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.				10%
OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas en su comunidad y/o entorno. › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).				10%

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	OA 1 › Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	50%
OA 2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.				
20 horas pedagógicas	20 horas pedagógicas	16 horas pedagógicas	20 horas pedagógicas	100%

Visión global de las actitudes del año

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud establecen un conjunto de Objetivos de Aprendizaje y de actitudes a desarrollar a lo largo de todo el nivel básico. El docente debe aprovechar todas las instancias y oportunidades de aprendizaje de la asignatura para desarrollar y evaluar estas actitudes. Este programa las propone y organiza de manera que el docente pueda dar especial énfasis a algunas de ellas, según se muestra en la siguiente tabla.

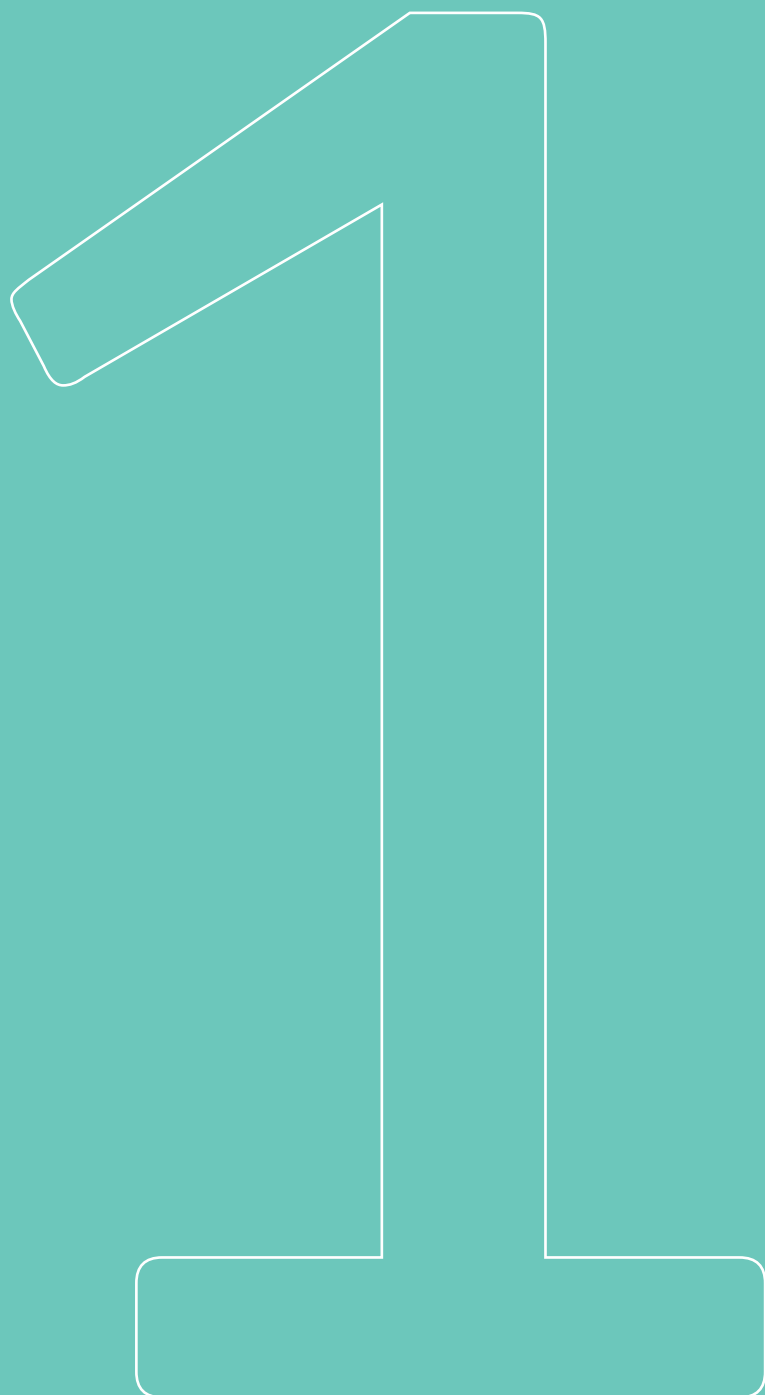
UNIDAD 1	UNIDAD 2
OA E › Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.	OA C › Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.
OA B › Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.	OA E › Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
OA D › Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.	OA B › Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.

UNIDAD 3	UNIDAD 4
OA A › Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.	OA A › Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
OA F › Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.	OA G › Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.
OA C › Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.	OA F › Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.

ACTITUDES	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE ACTITUDINALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA A Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.	› Aceptan el resultado, independientemente de qué equipo haya ganado o perdido el partido. › Demuestran empatía a sus compañeros cuando se equivocan en una tarea motriz. › Estimulan la práctica de sus compañeros y colaboran con el logro de las tareas propuestas. › Juegan de forma cooperativa.
OA B Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.	› Respetan a sus compañeros y sus diferencias, sin someterlos a ridículo. › Aceptan las diferencias motrices y participan en el juego, sin molestarse si su grupo pierde. › Trabajan y ayudan a todos los integrantes de su curso, los más hábiles y los no tanto, para que cumplan con la tarea propuesta.
OA C Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.	› Colaboran con sus compañeros en la ejecución de las tareas. › Aceptan a todos los integrantes del grupo con los cuales les corresponde asumir la tarea. › Realizan críticas constructivas a sus compañeros para mejorar su práctica. › Aceptan críticas de sus compañeros durante la actividad y responden a ellas de buena manera.
OA D Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.	› Practican actividades físicas y/o deportivas en su tiempo libre y de ocio. › Valoran los efectos que ha tenido en su organismo a partir de la práctica regular de actividad física y comparte su experiencia con otros.
OA E Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.	› Se quedan voluntariamente después de sus actividades diarias para practicar alguna actividad física de su interés. › Se establecen metas respecto de la práctica regular de actividad física. › Preguntan por otras acciones que pueden ayudarlo a él y a sus compañeros para mejorar su condición física.

ACTITUDES	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE ACTITUDINALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA F Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.	› Valoran los efectos que ha tenido la práctica regular de actividad física en su organismo y comparten su experiencia con otros. › Entregan sus registros personales al docente sin alterar datos ni información. › Colaboran con el curso, entregando sugerencias para obtener resultados a partir de su experiencia.
OA G Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.	› Cuidan el material que utilizan al momento de practicar actividad física. › Botan los desechos en los lugares destinados para ellos.

Semestre



UNIDAD 1

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes apliquen, combinen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte individual y uno de oposición. Segundo, que apliquen una variedad de estrategias y tácticas para resolver un problema durante la práctica de algún juego o deporte.

A lo largo de este proceso, se pretende que identifiquen y manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física.

Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, efectuar actividad física acompañados, entre otros. Por último, se espera que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Reglas básicas de los deportes individuales y de oposición, intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, entornos cercanos para la práctica de actividad física.

PALABRAS CLAVE

Condición física, deportes individuales y de oposición, frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad, promoción, vida activa saludable.

CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes individuales y de oposición.
- › Estrategias y tácticas del juego.
- › Procedimientos de seguridad.
- › Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.

HABILIDADES

- › Ajustar y combinar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- › Aplicar y combinar las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y oposición.
- › Mantener el equilibrio en una posición estática y dinámica en diferentes actividades deportivas.
- › Ejecutar secuencias de movimientos que demuestren dominio y control corporal.

ACTITUDES

- › Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. **(OA E)**
- › Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. **(OA B)**
- › Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. **(OA D)**

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales. › Seleccionan y aplican en su plan de entrenamiento, actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. › Ejecutan una sesión de ejercicios, considerando los principios de frecuencia, intensidad y tiempo de duración y el tipo de ejercicio. › Ejecutan en su plan de entrenamiento, actividades físicas que son de su interés. › Registran los días que realizaron ejercicio físico, detallando la frecuencia, el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio practicado. › Se proponen metas para mejorar la resistencia por medio de la práctica regular de actividades físicas de mediana a larga duración. › Describen los efectos que han percibido luego de seguir un plan de entrenamiento de resistencia a nivel cardiovascular.
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	› Realizan un calentamiento para preparar al organismo antes de cualquier esfuerzo físico mayor. › Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en distintos espacios, como al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros. › Toman agua para mantenerse hidratados. › Plantean preguntas como ¿tomo la cantidad necesaria de agua al momento de realizar actividad física? ¿consumo los alimentos adecuados que me proporcionan la energía suficiente para realizar actividad física? › Describen los efectos positivos para el bienestar, de la práctica regular de variadas actividades físicas; por ejemplo: reduce el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. › Usan y cuidan los implementos y aparatos de la clase de Educación Física y Salud. › Mencionan aquellos cambios conductuales que produce el consumo de drogas y alcohol, y cómo afectan a la práctica de algún deporte o actividad física.

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Combinan, aplican y ajustan las habilidades motrices específicas en deportes individuales o de oposición, al desplazarse hacia diferentes lados, hacer un saque, responder a un golpe, saltar largo, etc. › Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo. › Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones, utilizando los brazos para mejorar la acción motriz. › Manipulan implementos de diferentes tamaños y los lanzan o ubican en diferentes posiciones durante el juego. › Mantienen el equilibrio en diferentes actividades deportivas; por ejemplo: caminan sobre una viga de equilibrio, realizan giros en un pie, andan en skate, caminan en zancos, entre otros. › Ejecutan giros, volteos, rodadas y diversas posiciones estáticas, manteniendo el control de su cuerpo, en actividades deportivas como gimnasia, atletismo, entre otros. › Ajustan los tiempos y espacios al manipular implementos cuando ejecutan una acción motriz.
OA 2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.	› Seleccionan y aplican estrategias y tácticas en deportes individuales. › Ubican la pelota lejos de un contrincante; seleccionan cuándo y cómo pasar el balón en situación de ataque; despejan áreas de juego; estudian el movimiento del adversario para programar su golpe, entre otros. › Evalúan la efectividad de la selección de determinadas estrategias aplicadas en situaciones de juego para mejorar la ejecución. › Proponen alternativas para mejorar la ejecución motriz de manera individual.

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).	› Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva. › Participan, dentro de su comunidad, en talleres extraprogramáticos que incentiven la práctica regular de actividad física. › Por medio de la práctica regular, identifican los beneficios de la actividad física para la salud. › Muestran evidencias de que participan regularmente en una variedad de actividades físicas fuera del horario escolar. › Demuestran confianza y seguridad al asumir diferentes roles en la promoción de una vida activa.

Objetivos de Aprendizaje

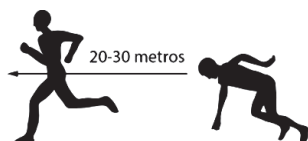
OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- › **Frecuencia.**
- › **Intensidad.**
- › **Tiempo de duración.**
- › **Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).**

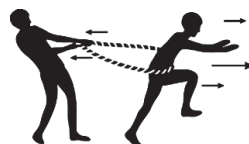
Resistencia cardiovascular

1. Los estudiantes se ubican en parejas, a una distancia de unos dos metros, detrás de una línea establecida por el docente; conviene intentar que todos trabajen a la vez. A la señal del profesor, deben realizar salidas a distancias de 20 a 30 metros (la distancia se puede ajustar según la realidad del espacio), debiendo regresar al punto de inicio por medio de una caminata rápida. Es importante respetar las características físicas del grupo. Pueden realizar distintos tipos de salidas. Luego responden preguntas relacionadas, como ¿qué tipo de actividad física estás realizando?, ¿cuáles son los valores de frecuencia cardíaca que debes tener para trabajar entre un 50% y 60% de intensidad?



Fuerza

- Organizados en parejas, se ubican uno detrás del otro. El compañero de atrás toma un elástico (si no se cuenta con un elástico, puede ser una cámara de rueda de bicicleta o una cuerda) y lo pasa alrededor del compañero que está delante suyo, a la altura de la cintura. A la señal del docente, el primero avanza elevando las rodillas, mientras el segundo controla el avance, tirando del elástico. Luego se invierten los roles. Responden preguntas como ¿qué ocurre en tu carrera cuando elevas las rodillas?



Flexibilidad

- Todos los estudiantes se sientan con las rodillas extendidas y juntas en un lugar seguro y libre de obstáculos. Desplazan sus manos en dirección a los tobillos hasta el punto máximo que puedan alcanzar, evitando flexionar las rodillas, y se mantienen en esa posición durante al menos 30 segundos, respirando relajadamente. Repiten dos a tres veces y luego responde preguntas como ¿por qué sienten tanto dolor cuando hacen este ejercicio?



Velocidad

- Los alumnos se ubican en una fila detrás de una línea determinada por el docente. A la señal, deben correr a máxima velocidad en un tramo aproximado de diez metros, incorporando a su técnica de carrera todas las correcciones que se les ha indicado. Luego regresan al punto de partida y repiten la acción. El descanso entre cada carrera puede variar entre 2 y 3 minutos, dependiendo las características físicas del grupo. Pueden realizar varias repeticiones, aunque no más de 10 por sesión.



Observaciones al docente

OA E

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven que los estudiantes asuman responsabilidad para mejorar su condición física y practicar actividad física de forma regular.

Principios de entrenamiento y condición física

5. Los estudiantes se ubican en parejas. Uno debe saltar una cuerda durante tres minutos, que serán contabilizados por el compañero. Al finalizar, el compañero le mide la frecuencia cardíaca, que debe estar entre un 50 a 75% de la frecuencia cardíaca máxima.



Previamente, los estudiantes por medio de la fórmula de Karvonen (que permite calcular el esfuerzo físico) determinan las pulsaciones que deben alcanzar para trabajar entre un 50% a 75%. Para poder calcular la intensidad del esfuerzo por medio de la fórmula, se requieren los siguientes datos: la frecuencia cardíaca máxima teórica ($220 - \text{la edad del individuo}$), la frecuencia cardíaca en reposo y la intensidad con la se planificará el ejercicio.

La fórmula es: $(\text{FC Máxima Teórica} - \text{FC Reposo} \times \text{Intensidad}) + \text{FC Reposo}$.

® **Matemática OA 4 de 7° básico.**

Observaciones al docente

Se sugiere utilizar la frecuencia cardiaca o una escala de percepción de esfuerzo para poder monitorear el esfuerzo físico y comparar datos, tanto de hombres como de mujeres.

Por ejemplo: un estudiante de 13 años que tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 80 lat/min y quiere conocer su intensidad de su frecuencia cardiaca al 50% y el 75% (0,5 y 0,75 para efectos de la fórmula), deberá calcularla de la siguiente forma:

Frecuencia cardiaca máxima = $220 - \text{edad} \rightarrow 220 - 13 = 207$

Frecuencia en reposo = **80 lat/min**

Intensidad = **50%** a **75%** $\rightarrow 0,5 / 0,6 / 0,75$

Para 50% de intensidad:

$$(207 - 80 \times 0,5) + 80$$

$$(127 \times 0,5) + 80$$

$$63,5 + 80$$

144 lat/min

Para 75% de intensidad:

$$(207 - 80 \times 0,75) + 80$$

$$(127 \times 0,75) + 80$$

$$63,5 + 95$$

159 lat/min

Por lo tanto, durante un ejercicio de resistencia, las pulsaciones por minuto de ese estudiante deben fluctuar entre 144 y 159.

- Fuera del horario escolar, los alumnos deben elaborar un glosario con los conceptos y palabras clave, como intensidad, frecuencia, tiempo de ejercicio, recuperación, progresión y principios de entrenamiento. Esta actividad también se sugiere para aquellos estudiantes que no pueden realizar la clase práctica.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros).
- › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).
- › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA 2

Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

Deportes individuales

Atletismo

1. Profesor y alumnos organizan juntos un circuito de tres estaciones o más. Frente a cada estación se ubican, máximo, cinco estudiantes. En la primera estación se instalan cuatro vallas, siguiendo una curva imaginaria: los estudiantes deben saltarlas, alternado los pies. A cinco metros se ubica la segunda estación: cuatro minivallas que deben pasar con saltos, pero tocándose los glúteos con los talones. En la tercera estación hay cinco minivallas que tienen que pasar con grandes saltos; luego vuelven al punto de inicio. La actividad dura diez minutos. El descanso entre cada ejercicio no debe ser mayor a 3 min. Si son muchos estudiantes, se sugiere organizar más estaciones.



2. El docente instala varios circuitos que contengan distintas estaciones y los estudiantes ejecutan la actividad de manera continua. La primera estación es una salida de tacos (utilizar a los compañeros como “tacos humanos”). A unos cinco metros se ubica la segunda estación, donde deberán pasar una valla. En la tercera estación, saltan en skipping seis a ocho minivallas. Cuando terminan, vuelven a la posición inicial. El descanso dependerá de la condición física de cada estudiante. Los alumnos responden preguntas como ¿qué dificultades te presenta este circuito?



Observaciones al docente

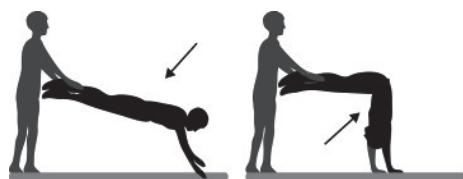
En las actividades grupales, se sugiere fomentar el buen trato entre los alumnos, respetando las limitaciones y posibilidades de cada quien.

Gimnasia artística

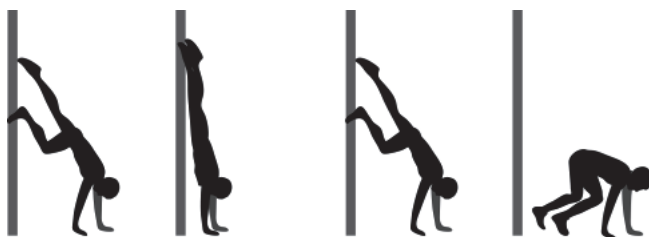
3. En cuartetos, los estudiantes se ubican junto a un banco sueco o algo similar como una tapa de cajón. Los estudiantes saltan en forma alternada de lado a lado, manteniendo las manos sobre el banco y elevando las caderas de modo que las caderas queden más altas que los hombros. Cada cuarteto ejecuta los saltos al menos cinco veces.



4. Los estudiantes se ubican en parejas sobre una colchoneta y uno sostiene al compañero desde los tobillos (carretilla). Este último mantiene las manos en el suelo y eleva las caderas hasta alinearlas con los hombros, manteniendo piernas y tronco en ángulo recto; luego vuelve a la posición inicial. Después se invierten los roles; repiten varias veces la tarea. Además, responden preguntas como ¿qué parte de tu musculatura debes fijar para sostener tu cuerpo?



5. Ubicados junto a una pared, apoyan las manos en el suelo, ascienden la pared con los pies y luego bajan: para ello, se acercan y se alejan del muro con las manos. El docente aprovecha de corregir la ejecución, solicitando repetir las veces que estime conveniente.



Deportes de oposición

Tenis

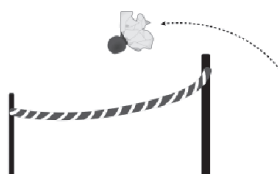
6. Los estudiantes se ubican frente a una pared, a una distancia de tres metros (el docente fija una línea en el suelo para orientarlos), con una pelota de tenis o similar. A la señal, golpean la pelota con una paleta, dando un bote que golpee entre el suelo y la pared (como un frontón) y sigue haciéndolo: la pelota debe mantenerse en movimiento el máximo tiempo posible.
7. Los estudiantes se ubican libremente en un espacio delimitado por el docente. A la señal, golpean la pelota de tenis o similar con una paleta para que rebote en el suelo, sin cogerla ni detenerla.

Bádminton

8. Antes de la clase de Educación Física y Salud, cada estudiante confecciona una plumilla para el juego del bádminton. Para eso, debe tener un globo, un puñado de arroz, papel y un elástico. Rellenan el globo con arroz y le atan en la boquilla el papel con el elástico.



9. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio con la plumilla que han elaborado. A la señal del docente, deben golpearla con una mano o alternando ambas manos. La pueden lanzar de un lugar a otro, elevar para que pase por encima de un elástico, cuerda o red ubicada a diferentes alturas, etc.



10. Organizados en parejas, se ubican a una distancia de unos tres metros entre sí con una plumilla y se la lanzan mutuamente, utilizando las manos como paletas y evitando que se caiga. Van contando el número de golpes que da cada pareja. Luego responden preguntas como ¿cuántos golpes lograron dar antes de que se cayera la plumilla?, ¿cómo podemos mejorar la calidad del golpe?

Observaciones al docente

Se sugiere revisar <http://www.chilebadminton.cl/donde-jugar> para conocer diferentes lugares en los que se puede practicar el bádminton.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el respeto a la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. **(OA B)**

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 5

Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Seguridad

1. Los estudiantes establecen una ruta segura por la cual puedan desplazarse desde su hogar hasta la escuela en bicicleta; para ello, por ejemplo, identifican las calles que tienen ciclovías en la ruta, lugares conocidos, áreas verdes, espacios que cuenten con una señalización adecuada, entre otros. El profesor les pide que registren las alternativas de recorrido y que recorran la ruta con algún amigo o familiar durante el fin de semana.

Observaciones al docente

Se sugiere ingresar a la siguiente página web para obtener información sobre las señales del tránsito orientadas a los ciclistas y su seguridad: <http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Contenido%20Carousel%20Fichas/el-ciclista-y-las-senales-de-transito.pdf>

Calentamiento

- Los estudiantes se ubican en una fila en un extremo de la cancha. A la señal del docente, comienzan a desplazarse con un trote suave hacia el otro extremo; el profesor puede ir pidiéndoles que aumenten la velocidad o incorporan movimientos de hombros, brazos u otras variantes. Cuando llegan al otro extremo de la cancha, les da una pausa de 30", que será más larga si el trabajo aumenta de velocidad. La actividad puede durar entre cinco y diez minutos.



Promoción y hábitos de una vida activa saludable

- El docente les pide que busquen información relativa a la hidratación y que elaboren un cuadro donde comparen los alimentos que contengan agua, según su composición y señalan cuales son los indicados para hidratarse sobre todo en los días de calor.

® Ciencias Naturales OA 5 de 7° básico.

- Los estudiantes elaboran y ejecutan un plan de entrenamiento cardiovascular. Deben recorrer tres kilómetros al menos cuatro veces por semana durante un mes, a una frecuencia cardiaca de entre 50% y 75%, según la fórmula de Karvonen. Tienen que registrar el tiempo que demoran en la ejecución, el promedio de la frecuencia cardiaca y su índice de percepción de esfuerzo. Al completar el mes, grafican sus resultados y verifican si, al recorrer la distancia establecida, disminuyeron los tiempos, su frecuencia cardiaca y su percepción de esfuerzo.

® Matemática OA 4 de 7° básico.

REGISTRO PERSONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA				
INDICADORES	SEMANA 1			
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
Frecuencia cardiaca (lat./min.)				
Tiempo que demoró en recorrer los tres kilómetros (min.)				
Índice de percepción de esfuerzo (IPE)				

5. Los alumnos investigan y registran los talleres deportivos que se desarrollan en su localidad. Luego, en la clase, comentan brevemente sobre las alternativas que puede aprovechar fuera del horario escolar.

® **Orientación de 7° básico.**

Observaciones al docente

Hay información sobre distintos recintos deportivos donde se puede practicar regularmente actividad física, en <http://www.ind.cl/recintos-deportivos/Paginas/Recintos-Deportivos.aspx>

6. En grupos de 5 o 6 integrantes y fuera del horario escolar, los alumnos investigan en diversas fuentes (libros, internet, etc.) los efectos que produce el consumo de drogas y alcohol en el organismo. Cada grupo elabora una historia referente a una persona que consume drogas, orientados por preguntas planteadas por el docente; por ejemplo: ¿cómo se inició?, ¿cómo cambió su comportamiento?, ¿podría la práctica de ejercicios y deportes prevenir el consumo? Un representante de cada grupo expone su historia. Luego el curso identifica las coincidencias y diferencias entre los relatos. Para finalizar, proponen medidas de prevención y detallan cómo la actividad física regular puede ser una herramienta para la prevención y el buen uso del tiempo libre.

® **Lengua y Literatura OA 9 de 7° básico.**

Observaciones al docente

Se puede obtener material educativo del programa Actitud del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (Senda) en <http://www.senda.gob.cl/prevencion/programas/escolar/actitud/>

7. En conjunto con su familia, el estudiante organiza una caminata a un cerro o parque cercano a su hogar, que cuente con las condiciones de seguridad necesarias. Luego registran la hora, el día y cuánto tiempo se demoró en realizar la actividad; debe agregar algún registro fotográfico, un relato, entre otros, para demostrar su participación.
8. El profesor consulta a sus estudiantes por la alimentación diaria, y les pregunta si su alimentación está acorde con los macro y micronutrientes que se consideran alimentación saludable. Les solicita llevar un registro de su alimentación diaria y compararla con la guía de alimentación sana para la población chilena.

Observaciones al docente

OA D

Se sugiere usar estrategias metodológicas para promover la práctica regular de actividad física. Los alumnos deben adquirir autonomía y el hábito de una vida activa, y convertirse en promotores de ese estilo de vida en su familia y su comunidad. Para esto, se recomienda proponerles tareas y actividades fuera del horario escolar, para que no restrinjan la práctica de actividad física a la clase de Educación Física y Salud.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven que los estudiantes utilicen su tiempo libre para practicar una variedad de deportes y actividades físicas para mantenerse saludable.

EJEMPLO 1

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Utilizan los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio. › Identifican actividades físicas que desarrollan las resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. › Ejecutan un test para valorar su condición física con respecto a velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, respetando las diferencias individuales.

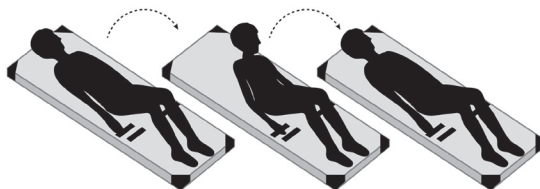
Actividad

Los siguientes son test de medición individual de los alumnos que sirven para readecuar la planificación del año (no debe ser calificado). Todo el curso trabaja por estaciones y el profesor elige algunos líderes que pueden ayudar en el proceso; también puede pedir que colaboren aquellos estudiantes que ese día no participan en la clase. Esta actividad no debería durar más de una clase.

1. Test de marcha de 6 minutos.

El docente explica previamente el recorrido: se traza un trayecto lineal de quince metros y se marca cada metro. Un alumno ejecuta la tarea mientras su compañero registra la distancia que logra recorrer en ese lapso. Cada alumno evalúa su frecuencia cardíaca al inicio y al final de los 6 minutos y registran la distancia recorrida.

2. Test de musculatura abdominal. El estudiante se recuesta sobre la colchoneta de espaldas y con las rodillas flectadas en 90°; sus piernas deben estar separadas al ancho de sus caderas y sus brazos, extendidos a los lados. Los dedos medios de las manos tocan una cinta adhesiva que marca el inicio. A 10 centímetros hay otra marca que el alumno debe alcanzar con sus manos al flexionar el tronco. En el retorno, la cabeza y las escápulas deben tocar la colchoneta. Se selecciona el estímulo auditivo correspondiente (metrónomo con 50 batidas por minuto, que indicarán cuándo realizar la flexión y cuándo realizar el retorno). A la señal, el estudiante inclina el tronco hacia las rodillas, deslizándose las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta, y completa el ciclo cuando vuelve a la posición inicial. Tiene que hacer abdominales cortos hasta que ya no pueda completar un abdominal al ritmo del estímulo sonoro. Tendría que efectuar unas 25 flexiones en 1 minuto (parámetro de alta exigencia). Conviene que el alumno registre esta información.



-
3. Test de coordinación. Cada estudiante repite una secuencia de saltos con una cuerda: 4 saltos a pies juntos, 4 saltos a pies juntos cruzando la cuerda alternadamente, 4 saltos con el pie derecho y 4 saltos con el pie izquierdo. Repiten la secuencia 2 veces.
 4. Luego analizan sus resultados, que les servirán para elaborar y mejorar su plan de trabajo anual.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

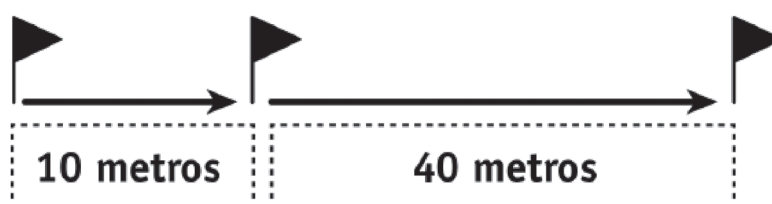
- › Ejecutan un test de caminata por un periodo de seis minutos.
 - › Registran la cantidad de metros recorridos en seis minutos.
 - › Registran el número de abdominales ejecutados correctamente, contados por un compañero, y relacionan sus resultados con este estándar: 25 flexiones en 1 minuto.
 - › Repiten las dos secuencias de saltos con cuerda y registran el tiempo en que logró ejecutar la tarea.
 - › Comparan sus resultados con registros anteriores y establecen medidas para mejorar su condición física.
-

EJEMPLO 2

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Corren de manera continua, manteniendo el control de su cuerpo. › Ejecutan secuencias de movimientos que demuestran la diversidad, el dominio y el control del ritmo en su ejecución; por ejemplo: en la carrera de velocidad, carrera con vallas, carrera para saltar largo o en una destreza gimnástica, como una vuelta sobre los apoyos invertidos.

Actividad

En un espacio plano y sin pendiente, se demarca una pista en línea recta de cuarenta metros, siendo los 10 primeros metros para alcanzar la máxima velocidad y los 30 metros restantes para mantener su máxima velocidad. Hay que registrar con un cronómetro los tiempos que demora cada alumno en cubrir los 10 primeros metros y los 40 metros. Para ello, el docente cuenta con la ayuda de los mismos estudiantes y de los eximidos de esa clase. Cada alumno averigua sus registros para mejorar sus desempeños y crear una nueva estrategia para correr.



Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan una carrera a máxima velocidad según sus condiciones personales.
- › Registran el tiempo personal alcanzado en la carrera.
- › Se desplazan en forma lineal sin estorbar a los compañeros.
- › Respetan el rol de sus compañeros en la toma del tiempo.
- › Respetan la intervención del profesor al momento de corregir la técnica de la carrera.

EJEMPLO 3

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Ejecutan saltos a distintas velocidades y direcciones. › Mantienen el equilibrio en una posición estática y dinámica en diferentes actividades deportivas; por ejemplo: caminan sobre una viga en la gimnasia, realizan giros en un pie, entre otros. › Mantienen el equilibrio, aumentando su base de sustentación; por ejemplo: doblan las rodillas para disminuir el centro de gravedad, separan los pies para aumentar la superficie de contacto, entre otros.

Actividad

Cada estudiante ejecuta las siguientes acciones en un espacio de 20 metros marcado con dos conos:

- › Salta con una cuerda 6 veces a pies juntos en el lugar.
- › Avanza hasta el otro cono, saltando alternadamente con la cuerda sin que esta se enrede.
- › Al llegar al otro extremo, gira saltando sin perder el ritmo.
- › Salta en el lugar nuevamente 6 veces con un pie y otro, alternándolos sin rebote.
- › Saltando alternadamente con uno y otro pie, retorna al punto de partida.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Saltan con ambos pies y con uno y otro alternadamente, sin perder la coordinación con la cuerda.
- › Demuestran coordinación al momento de saltar la cuerda.
- › Controlan su cuerpo en situación de equilibrio dinámico.
- › Demuestran coordinación y flexibilidad durante el salto.

UNIDAD 2

1

U2

PROPÓSITO

Esta unidad tiene dos propósitos principales. En primer lugar, se espera que los estudiantes combinen, apliquen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. En segundo lugar, se pretende que trabajen en equipo, tomen decisiones, implementen estrategias y apliquen reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

Asimismo, se espera que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física.

Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse permanentemente y de acuerdo a sus necesidades, realizar un calentamiento, hacer actividad física acompañados, entre otros. Por último, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Reglas básicas de los deportes de colaboración y oposición/colaboración, intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, entornos cercanos para la práctica de actividad física.

PALABRAS CLAVE

Deportes de colaboración y oposición/colaboración, intensidad, frecuencia, tiempo, tipo de actividad, promoción, vida activa saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad, trabajo en equipo.

CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes de colaboración y oposición/colaboración.
- › Estrategias y tácticas de los deportes.
- › Principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.
- › Estrategias de promoción para una vida activa.
- › Medidas de seguridad para la práctica deportiva.

HABILIDADES

- › Aplicar habilidades específicas de manipulación en deportes de colaboración y oposición/colaboración.
- › Usar y combinar las habilidades específicas de locomoción en deportes de colaboración y oposición/colaboración.
- › Utilizar los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio.
- › Aplicar estrategias y tácticas individuales y grupales en deportes de colaboración y oposición/colaboración.

ACTITUDES

- › Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. **(OA C)**
- › Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. **(OA E)**
- › Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. **(OA B)**

UNIDAD 2

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- › Frecuencia.
- › Intensidad.
- › Tiempo de duración.
- › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

- › Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.
- › Desarrollan la fuerza, utilizando su propio peso corporal o con materiales adecuados a su edad.
- › Utilizan los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicios.
- › Monitorean y comparan su frecuencia cardíaca antes, durante y después de practicar un ejercicio de resistencia.
- › Ejecutan actividades físicas de mediana a larga duración para mejorar la resistencia.
- › Ejecutan un test para evaluar la mejora de su condición física.

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

- › Realizan un calentamiento para preparar el organismo antes de un esfuerzo físico mayor.
- › Practican regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en utilizando diferentes espacios; por ejemplo: al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros.
- › Mantienen un registro periódico de la actividad física que realizan diariamente.
- › Evalúan por medio de un test cuanto ha mejorado su condición física.
- › Explican los efectos positivos que han obtenido a partir de la práctica regular de actividad física.
- › Llevan a cabo una autoevaluación de las opciones nutricionales que eligen y que contribuyen a la salud.

UNIDAD 2	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/ colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Utilizan, combinan y ajustan una variedad de habilidades motrices específicas durante juegos duales y de equipo; por ejemplo: corren para alcanzar y golpear un implemento móvil; corren para interceptar la trayectoria de un rival o implemento. › Aplican y combinan las habilidades motrices específicas de locomoción en deportes de colaboración y oposición/colaboración. › Aplican habilidades específicas de manipulación en deportes de colaboración y oposición/colaboración. › Manipulan objetos mientras se desplazan (driblear con una y otra mano). › Aplican el reglamento y las reglas específicas en el juego y los deportes (básquetbol, vóleybol, hándbol). › Aplican técnicas de marcha y de orientación en actividades en el medio natural. › Aplican las normas específicas de las actividades del medio natural, como no dejar rastro.
OA 2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.	› Seleccionan y aplican tácticas y estrategias individuales y grupales en deportes de colaboración/oposición. › Se desmarcan para recibir un balón en situación e juego. › Bloquean a un oponente, ubican la pelota lejos de un contrincante, entre otros. › Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido. › Reciben y entregan el balón en una situación de marca. › Planifican la trayectoria de la ruta y avance en una actividad de escalada o excursionismo.
OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).	› Realizan actividades físicas utilizando los entornos cercanos. › Promueven una vida activa entre sus compañeros. › Participan fuera del horario escolar en actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad. › Presentan evidencias de su participación en alguna actividad física durante el fin de semana. › Asumen variados roles en la participación de una variedad de actividades físicas. › Aceptan la ayuda de otros durante la práctica de actividad física. › Establecen relaciones de confianza con el grupo durante la práctica actividad física. › Incentivan la práctica con su ejemplo y con la ayuda a los demás para lograr la tarea motriz.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Objetivos de Aprendizaje

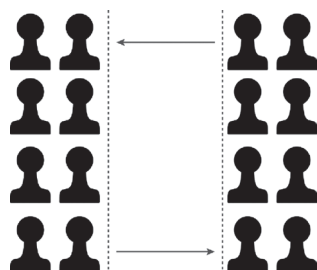
OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- › Frecuencia.
- › Intensidad.
- › Tiempo de duración.
- › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Resistencia cardiovascular

1. Los estudiantes se organizan en parejas. Uno de cada pareja se ubica en filas (o sea, uno al lado del otro) enfrentadas a una distancia de veinte metros aproximadamente. A la señal, se desplazan los alumnos de un lado hacia el frente por medio de un trote. Cuando lleguen al otro lado, sale el otro grupo. Deben agregar cambios; por ejemplo: ir a hacia adelante, atrás y salir hacia el otro extremo, hacer desplazamientos laterales a un lado y al otro lado y cruzar hacia el frente, ir hacia adelante y atrás volviendo a la línea de salida para cruzar al frente otra vez, hacer fintas y cruzar. La idea es que los estudiantes propongan nuevas formas de salir. El otro integrante de cada pareja registra la frecuencia cardiaca de su compañero al inicio, a los cinco y a los diez minutos.



Fuerza muscular

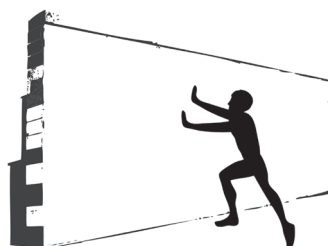
2. Se forman hileras de, máximo, cinco estudiantes. Frente a cada hilera se ubican cuatro vallas a una altura adecuada al grupo (unos 50 cm). A la señal, el primero debe saltar las vallas a pies juntos. Luego comienza el siguiente, hasta que todos hayan pasado. La actividad dura unos cinco minutos; se puede repetir seis veces al menos, permitiendo un descanso para la recuperación total entre cada repetición.

3. Profesor y alumnos distribuyen todos los aros disponibles en un sector de la multicancha de un modo similar al que muestra la imagen (si no tienen aros, se puede marcar espacios similares con una tiza en el piso). Los estudiantes trabajan en parejas: el que va adelante ingresa al aro y realiza un tipo de salto, y su compañero lo imita y agrega un salto diferente. El primer alumno entra nuevamente, ejecuta su salto más el del compañero e incorpora uno nuevo, y así sucesivamente hasta que logren cruzar toda la superficie de aros, memorizando cada uno de los saltos efectuados por ambos.



Flexibilidad

4. Los estudiantes, de pie y con las manos apoyadas en la pared, mantienen la pierna derecha extendida y la izquierda flectada, simulando empujar la pared. Mantienen la posición por treinta segundos al menos y luego hacen lo mismo con la otra pierna. Esta actividad se puede realizar al inicio de cada clase. Los alumnos responden preguntas como ¿qué músculo está trabajando?, ¿qué otro ejercicio puedo hacer para ese mismo músculo?



Velocidad

5. Se forman grupos de cinco estudiantes. Se marcan cuatro esquinas (con conos u otros elementos), un jugador se ubica en cada esquina y el quinto se sitúa al centro. Cuando éste dé la señal, todos deben cambiarse de ubicación, tratando de ubicarse en una de las esquinas que esta libre. Si lo logra, se cambian los roles. Para que trabaje todo el curso a la vez, se pueden formar varios espacios con 4 esquinas en la cancha; de lo contrario, varios equipos usan un mismo lugar y mientras unos se recuperan, los otros trabajan.

Principios de entrenamiento y condición física

6. Al inicio de la clase, el docente pregunta a los estudiantes qué podrían hacer para mejorar su condición física, qué elementos se deben considerar al realizar un esfuerzo físico y qué adaptaciones pueden ocurrir en el organismo a raíz de la práctica regular de ejercicio. Conviene que el profesor les pregunte periódicamente sobre estos temas, sin hacer distinciones entre hombres y mujeres. Planifican un entrenamiento por un mes, donde incluyen ejercicios de resistencia y fuerza. Luego, por medio de gráficos, pueden mostrar las mejoras que han obtenido a partir del ejercicio físico sobre su condición física.

® Ciencias Naturales OA H de 7° básico.

Observaciones al docente

Durante las sesiones, los estudiantes son los protagonistas; es decir, construyen, abren y dan dirección a las actividades propuestas. Por ende, conviene que participen en forma espontánea en un ambiente de confianza, para que puedan trabajar de forma integral.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

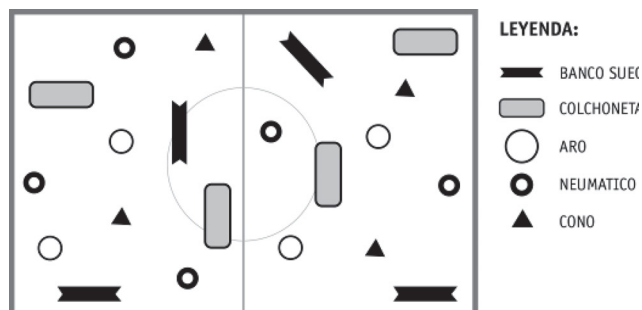
- › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- › **Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros).**
- › **Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).**
- › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA 2

Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

Deportes de colaboración Andinismo

1. Se forman grupos de cuatro estudiantes. El profesor entrega a cada grupo un mapa previamente diseñado por él a partir del espacio disponible para la clase: se trata de una representación esquemática de un lugar con diferentes obstáculos que obstruyen el libre desplazamiento, con una ruta a seguir; por ejemplo: paredes, graderías, escalas, etc. Deben quedar claramente expresados y se denominarán referencias fijas del espacio. Los alumnos resuelven la tarea, utilizando los referentes fijos. Posteriormente, el profesor les entrega un mapa muy similar, pero sin algunos de los referentes fijos: quedan solamente los referentes del suelo. El propósito del ejercicio será resolver el mapa con menos elementos de referencia, de modo similar a lo que ocurre en una caminata. Los grupos pueden efectuar este ejercicio caminando y corriendo. Se recomienda utilizar todos los materiales de que se disponga.



Escalada

2. El profesor busca un lugar con pendiente que esté cerca de la escuela para que los alumnos puedan subir y bajar, caminando, trotando, corriendo con o sin pesos en la espalda, en los hombros, en las piernas, etc. Para monitorear a cada estudiante, se puede variar la velocidad del desplazamiento, cambiar los objetos a transportar (cuidando que no sean excesivamente pesados), etc.
3. El profesor solicita a los estudiantes que traigan diferentes tipos de cuerdas de sus casas para que aprendan a hacer diferentes nudos. En esta ocasión, les corresponde el as de guía. Asimismo, responden preguntas como ¿qué tipo de cuerdas utilizan los escaladores para subir la montaña? ¿cuáles son sus características y dimensiones?

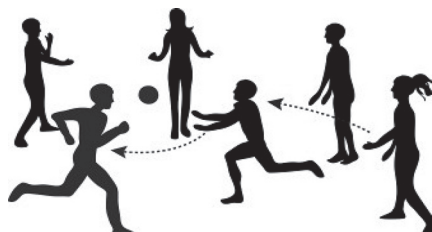
Observaciones al docente

Para encontrar lugares en que se puede realizar actividades de escalada, se sugiere revisar <http://www.guiaescladachile.com/>

Deportes de oposición/colaboración

Básquetbol

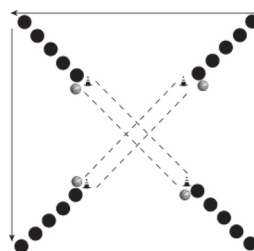
4. Los estudiantes forman grupos de seis integrantes con un balón, incluyendo a los alumnos con necesidades educativas especiales (NEE). Cinco jugadores forman un círculo y el sexto se coloca en el centro. Uno de los alumnos que está en el círculo toma el balón, y lo lanza a al compañero que está en el centro, cambiando de lugar con él. A medida que logren la tarea, podrán aumentar la distancia entre ellos.



Observaciones al docente

Se sugiere organizar equipos mixtos y dar oportunidad de que cada alumno se relacione con todos los integrantes del grupo; para ello, hay que generar un ambiente agradable y proponer una variedad de posibilidades motrices.

5. Profesor y alumnos disponen conos que delimitan un cuadrado de quince metros de lado aproximadamente. Los estudiantes se forman en cuatro grupos de cinco integrantes, formando una hilera detrás de cada cono. Los primeros de cada hilera tienen un balón de básquetbol y a la señal, salen botando el balón en dirección a los que están en diagonal. Al llegar a ellos, pasan el balón al primero de esa hilera y se colocan al final. Deben tener mucho cuidado de no chocar con los otros compañeros cuando se reúnen al centro: es un trabajo importante para que aprendan a esquivar a otro, utilizando la visión periférica. Se puede aumentar la velocidad y complejidad del ejercicio, pasando una pelota a los últimos integrantes de cada hilera para que hagan rebotes a la derecha o izquierda; de esta manera, todos los estudiantes estarán en movimiento.

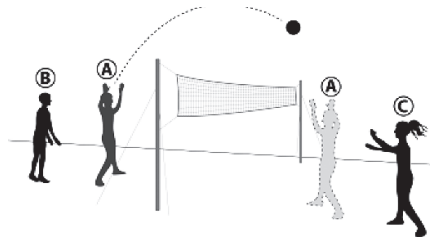


Hockey

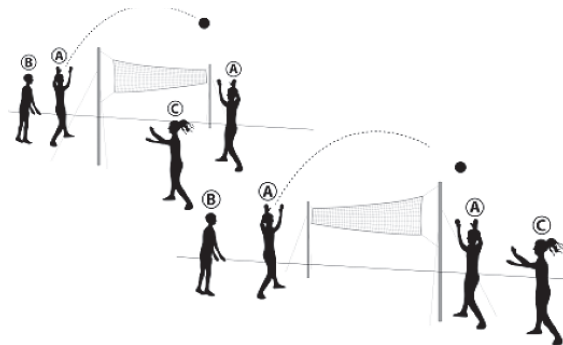
6. El profesor distribuye al curso en hileras. Frente a cada hilera, coloca pequeños obstáculos (una banca, una barra en el piso u otro). El primer alumno de cada hilera tiene un bastón de hockey o similar y debe intentar conducir una pelota de tenis entre los obstáculos de ida y vuelta; luego entrega los implementos al compañero siguiente. Deben repetirlo unas cuatro veces. El docente puede ir agregando variantes, como las formas de conducir, incluir más obstáculos, entre otros.

Vóleybol

7. Los estudiantes, organizados en grupos de tres integrantes, realizan pases con golpe de antebrazo y golpe de dedos, tratando de enviar el balón al compañero que se encuentra pegado a la red (si no se cuenta con red, se puede reemplazar con un elástico amarrado a postes o árboles). El que está junto a la red tiene la función de “levantador” y debe cambiarse de un lado a otro de la red para ayudar a los dos compañeros; tienen que rotar cada 5 minutos. Esta tarea debe realizarse de forma colaborativa y competitiva: es decir, ayudar al compañero en primera instancia, entregando un pase alto para darle el tiempo necesario para llegar al balón. Además, responden preguntas como ¿cuál es la función del levantador en la cancha de juego?



8. Los estudiantes se ubican en parejas frente a frente con una red o un elástico en medio, a 1,80 metros de altura. A la señal, realizan pases de golpe de dedos durante cinco minutos. Luego hacen la mayor cantidad de pases en un minuto sin que el balón se caiga; se felicita a la o las parejas que logren la tarea.
9. Repiten la actividad anterior, pero con golpes de antebrazo. Variaciones posibles: incorporar varias canchas en un mismo espacio o cambiar la dirección de la cancha (a lo largo o a lo ancho). Responden preguntas como ¿cuáles son las lesiones más comunes de los voleibolistas?

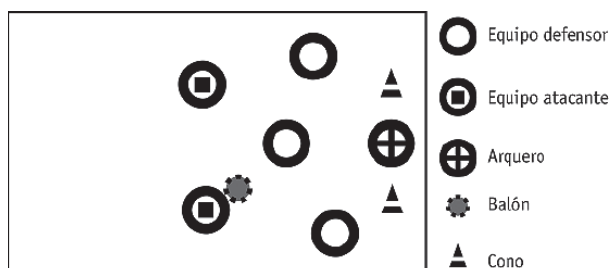


Observaciones al docente

Para mayor información del voleibol, se sugiere ver <http://www.fevochi.cl>

Hándbol (balonmano)

10. Se forman dos equipos: uno de dos jugadores (atacante) y otro de tres jugadores más un arquero (defensor). El equipo atacante debe anotar y el equipo defensor, evitar que lo haga, respetando ambos grupos las reglas del este deporte. El equipo atacante tiene que resolver la situación de inferioridad numérica, algo habitual en un partido real. Como variantes, se puede asignar un límite de tiempo para finiquitar la jugada, limitar la cantidad de pases o delimitar la zona de movimiento de los defensores. Si no se cuenta con arcos, se puede utilizar conos.



Observaciones al docente

Para las competencias en equipo, se sugiere organizar los grupos de diferentes formas y con distintos participantes, respetar los liderazgos y estimular la formación de nuevos grupos.

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

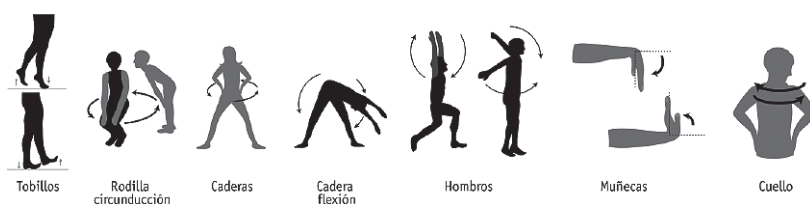
OA 5

Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Calentamiento

1. Los estudiantes ejecutan una serie de ejercicios de movilidad articular al inicio de cada sesión. Pueden ser dirigidos por distintos compañeros. Se sugiere el orden que muestra la imagen, pero se puede cambiar e incorporar otros ejercicios.



Seguridad

2. Los estudiantes planifican una actividad física y/o deportiva que realizarán durante el fin de semana. Posteriormente, registran las medidas de precaución que adoptaron el día que hicieron la actividad; por ejemplo:
 - › Consumir un desayuno saludable.
 - › Usar rodilleras.
 - › Usar casco si anduvieron bicicleta.
 - › Utilizar reflectante o alguna ropa de color intenso si salieron a correr.
 - › Mantener un botella con agua para hidratarse.

3. Fuera del horario escolar, los alumnos investigan cuáles son las lesiones más comunes en la actividad física y/o deportiva de su interés y cómo evitar peligros innecesarios. El docente selecciona a algunos y exponen su trabajo al inicio de cada clase brevemente para no modificar la práctica debido a la presentación. Pueden utilizar diferentes medios tecnológicos que los propios expositores buscan, instalan y guardan. Además, responden preguntas como ¿qué hacer en caso de que uno de sus compañeros tenga una hemorragia nasal después de un golpe?

Promoción y hábitos de una vida activa

4. Se forman grupos de cuatro a cinco estudiantes. Se trazan dos líneas paralelas al suelo a una distancia de unos diez metros, lo que representan las dos orillas de un río que cada jugador tendrá que cruzar sobre el barco móvil formado por dos cartones. Los equipos se ubican en hileras, la mitad en una de las orillas, el resto en la otra. A la señal, el primer jugador de equipo coloca uno de los cartones en el suelo, pone los dos pies encima, coloca el otro cartón en dirección a la orilla opuesta, coloca los pies, recoge el primer cartón y lo coloca delante para ir desplazándose, y así sucesivamente. Cuando coloque el pie en la otra orilla, el primero de esa hilera, toma los cartones y cruza el río de la misma manera, así hasta el último jugador. Gana aquel equipo que logre cruzar a todos sus integrantes.
5. El profesor explica a los estudiantes la importancia de practicar actividad física de forma regular. Luego les pregunta ¿qué actividad física o deportes les gusta practicar?, ¿cuál de esas actividades físicas o deportes les gusta en especial?, ¿qué actividades hacen de forma regular?, ¿qué actividad física o deportiva han realizado en esta semana? Así puede conocer qué actividades practican fuera del horario de clases.

Observaciones al docente

Para obtener información sobre las organizaciones deportivas, se sugiere ingresar a <http://www.ind.cl/organizaciones-deportivas/Pages/Inicio.aspx>

6. Fuera del horario escolar, los estudiantes registran los alimentos que consumen el día de la clase de Educación Física y Salud, y las actividades físicas que realizan ese día. Antes de terminar la clase, el docente les pregunta qué alimentos saludables consumieron ese día y qué actividades de las que practicaron en la clase pueden formar parte de una rutina de ejercicios.
7. Fuera del horario escolar, los alumnos promueven una caminata familiar un día de fin de semana en que se aproveche de usar el entorno natural; para ello, pueden crear un afiche, un mural, un video, volantes, dípticos, etc., en donde se detalle la hora, lugar de encuentro, implementos requeridos, entre otros.

® **Lengua y Literatura OA 13 de 7° básico.**

Observaciones al docente

Se sugiere usar estrategias metodológicas para promover la práctica regular de actividad física. Para esto, el estudiante debe adquirir autonomía y el hábito de una vida activa; asimismo, que sea un promotor dentro de su familia y comunidad.

Para esto, se sugiere proponer tareas y actividades al estudiante fuera del horario escolar, de tal manera que no solo sea la clase de Educación Física y Salud el momento de la semana en que puedan practicar actividad física. Asimismo, demostrar todas las posibilidades que le ofrece el entorno para la práctica permanente.

EJEMPLOS DE EVALUACIÓN

EJEMPLO 1	
Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, realizar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	› Mantienen un registro periódico de la actividad física que realizan diariamente. › Identifican aquellas actividades que no son de intensidad moderada a vigorosa. › Se autoevalúan en relación con su mejoría de la condición física, considerando la escala de percepción del esfuerzo. › Practican regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en utilizando diferentes espacios; por ejemplo: al aire libre, en el patio de la escuela, en las instalaciones de la comunidad (centros de recreación, piscinas, parques), entre otros.

Actividad

Durante un mes, los estudiantes se proponen realizar actividad física de forma permanente (caminar, correr, subir escaleras, entre otras).

1. Practican en su tiempo libre una variedad de actividades físicas en diferentes entornos.
2. Registran las actividades que efectúan durante un mes; por ejemplo:
 - › Cantidad de cuerdas caminadas en su desplazamiento diario (por semana).
 - › Cantidad de metros corridos.
 - › ¿Cuántas veces subió escaleras?
 - › ¿En qué tipo de juegos y actividades físicas participó?
3. Registran cuánto tiempo estuvieron sin practicar actividad física de intensidad moderada a vigorosa (horas de sueño, horas sentados en la escuela, horas en el computador, etc.).
4. Elaboran un gráfico que muestre los resultados obtenidos y sugieren estrategias para disminuir los tiempos en los cuales estuvieron inactivos.

EJEMPLO 1

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Practican en su tiempo libre una variedad de actividades físicas en diferentes entornos.
- › Registran la cantidad de cuerdas que recorren en su desplazamiento diario.
- › Anotan la cantidad de tiempo que estuvieron sin realizar una actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- › Llevan este control por medio de registros y lo presentan cuando el docente lo pide.
- › Analizan la información y entregan un informe graficado de la cantidad de actividad física realizada y la cantidad de tiempo de inactividad.
- › Analizan su situación personal y proponen alternativas para mejorar.
- › Entregan los criterios solicitados por el docente en la fecha indicada.

Observación al docente

Se sugiere estimular a los estudiantes para que participen y se involucren en el proceso de evaluación, elaborando algunos criterios de autoevaluación y compartiéndolos con su curso para generar un único instrumento. Es importante que la mayoría de los alumnos acepte estos criterios para que todos los validen.

EJEMPLO 2

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.	› Planean tácticas grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario. › Seleccionan la forma de resolver un problema durante un juego colectivo y la ejecutan; por ejemplo: cuando entregan y reciben un balón mientras están marcados por un compañero. › Buscan la forma de desmarcarse para recibir un balón durante un juego.

Actividad

Los estudiantes se organizan en grupos para jugar tres partidos de hándbol (balonmano). Durante el juego;

- › Seleccionan y aplican estrategias para abordar los problemas que les impone el juego.
- › Solo se permite caminar un máximo de tres pasos con la pelota en la mano.
- › No pueden darse autopases.
- › Se autorregulan en la aplicación de las normas propias del juego (salida del balón, faltas, entre otros).
- › Resuelven situaciones con sus compañeros.
- › Aplican en cada partido las nuevas estrategias que les están dando resultado; si no, las modifican.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Caminan un máximo de tres pasos con la pelota en las manos.
- › No realizan autopases.
- › Aplican las normas establecidas para el juego.
- › Usan las habilidades motrices para cumplir con la tarea propuesta, como botear, dar los tres pasos y botear, lanzar con una mano.
- › Entregan el balón a los compañeros mejor ubicados.
- › Aplican estrategias defensivos en el área de juego.
- › Toman decisiones durante el juego.
- › Muestran una actitud del trabajo en equipo.

Observación al docente

Se puede pedir que los estudiantes que no participan en la clase, que ayuden observando la situación de juego (salida del balón, faltas, etc.).

EJEMPLO 3

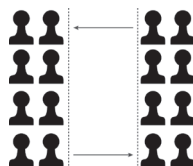
Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad. › Monitorean y comparan su frecuencia cardíaca antes, durante y después de un entrenamiento y después de practicar una actividad aeróbica. › Utilizan los principios de frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio para elaborar una rutina de ejercicio. › Identifican los mecanismos para mejorar la resistencia con actividades de mediana a larga duración.

Actividad

Los estudiantes se organizan en parejas. Uno de cada pareja se ubica en filas (o sea, uno al lado del otro) enfrentadas a una distancia de veinte metros aproximadamente. A la señal, se desplazan los alumnos de un lado hacia el frente por medio de un trote. Cuando lleguen al otro lado, sale el otro grupo. Deben agregar cambios; por ejemplo: ir a hacia adelante, atrás y salir hacia el otro extremo, hacer desplazamientos laterales a un lado y al otro lado y cruzar hacia el frente, ir hacia adelante y atrás volviendo a la línea de salida para cruzar al frente otra vez, hacer fintas y cruzar. La idea es que los estudiantes propongan nuevas formas de salir.

El otro integrante de cada pareja registra la frecuencia cardíaca de su compañero al inicio, a los cinco y a los diez minutos.

Luego comparan sus resultados y proponen formas de mejorar la resistencia cardiovascular.



Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan un trote por un periodo de tiempo determinado.
- › Agregan cambios de ritmo y dirección durante el trote.
- › Proponen modificaciones a la actividad.
- › Miden la intensidad por medio de la frecuencia cardíaca.
- › Proponen formas de mejorar la resistencia cardiovascular.

Observación al docente

Se puede pedir que los estudiantes que no participan en la clase, que ayuden observando la situación de juego (salida del balón, faltas, etc.).

Semestre



UNIDAD 3

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales: que los estudiantes combinen, apliquen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de oposición/colaboración, y que usen esas habilidades en una danza.

Asimismo, se espera que sigan desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, aplicando los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio a efectuar, lo cual tendrá efectos positivos en su condición física.

También se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, hacer actividad física acompañados, entre otros. Además, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Reglas básicas de los deportes de oposición/colaboración, habilidades expresivas motrices, danza, espacio, tiempo, planos, coordinación, principio de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

PALABRAS CLAVE

Danza educativa, deportes de oposición/colaboración, intensidad, frecuencia, tiempo, tipo de actividad, promoción, vida activa saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CONOCIMIENTOS

- › Danza, folclore.
- › Relación entre espacio, tiempo y altura.
- › Reglas básicas de deportes de oposición/colaboración.
- › Estrategias de promoción para una vida activa.

HABILIDADES

- › Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/ colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleibol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.
- › Aplicar las habilidades motrices y coordinativas en un baile nacional, según el contexto.
- › Utilizar los conceptos de espacio, tiempo y alturas para coordinar desplazamientos y ritmos en un baile de parejas.
- › Acoger las opiniones de los compañeros y del profesor –quienes han efectuado una observación crítica de su desempeño– para autoevaluarse y así mejorar su condición física, y considerar la corrección derivada de su propio análisis.

ACTITUDES

- › Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. **(OA A)**
- › Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar. **(OA F)**
- › Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. **(OA C)**

UNIDAD 3	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Practican actividades físicas que desarrollan la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad. › Mantienen el registro de su frecuencia cardíaca durante el periodo del entrenamiento. › Se autoevalúan en cuanto a la mejoría de su condición física, considerando la escala de percepción de esfuerzo. › Usan calzado adecuado durante la práctica de actividad física y se duchan al terminarla. › Identifican mecanismos de prevención de enfermedades asociadas a una baja condición física y a una alimentación poco saludable. › Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño.
OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	› Participan regularmente en una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa en diferentes entornos. › Ejecutan un calentamiento específico según la actividad física que van a realizar. › Ejecutan acciones para mejorar su condición física fuera de la escuela; por ejemplo: caminan y trotan todos los días, utilizando la frecuencia cardíaca como parámetro de intensidad. › Recopilan información sobre la salud y la calidad de vida de los chilenos en diferentes medios de comunicación. › Entienden la importancia de que existan normas de comportamiento en la clase de Educación Física y Salud (ser puntual, respetar las reglas de la clase, respetar a sus pares y profesores) y las aplican.

UNIDAD 3

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA 1

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).**
- › **Una danza (folclórica, moderna, entre otras).**

- › Aplican, combinan y ajustan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleibol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.
- › Ajustan la forma de ejecutar la habilidad motriz según el contexto del juego o deporte.
- › Demuestran una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo: recoger un balón, recibir un pase en fútbol, básquetbol o hockey, patear un balón.
- › Participan en coreografías y creaciones artísticas individuales y grupales, usando las habilidades motrices específicas.
- › Demuestran control y ritmo en la ejecución de una danza nacional o internacional.
- › Utilizan y combinan una variedad de movimientos a diferentes velocidades para ejecutar y crear movimientos rítmicos en bailes y danzas.
- › Aplican y ajustan las habilidades de coordinación en un baile nacional o internacional, según el contexto.

OA 2

Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

- › Aplican tácticas individuales en juegos de colaboración y oposición.
- › Planean tácticas grupales en situaciones de juego.
- › Ejecutan y seleccionan la forma de resolver un problema durante un juego colectivo.
- › Seleccionan la forma de desmarcarse para recibir un balón en situación de juego.
- › Utilizan el espacio y el tiempo para coordinar el desplazamiento y ritmo en un baile de parejas.
- › Ejecutan pases, evitando que sean interceptados por un contrincante.

UNIDAD 3	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).	› Participan dentro de su comunidad en talleres donde se incentive la práctica regular de actividad física. › Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva. › Reconocen los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física. › Asumen variados roles durante la participación de una variedad de actividades físicas y/o deportivas. › Identifican estrategias de participación para la promoción de la práctica regular de actividad física. › Identifican los factores que influyen en la práctica de actividad física (accesibilidad, precio, clima, infraestructura e interés personal). › Participan en diferentes actividades en que se promueva la práctica de actividad física, como el día mundial de la actividad física, entre otros.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Objetivos de Aprendizaje

OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- › **Frecuencia.**
- › **Intensidad.**
- › **Tiempo de duración.**
- › **Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).**

2

U3

Resistencia cardiovascular

1. Se colocan dos conos a una distancia de unos cinco metros. Detrás de cada cono se ubica una hilera de tres estudiantes. A la señal, el primero corre hacia el cono que está enfrente y vuelve a su lugar; de inmediato sale el segundo, efectúa la misma carrera y luego le toca al tercero. Completan 10 veces el mismo recorrido, descansan alrededor de 30 a 45 segundos y reinician la actividad (se sugiere repetir unas 6 veces). Hay que procurar que el espacio no esté resbaloso y que los mismos estudiantes lleven la cuenta de su trabajo. Se puede modificar la distancia hasta ocho metros.



Fuerza muscular

2. Los estudiantes se organizan en parejas. Uno se ubica detrás de su compañero y lo toma de la cintura. A la señal, el que está “atrapado” intenta soltarse, empujando con sus piernas (mientras su “captor” trata de impedirlo). Cuando lo consigue, cambian de roles. Hay que advertirles que no suelten al compañero para evitar que este se caiga.

Flexibilidad

3. Los estudiantes se sientan en el suelo con las piernas extendidas y juntas. Inclinando tronco y cabeza y extendiendo los brazos, intentan tomarse los tobillos sin flectar las rodillas. Mantienen la posición por 30 segundos al menos y repiten dos o tres veces durante una sesión de trabajo.

Velocidad

4. Los estudiantes se ubican frente a frente a una distancia de treinta metros. A la señal, corren a máxima velocidad hacia su compañero. Luego, al llegar al extremo, sale el siguiente. La recuperación debe durar alrededor de 30 a 45 segundos. Repiten la actividad tres veces, al menos.

Principios de entrenamiento y condición física

5. Los estudiantes se organizan en cuartetos y trazan cuadrados de diez por diez metros (un cuadrado por cada grupo); se señala algunos sectores de dichos cuadrados en que los estudiantes deberán correr más rápido y otros en que tendrán que hacerlo más lento, al estilo de un *fartlek*⁵. Cada alumno se ubica en una esquina de “su” cuadrado y comienzan a entrenar a la señal del docente. La idea es que todos trabajen simultáneamente; se debe respetar el nivel de cada estudiante. Es importante que monitoreen su esfuerzo físico por medio de la frecuencia cardíaca y trabajen a un 50% o 60% de ella, según la fórmula de Karvonen.

® **Matemática OA 4 de 7° básico.**

⁵ *Fartlek* (expresión sueca que significa “juego de velocidades”): es un sistema de entrenamiento que combina ejercicios aeróbicos y anaeróbicos e incluye cambios de ritmo.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).**
- › **Una danza (folclórica, moderna, entre otras).**

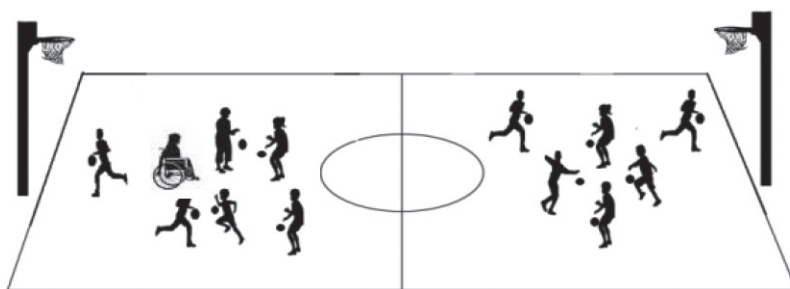
OA 2

Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

Deportes de oposición/colaboración

Básquetbol

1. Cada estudiante tiene un balón que pueda botear. Deben driblar, desplazándose por un área delimitada previamente; tendrán que conservar su balón y, a la vez, obtener el de los compañeros. Quienes pierden su balón, deben recuperarlo y volver a jugar.
2. El curso se divide en dos y cada grupo se posiciona en una mitad de la cancha. Cada estudiante debe driblar el balón e intentar tocar el balón de los compañeros. Quienes lo pierdan, tienen que recuperarlo, correr hasta la otra mitad de cancha y realizar un lanzamiento al aro; una vez que logran obtener el punto, vuelven a su área de juego.

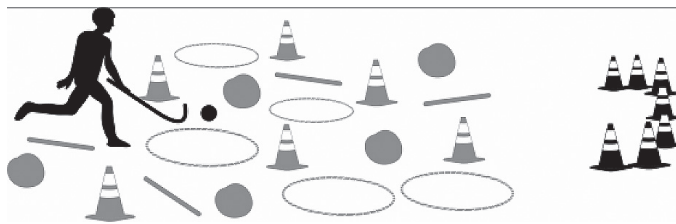


Observaciones al docente

Se sugiere ajustar las reglas de las actividades para aumentar las probabilidades de éxito de aquellos estudiantes con necesidades educativas especiales, manteniendo un nivel adecuado de complejidad; por ejemplo: aumentar el número de intentos permitidos, hacer un blanco más grande o acercar al alumno, ajustar el tamaño del área de juego, variar el tiempo de la música, alargar o acortar el tiempo de juego, entre otros.

Hockey

3. El profesor organiza y ubica en el suelo una serie de objetos livianos, como conos, balones medicinales, aros y otros. Los estudiantes conducen una pelota de tenis con el bastón de hockey sin tocar los objetos dispuestos en el suelo. Al finalizar el recorrido, hacen un golpe a un arco confeccionado con conos.



Vóleibol

4. Organizados en parejas, el alumno A le lanza el balón al alumno B, hacia la derecha o la izquierda. B espera que la pelota dé un bote y la devuelve con un golpe de antebrazos. Luego hacen el golpe sin el bote.

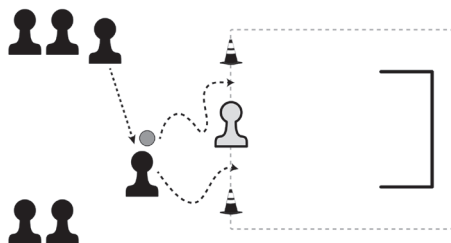


5. Los alumnos se organizan en grupos de 4 integrantes para jugar un mini vóleibol. Habrá dos consignas: la primera indica que el primer golpe debe de ser de antebrazos. Luego de un rato, la segunda ordena que el primer golpe sea de antebrazos y el segundo, de dedos. El profesor debe dividir el espacio para que todos los alumnos puedan jugar simultáneamente.

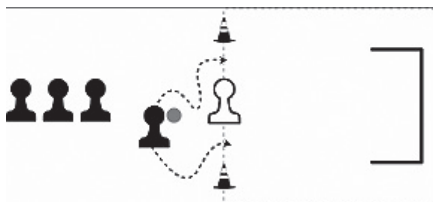


Hándbol (balonmano)

6. Los estudiantes forman parejas, menos uno, que se ubica en medio de dos conos y actúa como defensa y otro como portero (ver imagen). Las parejas se dan pases utilizando sólo tres pasos; el jugador que se encuentre frente al defensa debe intentar sobrepasarlo y realizar un lanzamiento al arco sin ser obstaculizado por el defensa. Los goles se cuentan por pareja. Aquel alumno que no convierta el gol, se convierte en defensa y el defensa pasa a ser la pareja del otro compañero. Se pueden ubicar en diferentes posiciones de la zona de ataque para que trabajen al mismo tiempo varios estudiantes.



7. El docente ubica dos conos frente al arco en la línea de 9m. Un defensa se sitúa entre ambos conos. Frente a él, los demás alumnos se forman en una hilera e intentan sobrepasar al defensa. Luego tratan tocar uno de los dos conos con la pelota: el que toca un cono, obtiene un punto; el que no, reemplaza al defensa. Se sugiere trabajar en las dos zonas de la cancha y evitar interrupciones.



Observaciones al docente

Para obtener información sobre recintos deportivos donde se puede practicar actividad física regularmente, ver <http://www.ind.cl/recintos-deportivos/Paginas/Recintos-Deportivos.aspx>

Danzas

8. El profesor pondrá música chilena (cueca, música del norte, del sur, de Isla de Pascua, música de raíz indígena, entre otros) y pide a los alumnos que sientan y expresen la música de la forma que deseen, para que descubran cuáles son los ritmos suaves y fuertes, detecten la cantidad de compases musicales y expliquen el fundamento de la letra de la canción. Luego de conectarse con la música, comienzan a repetir desplazamientos básicos de cada una de las canciones y entre todos construyen una frase de movimiento que aprenden y memorizan. El profesor insiste en que deben respetar el trabajo de los compañeros y los bailes nacionales.

® **Música de 7° básico.**

9. Investigan sobre el baile que más les ha gustado, buscando su música, la zona de la que proviene, la vestimenta correspondiente y las características del baile. A partir de esos conocimientos y asesorados por el docente, crean una coreografía hombres y mujeres y la presentan para ser evaluados; la presentación debe incluir los trajes respectivos. En esta actividad se debe respetar las características propias del baile y las condiciones particulares de los bailadores. Es importante considerar tiempos fuera del horario escolar para practicar la coreografía.

® **Música; Artes Visuales de 7° básico.**

Observaciones al docente

Se sugiere ampliar el horizonte cultural de los jóvenes, induciéndolos a la investigación y práctica de bailes de otras culturas. Hay que respetar la interpretación personal de cada baile. Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas, por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. **(OA A)**

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 5

Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Seguridad

1. Los estudiantes responden a preguntas como ¿qué medidas de seguridad se deben adoptar al momento de un accidente? Pueden responder “mantener la calma”, “evitar agravar la situación”, “aplicar primeros auxilios básicos”, “dar aviso y evacuar”.

Observaciones al docente

Se sugiere al docente ingresar a la siguiente página web para descargar un manual de primeros auxilios. <http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Documents/manual-de-primeros-auxilios.pdf>

Calentamiento

2. El docente ubica diferentes obstáculos de diferentes tamaños y dimensiones en el espacio del que dispone. Los estudiantes deben realizar un recorrido, trotando y traspasando cada uno de los obstáculos por arriba, por abajo, saltando, caminando etc., de acuerdo a las posibilidades que le ofrecen los aparatos. Este trabajo debe durar aproximadamente 6 minutos. Se pide a los estudiantes que respeten los turnos y los ritmos de todos. Después de este trabajo, registran su frecuencia cardíaca.

Promoción y hábitos de una vida activa

3. Se forman grupos de cinco a seis jugadores. Los equipos se ubican en hileras, unos junto a otros, en la línea de salida establecida previamente. A una distancia de unos diez metros, se coloca un cono. Previamente, los estudiantes se quitaron sus zapatillas y las ubicaron alrededor del cono. A la señal, el primero de cada grupo se dirige al montón de zapatos de su equipo, toma los suyos, se los pone y se dirige rápidamente hacia la hilera; sale el siguiente a repetir la acción de buscar sus zapatillas y ponérselas. Gana el primer equipo cuyos integrantes se hayan puesto sus zapatillas.
4. Fuera del horario escolar, los alumnos elaboran una bitácora de las actividades físicas que realizan durante la semana, especificando el tipo de ejercicio, el tiempo y la intensidad del esfuerzo. Luego responden preguntas como: ¿su frecuencia cardíaca de reposo ha disminuido?, ¿se siente menos cansado al término de la actividad? Además, pueden recomendar a sus compañeros que practiquen las que más les interesaron.

PRINCIPIO FITT	PLANIFICACIÓN DE MI ACTIVIDAD FÍSICA A LA SEMANA						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FRECUENCIA							
INTENSIDAD (%)							
TIEMPO (MIN)							
TIPO DE EJERCICIO							

Observaciones al docente

Se sugiere realizar esta actividad en días de lluvia o fuera del horario escolar.

En <http://www.tourind.cl/> se puede ver qué actividades físicas gratuitas propone el Instituto Nacional del Deporte (IND) para los fines de semana.

En www.plataformaurbana.cl hay información de diferentes actividades para efectuar con bicicleta.

5. Para ayudar a los estudiantes en su escuela a promover un estilo de vida activo y saludable, los alumnos diseñan –usando diversos medios tecnológicos– un mural que explique las actividades alternativas que se pueden practicar fuera del horario escolar. Luego lo instalan en un lugar visible en el ingreso del establecimiento.

Observaciones al docente

Se sugiere incentivar a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de la actividad física y los efectos positivos que provoca su práctica regular en el organismo, en la convivencia social y en la formación de valores.

6. Los estudiantes investigan, registran y guardan toda la información que encuentren sobre los beneficios que otorga la actividad física y aquellas iniciativas que promueven una vida activa saludable. Entre otros, pueden explorar en el Programa Elige Vivir Sano, el Instituto de Nutrición, Tecnología y Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), el Instituto Nacional del Deporte (IND), los municipios y diversos medios de comunicación (radio, televisión, diarios y otros) que entregan permanentemente a la comunidad mensajes y antecedentes al respecto. Luego, participan de alguna actividad propuesta por alguna institución durante el fin de semana.

Observaciones al docente

Se sugiere usar estrategias metodológicas para promover la práctica regular de actividad física. Los alumnos deben adquirir autonomía y el hábito de una vida activa, y convertirse en promotores de ese estilo de vida en su familia y su comunidad. Para esto, se recomienda proponerles tareas y actividades fuera del horario escolar, de modo que no restrinjan la práctica de actividad física a la clase de Educación Física y Salud. Asimismo, conviene recordarles todas las posibilidades que ofrece el entorno a ese respecto.

EJEMPLOS DE EVALUACIÓN

EJEMPLO 1	
Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Ejecutan un calentamiento específico según la actividad física que van a realizar. › Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño, y consideran la corrección derivada de su propio análisis. › Mantienen el registro de su frecuencia cardíaca durante el periodo del entrenamiento.

Actividad

Los alumnos trotan libremente durante unos 12 minutos, utilizando todo el espacio disponible de su escuela y a una intensidad de entre 50% y 60% de la frecuencia cardíaca.

- › Antes de iniciar el recorrido, hacen un calentamiento específico.
- › Se controlan la frecuencia cardíaca antes de empezar y luego de terminar la actividad.
- › Registran los datos de la frecuencia cardíaca obtenidos cada cinco minutos y la distancia recorrida (en metros).
- › Al finalizar, proponen cambios a su plan de entrenamiento para mejorar su resistencia.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan un calentamiento específico antes del trote.
- › Mantienen el control de la intensidad, revisando su frecuencia cardíaca.
- › Registran la intensidad por medio de la frecuencia cardíaca y se adecuan de manera personal a lo solicitado.
- › Demuestran interés en superarse y proponen cambios a su plan de entrenamiento.

EJEMPLO 2

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros) un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Participan en coreografías y creaciones artísticas individuales y grupales usando las habilidades motrices específicas. › Guiados por el docente, interpretan creaciones motrices rítmicas. › Demuestran control y ritmo al ejecutar una danza nacional o internacional. › Utilizan una variedad de movimientos rápidos y lentos para ejecutar y crear movimientos rítmicos en danzas.

Actividad

Los estudiantes, en grupos, crean una coreografía de algún baile del país y la presentan al curso. Durante la preparación y la ejecución del baile, deben considerar los siguientes criterios:

- › Sincronización de los movimientos con la música.
- › Control del cuerpo al ejecutar los movimientos.
- › Ritmo y coordinación durante el baile.
- › Variados movimientos a diferentes velocidades.

Además, deben buscar la música correspondiente y usar vestimentas simples que sean propias de ese baile.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan la coreografía de forma sincronizada y con control del cuerpo.
- › Seleccionan variados movimientos para llevar a cabo el baile.
- › Danzan coordinadamente y con ritmo.
- › Se presentan con vestimentas simples correspondientes al baile seleccionado.

EJEMPLO 3

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Ejecutan un calentamiento específico según la actividad física que va a realizar. › Para mejorar su condición física, se autoevalúan, acogiendo la información entregada por sus compañeros y el profesor tras una observación crítica de su desempeño, y consideran la corrección derivada de su propio análisis.

Actividad

El curso se divide en cuatro grupos. Cada grupo efectúa un calentamiento durante unos 10 a 15 minutos, incluyendo las siguientes actividades:

- › Desplazamiento.
- › Flexibilidad.
- › Movilidad articular de los miembros superiores e inferiores y del tronco.
- › Actividades individuales y/o grupales.

Cada integrante del grupo debe sugerir, al menos, una actividad para el calentamiento.

Al finalizar, reflexionan sobre su respectiva participación; por ejemplo: propuse actividades, participé de forma activa, motivé a mis compañeros, etc.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan e incorporan las actividades físicas solicitadas para el calentamiento; por ejemplo: actividades individuales y grupales, de desplazamientos, de flexibilidad y de movilidad articular, etc.
- › Respetan el tiempo asignado a cada integrante del grupo para proponer su actividad.
- › Sugieren variadas actividades para incorporar al calentamiento.
- › Participan de forma activa y reflexionan sobre su participación durante la actividad.

UNIDAD 4

PROPÓSITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Por una parte, se espera que los estudiantes combinen, apliquen y ajusten sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de oposición/colaboración; por otro lado, se busca que trabajen en equipo, tomen decisiones, implementen estrategias y apliquen las reglas y los principios específicos de las actividades deportivas.

Asimismo, al igual que en las unidades anteriores, se pretende que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física.

Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable; esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, hacer actividad física acompañados, etc. Y también se espera que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Habilidades motrices básicas y específicas, reglas básicas de los deportes de oposición/colaboración, principio de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad, entornos cercanos para la práctica de actividad física.

PALABRAS CLAVE

Deportes de oposición/colaboración, intensidad, frecuencia, tiempo, tipo de actividad, promoción, vida activa saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes de oposición/colaboración.
- › Principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.
- › Estrategias de promoción para una vida activa.
- › Medidas de seguridad para la práctica de actividad física.

HABILIDADES

- › Utilizar las habilidades motrices especializadas en los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego.
- › Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.
- › Promover el trabajo en equipo para lograr las tareas motrices.

ACTITUDES

- › Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. **(OA A)**
- › Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva. **(OA G)**
- › Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar. **(OA F)**

UNIDAD 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- › Frecuencia.
- › Intensidad.
- › Tiempo de duración.
- › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

- › Ejecutan un test de condición física para determinar registros personales y verificar sus avances.
- › Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en su entrenamiento durante las vacaciones.
- › Aplican y demuestran aquellos ejercicios que mejoran su condición física.
- › Ejecutan ejercicios que permita trabajar aquellos elementos más deficientes de su condición física.
- › Verifican si han cumplido las metas propuestas para mejorar la resistencia mediante actividades de mediana a larga duración.

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

- › Participan y se inscriben en nuevas actividades físicas que mejoran su condición física, como corridas y cicletadas.
- › Durante la práctica de actividad física, se mantienen dentro de los límites establecidos; por ejemplo: andan en bicicleta en ciclovías, respetan las normas de un juego libre, permanecen conectados con el líder en las salidas a terreno, entre otros.
- › Por medio de un juego, reconocen los efectos que produce el consumo de drogas, tabaco y alcohol en el organismo y la condición física.
- › Llevan botellas con agua y se mantienen hidratados.

UNIDAD 4	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Utilizan, combinan y ajustan las habilidades motrices específicas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego, entre otros. › Seleccionan, ajustan y utilizan las habilidades motrices específicas en deportes de colaboración y oposición/colaboración; por ejemplo: fintean, marcan a un adversario, se desplazan sin caerse y con la vista al frente, driblean un objeto con una y otra mano, evitando mirar el objeto. › Utilizan y ajustan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: conducir una pelota con un bastón en hockey, efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleibol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.
OA 2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.	› Seleccionan cuándo y cómo pasar el balón en situación de ataque. › Realizan pases, evitando que un contrincante intercepte el balón. › Elaboran y aplican tácticas grupales en el juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario. › Aplican y seleccionan la forma de resolver una situación durante un juego colectivo; por ejemplo: cuando entregan y reciben un balón mientras están marcados por un compañero. › Despejan áreas de juego y juegan con el compañero mejor ubicado para evitar acciones del contrincante. › Bloquean a un oponente para permitir la jugada de un compañero. › Buscan la forma de desmarcarse para recibir un balón durante un juego. › Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido.

UNIDAD 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

OA 5

Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

- › Participan en actividades físicas que se desarrollen en su comunidad y que incentiven la práctica regular de actividad física.
- › Promueven la práctica regular de actividad física y deportiva mediante campañas motivacionales al interior de la escuela (murales, afiches, entre otros).
- › Proponen soluciones a los conflictos que se generan en el grupo debido a la actividad desarrollada.
- › Ejercen sus habilidades de liderazgo en el entorno escolar y de acuerdo al contexto.
- › En una asamblea de promoción de actividad física, se atreven a defender sus planteamientos con ideas fundamentadas.
- › Experimentan nuevas situaciones que demandan un comportamiento positivo, como cambio de grupo, cambio de juego o de actividades.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Objetivos de Aprendizaje

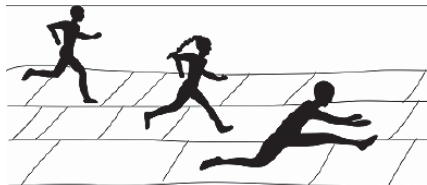
OA 3

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- › **Frecuencia.**
- › **Intensidad.**
- › **Tiempo de duración.**
- › **Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).**

Resistencia cardiovascular

1. Se marcan diferentes distancias en el suelo, formando una escalera de varios pasos para crear una carrera continua sin muchas variaciones en las zancadas. Los estudiantes corren de manera continua durante unos 8 minutos y luego descansan. Deben preocuparse de tener el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, con los brazos flexionados y moviéndose en oposición a las piernas.



Fuerza muscular

2. Se forman estaciones de saltos variados y el curso se divide en cinco grupos, cuidando que todos queden incluidos. Cada grupo ejecuta diversos tipos de salto, desde diferentes alturas y en distintas direcciones (hacia arriba, adelante, atrás), desde un trampolín, etc.; por ejemplo: salto hacia arriba con las piernas extendidas y juntas, salto tipo ovillo, salto en extensión, salto con piernas extendidas y separadas (formando una V), correr por una línea y saltar sobre el trampolín. Cada grupo realiza un tipo de salto durante cinco minutos y a la señal, rotan para practicar otra modalidad.



Flexibilidad

- Los estudiantes, sentados con las piernas juntas, intentan tocar las puntas de sus zapatillas y mantienen la posición por 30 segundos, sin doblar las rodillas. Cada vez intentan llegar más lejos, sin flectar las rodillas.



Velocidad

- Los estudiantes se organizan en una fila (uno al lado del otro) y se sientan. A la señal del docente, se levantan y corren hacia el otro extremo (más o menos 10 metros) lo más rápido posible; descansan 30 segundos y repiten. Se puede modificar la posición de inicio.

Principios de entrenamiento y condición física

- Los estudiantes se ubican en parejas. Uno de ellos cuenta el tiempo y el otro se evalúa la frecuencia cardiaca, hace la mayor cantidad posible de sentadillas durante un minuto, vuelve a revisar su frecuencia cardiaca y registra los valores obtenidos. Pueden agregar saltos, evaluar la frecuencia cardiaca y verificar qué actividad fue más intensa. Además, responden preguntas como ¿qué factores afectan la frecuencia cardiaca?, ¿qué diferencias existen entre las frecuencias cardiacas? Con los datos obtenidos, pueden hacer gráficos que permitan comparar las frecuencias cardiacas alcanzadas.

® Ciencias Naturales OA H de 7° básico.

Observaciones al docente

Se sugiere poner a prueba las capacidades de los alumnos a modo de desafío, con objetivos atractivos y progresivamente alcanzables, respetando las diferencias que existan entre ellos.

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).
- › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).**
- › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

OA 2

Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

Deportes de oposición/colaboración Básquetbol

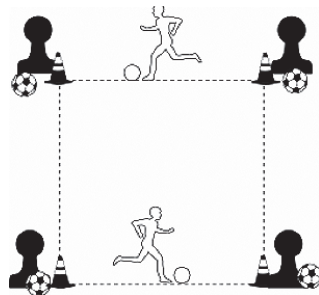
1. Todos los estudiantes tienen un balón (que dé bote), se desplazan dando botes con la pelota por un área delimitada previamente y, al encontrarse con un compañero, ejecutan un pase, intercambiando el balón. Los pases pueden ser de pique (o rebote), de pecho u otros. Puede intentarse algunas variantes, como pinchar el balón de los compañeros u otras.

Hándbol (balonmano)

2. Cada integrante de un equipo se colocará al interior de unos aros dispersos por el espacio y se deberá pasar una pelota, tratando de que el otro equipo (desplazamiento libre) no se la quite. El objetivo es realizar la cantidad de pases determinados por el profesor, que irá aumentando el número de 5 a 10. Cuando un equipo no consigue dar un pase, se hará cambio. Luego intercambian los equipos rivales. Los estudiantes pueden proponer estrategias de juego para completar la tarea con éxito.

Fútbol

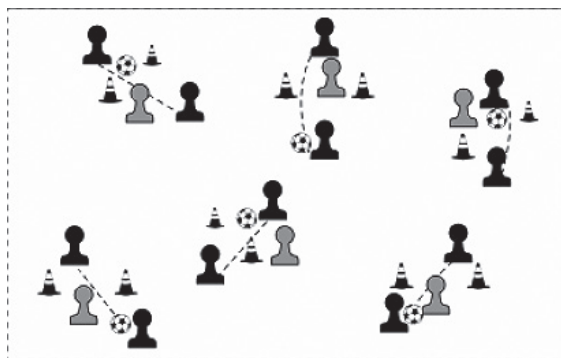
3. Con cuatro conos, se arma un cuadrado de unos 10 metros. Los alumnos se organizan en cuartetos y cada jugador se ubica en una esquina con un balón. Al silbato del docente, conducen el balón con los pies alrededor del cuadrado. Si un jugador es sobrepasado, debe aumentar su ritmo de trabajo.



Observaciones al docente

Se sugiere promover la autonomía, la solidaridad, la tolerancia, la cooperación y el juego limpio.

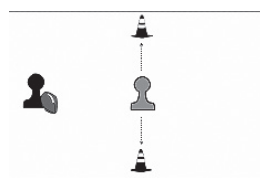
4. Existen dos equipos dentro de un espacio determinado; algunos conos ubicados en el suelo de manera estratégica, forman unos “portales”. Cada equipo debe tratar de darse pases por dentro de los portales, mientras el otro equipo trata de impedirlo, robando el balón. Al dar tres pases válidos (por dentro de los portales), logran un punto. El equipo con más puntos gana.



5. El profesor propone aplicar todo lo aprendido por medio del mismo juego anterior: estimula a los estudiantes para que se organicen en equipos y trabajen todos, sin discriminar a ningún compañero. Para ello, permanece atento a la forma en que se agrupan.

Rugby

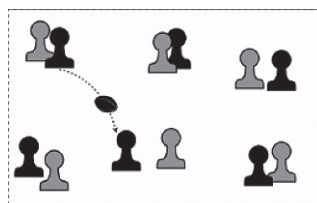
6. Los estudiantes juegan a los pases en dirección hacia los lados y para atrás. Todos deben recibir el balón y luego repetir.
7. Un alumno sostiene el balón con sus manos. En el centro de la cancha se ubica un defensor que debe evitar que el jugador con la pelota avance. El defensor sólo puede desplazarse lateralmente. El jugador con el balón finte a la marca del defensor. Variantes:
 - › Agregar un defensor más a la línea de marcaje.
 - › Agregar más líneas de marcaje.
 - › Agregar más atacantes, de forma que puedan darse pases entre sí (respetando las reglas del rugby: pases hacia atrás).



Observaciones al docente

Hay información relacionada con las organizaciones deportivas en <http://www.ind.cl/organizaciones-deportivas/Pages/Inicio.aspx>

8. El curso se divide en dos equipos. El que tiene el balón debe darse pases hasta completar consecutivamente diez; de lograrlo, obtienen un punto. La dificultad del juego radica en que el equipo adversario les hace una marca personal, por lo que deben desmarcarse para ejecutar correctamente los pases. Si el equipo que marca roba el balón, se intercambian los roles. Solo pueden robar la pelota cuando se encuentra en el aire; es decir, se debe interceptar el pase. Variantes:
 - › Aumentar o disminuir la cantidad de pases.
 - › Exigir o no la ejecución técnica correcta del pase y lanzamiento.
 - › Dependiendo del nivel en que se encuentren los estudiantes, se puede utilizar distintos tipos de balón (uno de fútbol o hándbol es más fácil de manipular debido a su forma).



Observaciones al docente

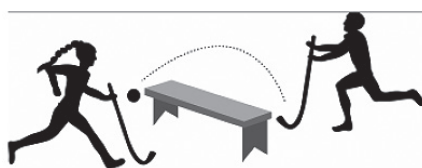
Se sugiere que cada vez que inicien la práctica de un nuevo deporte colaborativo, jueguen antes, durante o al cierre de la clase; así se consolida la idea del juego, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Hay que incluir a todos los estudiantes, sin distinción alguna.

Hockey

9. Los alumnos confeccionan palos de hockey (*sticks*) con diarios y tubos de PVC. Después, el profesor les enseña a manejar el *stick* y a conducir la pelota u otro objeto adecuado. El curso se divide en dos equipos e inicia un partido, utilizando arcos de fútbol y un aro de gimnasia: se dan pases y trasladan el aro, arrastrándolo por el suelo. El objetivo es convertir un gol en el arco contrario, sin levantar el palo del suelo. Gana el equipo que logra convertir algún gol.



10. Los alumnos se organizan en parejas, separados por un obstáculo pequeño (una banca, una barra en el piso u otro). Cada pareja maneja una pelota de tenis, tratando de elevarla sobre el obstáculo y entregarla al compañero sin levantar el palo de hockey.



Observaciones al docente

Se sugiere observar de forma permanente el avance del curso y proponer variantes a las actividades para canalizar las expectativas de los estudiantes y darles más sentido. Asimismo, conviene que vayan asimilando las reglas del juego para que lo practiquen al cierre de la unidad.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. **(OA A)**

Objetivos de Aprendizaje

OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

OA 5

Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

Calentamiento

1. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio delimitado previamente. A la señal, deben tocar la mayor cantidad de espaldas, evitando ser tocados; el tiempo de ejecución es un minuto. Cada alumno cuenta las veces que ha tocado un compañero; si lo tocan a él, resta un punto.

Seguridad

2. Los estudiantes investigan en sitios web, libros, revistas, diarios u otros, sobre los peligros subjetivos (su condición física y experiencia) y objetivos (clima, radiación solar, oscuridad, etc.) con los que se pueden encontrar al practicar actividad física, y proponen medidas de seguridad para disminuir los riesgos.

Promoción y hábitos de una vida activa

3. El curso se divide en grupos de 6 compañeros y se instalan dos conos a una distancia de 20 metros. Cada grupo recibe una pelota que tiene 6 preguntas pegadas. Uno a uno, cada estudiante recorre la distancia entre cono y cono con el balón en la mano; para poder entregarlo al compañero que está ubicado en la hilera de enfrente para que este continúe la posta, despegue una pregunta y la responde. Ejemplos de preguntas: ¿qué debes hacer si te ofrecen droga?; ¿qué consecuencias puede traer consumir alcohol?

® Orientación de 7° básico.

4. Los estudiantes planifican un entrenamiento basado en el trote; en su calendario, agregan el tiempo y la intensidad a la cual van a ejecutar la actividad. Luego de efectuar el entrenamiento, registran los datos obtenidos y responden preguntas como ¿han sentido en qué han mejorado?, ¿sienten que son más resistentes?, ¿qué adaptaciones puede haber ocurrido en el ámbito cardiovascular? Luego, realizan gráficos y cuadros donde representen los tiempos e intensidades de su entrenamiento.

® **Ciencias Naturales OA H de 7° básico.**

Observaciones al docente

En <http://www.senda.gob.cl/prevencion/programas/escolar/actitud/> hay material educativo del programa Actitud, referido a la prevención del alcohol y diversas drogas.

5. Cada semana, una pareja busca información en distintos medios de comunicación los beneficios de una vida activa y se encarga de colocar recortes comentarios, links, etc. al respecto en la sala de clases. Efectúan esta actividad durante toda la semana y fuera del horario escolar.

® **Lengua y Literatura OA 9 de 7° básico.**

Observaciones al docente

La página <http://www.eligevivirsano.cl/2013/08/29/como-dejar-atras-el-sedentarismo/> sugiere algunas maneras de promover la práctica regular de actividad física.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el cuidado del medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva. **(OA G)**

EJEMPLOS DE EVALUACIÓN

EJEMPLO 1	
Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	› Utilizan las habilidades motrices especializadas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego. › Interactúan con sus compañeros para obtener mejores resultados en el juego. › Utilizan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: conducir una pelota con un bastón en hockey, efectuar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, hacer un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.

Actividad

En un espacio delimitado con conos, los alumnos conducen una pelota por el recorrido –que ha sido trazado previamente– con el *stick* que ellos mismos elaboraron con anterioridad. Deben demostrar cómo manejan el bastón:

- › Al conducir y trasladar la pelota.
- › Cuando dan un pase, lanzan y transportan una pequeña pelota.
- › Al conducir entre obstáculos dispuestos con diferentes alturas y dificultades.
- › Al lanzar al arco, llegando cerca de él.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios

- › Demuestran un buen manejo y conducción entre obstáculos.
- › Mantienen la posición corporal, sin levantar el *stick* del suelo.
- › Elaboran palos de hockey de acuerdo a las instrucciones recibidas.

EJEMPLO 2

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	› Mantienen una condición física saludable, aplicando los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en su entrenamiento durante las vacaciones. › Demuestran y aplican los diferentes tipos de ejercicio que mejoraran su condición física. › Trabajan aquellos elementos más deficientes de su condición física. › Conocen y realizan un test de condición física para determinar sus registros personales y verificar sus avances. › De acuerdo a la condición física alcanzada, establecen la relación entre sus distintos componentes. › Verifican el cumplimiento de las metas propuestas para mejorar la resistencia por medio de actividades de mediana a larga duración.

Actividad

Organizados en grupos de 6 integrantes, buscan en el colegio un espacio físico donde puedan correr de manera continua y sin dificultades durante 8 minutos. Ayudados por una cintra métrica, diseñan el recorrido y establecen los metros que tiene el trayecto trazado.

- › Durante ese lapso, mantienen un ritmo permanente y miden, con la ayuda de un compañero, la cantidad de metros que fueron capaces de recorrer.
- › Miden la intensidad de su esfuerzo por medio de su frecuencia cardíaca, la registran y comparan con sus compañeros.

Luego explican probables razones por las cuales su frecuencia cardíaca difiere de la de sus compañeros.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Mantienen la carrera durante el periodo de tiempo establecido.
- › Calculan los metros que recorrieron en los 8 minutos.
- › Miden su frecuencia cardíaca durante la actividad.
- › Comparan los resultados personales con sus compañeros al término de la actividad.
- › Identifican factores por los que las frecuencias cardíacas alcanzadas en las actividades pueden ser distintas de las de sus compañeros.

EJEMPLO 3

Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación
OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno. › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).	› Participan en actividades físicas que se desarrollen en su comunidad y que incentiven la práctica regular de actividad física. › Promueven la práctica regular de actividad física y deportiva mediante campañas motivacionales al interior de la escuela (murales, afiches, entre otros). › Ejercen sus habilidades de liderazgo en el entorno escolar y de acuerdo al contexto.

Actividad

Los alumnos participan en una cicletada en su comuna. Previamente y fuera de su horario escolar, elaboran un video (o puede ser otro tipo de registro con medios tecnológicos) en que:

- › Registran imágenes relevantes de todos los protocolos para participar en la actividad.
- › Identifican y demuestran todas las medidas de seguridad que se debe considerar antes de participar.
- › Utilizan distintas maneras para promocionar una cicletada.
- › Elaboran un mensaje claro, simple y que estimule la participación.

Durante la participación en la cicletada, mantienen registros de su participación, y luego muestran aquellas acciones que les llamaron su atención durante su participación.

Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Participan en una cicletada fuera de su horario escolar.
- › Utilizan su tiempo libre para desarrollar la tarea.
- › Durante la participación, registran situaciones que les hayan llamado la atención.
- › Identifican medidas de seguridad de los sujetos que practican deporte en la calle (como andar en bicicleta).
- › Las imágenes seleccionadas son coherentes con el público objetivo.
- › Entregan el trabajo de acuerdo a las instrucciones de elaboración y tiempo.
- › Utilizan un lenguaje adecuado.
- › Su video (o presentación) genera un impacto positivo entre sus compañeros debido a su diseño y contenido.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

Antón, J. (2000). *Balonmano: Nuevas aportaciones para el perfeccionamiento y la investigación*. Barcelona: Inde.

Blázquez, D. (2000). *Fichero de juegos individuales y de grupo*. Barcelona: Inde.

Bonnefoy, G., Né, R. & Lahuppe, H. (2000). *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. Barcelona: Inde.

Bonnefoy, G., Lahuppe, H. & Né, R. (2000). *Enseñar vóleybol para jugar en equipo*. Barcelona: Inde.

Chollet, D. (2003). *Natación deportiva: Enfoque científico, bases biomecánicas, técnicas y psicológicas, aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación*. Barcelona: Inde.

Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.

Gambero, J. (2011). *El juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.

Guillén, R., Casterod, J. & Lapetra, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.

Hernández, J., Velázquez, R. & Alonso, D. (2004). *La evaluación en educación física: Investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Graó.

Iglesias, J. (2005). *Fichero de actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.

Martín, F. & Valdelvira, A. (2007). *Recicla juego: Cómo dar juego al material de desecho*. Barcelona: Paidotribo.

Martínez, A., García, C., Jaramillo, C. & Rodríguez, R. (2005). *Jugando en paz: Propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. Madrid: Narcea.

Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

Méndez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física: Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*. Barcelona: Paidotribo.

Méndez, A. (2005). *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto.* Barcelona: Inde.

Méndez, A. Méndez, C. (2004). *Los juegos para el desarrollo motor.* Barcelona: Paidotribo.

Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo.* Barcelona: Inde.

Omeñaca, R. & Ruiz, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física.* Barcelona: Paidotribo.

Porstein, M. (2003). *La expresión corporal, por una danza para todos: Experiencias y reflexiones.* Buenos Aires: Novedades Educativas.

Rodríguez, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: Hacia una educación corporal significativa y autónoma.* Barcelona: Inde.

Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo.* Barcelona: Inde.

Sicilia, A. y Delgado, A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Aplicación de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar.* España: Inde.

Thiebault, C., Sprumont, P., Astrand, P. & Vicens, P. (2009). *El niño y el deporte: Tratado de medicina del deporte infantil.* Barcelona: Inde.

Ureña, Ñ. (2006). *Las habilidades motrices básicas en primaria: Programa de intervención.* Barcelona: Inde.

DIDÁCTICA

Fraile, A. (2008). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física.* Barcelona: Graó.

Galera, A. (2001). *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición.* Barcelona: Paidós.

Gómez, R. (2007). *La enseñanza de la educación física: En el nivel inicial y el primer ciclo de la E.G.B: una didáctica de la disponibilidad corporal.* Buenos Aires: Stadium.

López, V., Monjas, R. Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar.* Barcelona: Inde.

Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable.* Santiago: UCSH.

Vargas, R. (2011). *Desarrollo Motor: diseño, validación y propuesta de estimulación motriz.* Alemania: Editorial Académica Española.

Viciano, J. (2003). *Planificar en educación física.* Barcelona: Inde.

MATERIAL AUDIOVISUAL

Blández, J., Camacho, M. Rodríguez, D. (2009). *Materiales para la educación física de base: Multimedia CD-Rom.* Barcelona: Inde.

Fernández, E. & Blández, J. (2009). *Materiales para la didáctica de la educación física: Multimedia CD-ROM.* Barcelona: Inde.

Peiró, C., Hurtado, I. & Izquierdo, M. (2005). *Un salto hacia la salud: Actividades y propuestas educativas con combas.* Barcelona: Inde.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

Antón, J. (2000). *Balonmano: Nuevas aportaciones para el perfeccionamiento y la investigación.* Barcelona: Inde.

Asfura, A. (2012). *Mi vida es una pasión redonda.* Chile: Atenas.

Batalla, A. & Martínez, P. (2002). *Deportes individuales.* Barcelona: Inde.

Byrne, D. (2010). *Diarios de bicicleta.* Barcelona: Mondadori.

Callegari, M. (2010). *Stretching: el arte de estirar y elongar los músculos.* Buenos Aires: Lea.

Castelo, J. (1999). *Fútbol: Estructura y dinámica del juego.* Barcelona: Inde.

Comes, M. (2001). *El ser humano y el esfuerzo físico.* Barcelona: Inde.

Devís, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud.* Barcelona: Inde.

Diéguez, & Pallarés, I. (2001). *Hip hop/funk: Programa de fitness*. Barcelona: Inde.

Hernández, J. (2005). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.

Hornillos, I. (2000). *Andar y correr*. Barcelona: Inde.

Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: Inde.

Hubiche, L. & Pradet, M. (1999). *Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza*. Barcelona: Inde.

Karnazes, D. (2012). *50 maratones 50 días: secretos que descubrí corriendo 50 maratones en 50 días y cómo puedes tú también alcanzar la súper resistencia*. España: Paidotribo.

McDougall, C. (2011). *Nacidos para correr: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia*. Barcelona: Debate.

Morales, R. (2003). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria*. Sevilla: Wanceulen.

Nadal, R. & Carlin, J. (2011). *Rafa: Mi historia*. Barcelona: Indicios.

Olliffe, N. (2012). *Nudos esenciales*. España: Paidotribo.

Péronnet, F. (2001). *Maratón: Equilibrio energético, alimentación y entrenamiento del corredor de fondo*. Barcelona: Inde.

Rodríguez, F. Thuriot, M. (1999). *Disfruta de tus patines*. Barcelona: Inde.

Sebastiani-Obrador, M. (1997). *¿Cómo somos y cómo mejoramos? ¿Corremos como los olímpicos?* Barcelona: Inde.

Urrutia, L. (2012). *Tómala, métete, remata: Mundial 1962, la epopeya desde adentro*. Barcelona: B.

Wernicke, L. (2012). *Historias insólitas de los Juegos Olímpicos: Curiosidades y casos increíbles, desde Atenas 1896 hasta la antesala de Londres 2012*. Buenos Aires: Planeta.

SITIOS WEB RECOMENDADOS

www.ind.cl

Instituto Nacional de Deportes. Tiene por objetivo desarrollar la cultura deportiva de la población mediante la ejecución de planes y programas de fomento e infraestructura, y el financiamiento de proyectos orientados a masificar la actividad física y la práctica deportiva y a apoyar a los deportistas, tomando como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población.

www.who.int/es

La Organización Mundial de la Salud (OMS, WHO por sus siglas en inglés) es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas.

Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

www.conaf.cl

La misión de la Corporación Nacional Forestal (CONAF) es contribuir al desarrollo del país por medio del manejo sostenible de los ecosistemas forestales y a la mitigación de los efectos del cambio climático, mediante el fomento, la fiscalización de la legislación forestal-ambiental; la protección de los recursos de la vegetación y la administración de las áreas silvestres protegidas del Estado, para las actuales y futuras generaciones. Asimismo, administra los parques nacionales, donde se pueden realizar actividades físicas en un entorno natural.

www.minsal.cl

El Ministerio de Salud busca contribuir a elevar el nivel de salud de la población; desarrollar armónicamente los sistemas de salud, centrados en las personas; fortalecer el control de los factores que puedan afectar la salud y reforzar la gestión de la red nacional de atención. Todo ello, para acoger oportunamente las necesidades de las personas, familias y comunidades, con la obligación de rendir cuentas a la ciudadanía y promover la participación de las mismas en el ejercicio de sus derechos y sus deberes.

www.educarchile.cl

Es un portal autónomo, pluralista y de servicio público que cuenta con la colaboración de los sectores público, privado y filantrópico. Concurren a su creación el Ministerio de Educación de Chile y la Fundación Chile. Nace de la confluencia de los sitios educativos de la Red Enlaces del Ministerio de Educación y del Programa de Educación de la Fundación Chile.

www.mma.gob.cl

El Ministerio del Medio Ambiente de Chile es el órgano del Estado encargado de colaborar con el Presidente de la República en el diseño y la aplicación de políticas, planes y programas en materia ambiental, así como en la protección y conservación de la diversidad biológica y de los recursos naturales renovables e hídricos, promoviendo el desarrollo sustentable, la integridad de la política ambiental y su regulación normativa.

www.efdeportes.com

Revista digital especializada en temas de educación física. Contiene temas relevantes en relación con estudios y propuestas metodológicas, entre otros.

www.revistamotricidad.com

Revista Digital de Motricidad Humana es una publicación semestral científico-técnica y de divulgación de las distintas manifestaciones de la motricidad humana, editada por la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

www.eligevivirsano.cl

El Programa Elige Vivir Sano tiene por objetivo contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población, con el fin de disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles.

www.inde.com

Editorial especializada en educación física y deportes. Posee también una revista digital y otros materiales educativos en línea.

www.deportesmapuches.cl

El objetivo de esta página es dar a conocer resultados de investigación etnohistórica efectuada por el autor a partir de 1972 y etnográfica desde 1976, en comunidades mapuches desde el río Biobío hasta la Isla Grande de Chiloé. El autor ha investigado preferentemente los juegos de la cultura mapuche.

www.sernatur.cl

El Servicio Nacional de Turismo es un organismo público encargado de promover y difundir el desarrollo de la actividad turística de Chile. La Dirección Nacional está ubicada en Santiago y tiene representación en todas las regiones del país mediante las Direcciones Regionales de Turismo. Sernatur cuenta, además, con oficinas locales en San Pedro de Atacama, Isla de Pascua, Chillán, Los Ángeles, Arauco, La Unión, Osorno, Chiloé, Palena y Puerto Natales.

www.onemi.cl

La Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública es el organismo técnico del Estado de Chile encargado de la coordinación del Sistema Nacional de Protección Civil.

www.adochile.cl

ADO Chile, o Corporación Nacional del Deporte de Alto Rendimiento, es una corporación privada sin fines de lucro que, con el aporte de sus empresas donantes y del Estado, inyecta fondos al deporte para lograr éxitos deportivos.

www.senderodechile.cl

Sendero de Chile es una iniciativa de interés público, cuyo fin es levantar una gran plataforma para el desarrollo del ecoturismo y la educación ambiental del Chile del siglo XXI, realizando una efectiva protección del patrimonio cultural y natural del país, estructurada a partir de un conjunto de senderos distribuidos a lo largo de Chile, representativos de su gran diversidad de paisajes, culturas y ecosistemas, que pueden ser recorridos a pie, a caballo o en bicicleta.

www.inta.cl

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos es un centro de investigación dependiente de la Universidad de Chile, cuyo objetivo es producir la mejor investigación, docencia y extensión posible para hacer un aporte significativo a la solución de los problemas alimentario-nutricionales del país.

www.recicleta.cl

Sitio web dedicado a impulsar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

Anexos

Anexo 1

ANEXO 1

GLOSARIO

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

Calidad de vida: concepto referido particularmente a grupos y comunidades que logran bienestar en las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual al interactuar con su medio.

Condición física: es la 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.

Deporte: actividad motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada.

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

Escala de Borg: escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe un sujeto con un valor numérico que va de cero a diez. Es una forma subjetiva de controlar la intensidad del esfuerzo.

Estabilidad: es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.

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

Frecuencia cardíaca: es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).

Fuerza: es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.

Intensidad moderada: se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Intensidad vigorosa: se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

Habilidades motrices específicas: clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte específico.

Principios del entrenamiento: se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Una de las más utilizadas para promover la actividad física es el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión, que se definen como:

- › Frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio).
- › Intensidad (qué tan vigorosa es la actividad).
- › Tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio).
- › Tipo de actividad (por ejemplo: actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza, entre otros).
- › Progresión (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados).

Resistencia cardiovascular: es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

Salud: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

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

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 obtener un bienestar físico, mental y social.

ANEXO 2

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES Y LAS ACTIVIDADES MOTRICES

El siguiente cuadro muestra una clasificación de variadas actividades físicas y deportivas que pueden desarrollarse para el logro de los Objetivos de Aprendizaje descritos en las Bases Curriculares. Sin embargo, se debe considerar que existen otros deportes y actividades físicas que permiten desarrollar estos objetivos, dependiendo de las condiciones geográficas y climáticas, la infraestructura, los intereses de los estudiantes y su diversidad cultural.

DEPORTES		
	INDIVIDUAL	COLABORACIÓN
Sin oposición	› Atletismo: - Pruebas de carrera - Pruebas de salto - Pruebas de lanzamiento › Gimnasia artística › Gimnasia rítmica › Escalada › Natación › Ciclismo › Patinaje › Remo › Vela › Triatlón › Kayak › Buceo	› Kayak en parejas › Atletismo: - Prueba de relevos › Escalada › Andinismo › Remo › Vela
De oposición	› Tenis › Bádminton › Esgrima › Karate › Taekwondo	› Básquetbol › Hándbol › Vóleibol › Hockey › Rugby › Fútbol

ACTIVIDADES MOTRICES			
AL AIRE LIBRE	ALTERNATIVAS	EXPRESIVAS	MULTICULTURALES
En medio terrestre: › Excursionismo › Escalada › Esquí › Skate En medio acuático: › Natación › Navegación › Kayak › Remo › Vela	Manipulativas: › Malabares › Diábolos › Lazos Equilibrios: › Sin accesorios › Con accesorios como sillas, zancos, slackline, entre otros Aéreas y acrobáticas: › Camas elásticas › Trapecio › Telas › Aros, anillas	› Danza educativa › Baile popular › Danza deportiva › Danza de salón (<i>ballroom dance</i>) › Expresión corporal › Danzas folclóricas (nacionales, latinoamericanas, por zonas o regiones de cada país, entre otras) › Yoga	› Palín › Linao › Pillmatún › Haka nini › Haka honu › Haka pei

ANEXO 3

CARACTERÍSTICAS DE DESARROLLO DEL ESTUDIANTE

El siguiente cuadro describe las características físicas, sociales, emocionales e intelectuales que poseen en las distintas etapas los estudiantes.

EDAD	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL	DESARROLLO INTELECTUAL
12 A 15 AÑOS	› Continúan desarrollando y perfeccionando sus habilidades óculo-manuales y demuestran mejora en su coordinación muscular. › Inician la pubertad y pueden experimentar un crecimiento simultáneos e interdependientes (los brazos y piernas pueden crecer rápidamente). › Presentan periodos de dificultad en el logro de sus habilidades coordinativas (mala postura por su crecimiento rápido, etc.). › A pesar de que comprenden las reglas de seguridad, en momentos se arriesgan. › Con frecuencia se muestran diferencias marcadas entre hombres y mujeres y entre sus preferencias de actividades físicas. › Con frecuencia participan en actividades grupales más formales (continúan mostrando gran lealtad a su grupo o equipo).	› Pueden comenzar a mostrar signos de ansiedad o cambios de ánimo (las emociones pueden mostrarse fácilmente). › Pueden comenzar a cuestionar la autoridad de la gente mayor a ellos. › En ocasiones son muy autocríticos (pueden definirse en relación con sus opiniones, creencias y valores y pueden expandir su sentido de sí mismos, imitando modas del momento). › Gradualmente aumenta su independencia de la influencia de sus padres (pueden ver a sus hermanos/as como molestia). › Demuestran un gran sentido de justicia.	› Comienzan a desarrollar habilidades para manipular pensamientos e ideas. › Pueden pensar abstractamente, pero no en su totalidad. › Suelen gustarles los chistes y palabras con doble sentido. › Desarrollan habilidades para hablar sobre eventos recientes, planes para el futuro y aspiraciones laborales. › Necesitan argumentos sólidos y respuestas coherentes.

EDAD	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL	DESARROLLO INTELECTUAL
16 A 18 AÑOS	› Tienen habilidades óculo-manuales más refinadas y demuestran una mayor coordinación muscular. › Las mujeres alcanzan el peso y talla de la etapa adulta aproximadamente a los 16 años. › Los hombres alcanzan el peso y talla de la etapa adulta entre los 17 y 18 años. › Los hombres suelen aumentar primero su longitud de torso. › El crecimiento esquelético y muscular normalmente se acompaña con pérdida de grasa corporal.	› Aumenta su autoestima e independencia. › Generalmente son agradables/simpáticos y adaptativos. › Se enfocan menos en ellos mismos y consideran más a los demás. › Son más capaces de tomar decisiones de manera independiente. › Tanto los hombres como las mujeres toman decisiones dentro de actividades basados en estereotipos y suelen necesitar motivación para mejorar sus habilidades y actitudes.	› Aumentan su habilidad para pensar abstractamente. › Tienen la capacidad de racionalizar las decisiones propios y de sus pares. › Pueden asumir la responsabilidad de sus decisiones con poca necesidad de ser guiados. › Aumenta el énfasis en su planificación laboral y sus aspiraciones para el futuro.

ANEXO 4

EVALUACIÓN PARTICIPATIVA DE LOS ESTUDIANTES

El objetivo de la siguiente tabla es tener la mayor cantidad de información posible sobre el estudiante para que pueda participar de la manera más segura durante la clase de Educación Física y Salud. Es importante que escriban las respuestas con la ayuda de un adulto.

NOMBRE COMPLETO:		
Edad:	Curso:	Sexo:
ANTECEDENTES FAMILIARES		
¿Algún integrante de su familia ha sufrido algún ataque cardíaco?	Sí	No
¿Quién?		
¿Algún familiar ha fallecido antes de los 50 años?	Sí	No
¿Quién?		
¿De qué falleció?		
¿Alguien de la familia padece alguna enfermedad?	Sí	No
¿Quién?		
¿Qué tipo de enfermedad?		
ANTECEDENTES PERSONALES		
¿Tiene usted alguna enfermedad?	Sí	No
¿Cuál(es)?		
¿Toma algún medicamento?	Sí	No
¿Cuál(es)?		
¿Para qué sirve(n)?		
¿Le han dicho alguna vez que tiene:		
› un soplo?	Sí	No
› presión elevada?	Sí	No
› asma?	Sí	No
› anormalidad cardíaca?	Sí	No
¿Ha practicado actividad física fuera del colegio en este último mes?	Sí	No
¿Cuál?		
¿Cuánto tiempo al día duraba la actividad física que realizaba?		
¿Cuál es su peso corporal actual?		
¿Cuántos kilos ha llegado a pesar?		
¿Cree que su alimentación contiene mucha grasa?	Sí	No

SINTOMATOLOGÍA		
¿Ha perdido alguna vez el conocimiento?	Sí	No
¿Cuántas veces?		
¿Qué estaba haciendo?		
¿Ha notado que se le acelera el corazón sin motivo?	Sí	No
¿Alguna vez ha tenido que detener lo que estaba haciendo por este motivo?	Sí	No
¿Ha tenido la sensación de falta de aire?	Sí	No
¿Ha notado en alguna ocasión latidos irregulares del corazón?	Sí	No
¿Ha tenido o tiene dolores en el pecho?	Sí	No
¿Le ocurre en reposo?	Sí	No
¿Le ocurre cuando hace ejercicio?	Sí	No
¿Se irradia hacia alguna zona?	Sí	No
¿Hacia qué lado?		
¿Se cansa más de lo habitual últimamente?	Sí	No
¿A qué cree que se debe?		
Fecha	Nombre y firma apoderado	

AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE

La siguiente autoevaluación permite al profesor determinar qué tan significativas son sus clases. En cada uno de los indicadores, debe señalar aquellos aspectos que cree que lo identifican más, según lo que sucede en sus clases de Educación Física y Salud.

CRITERIO	LOGRADO	POR LOGRAR
Preparo mis clases, utilizando estrategias para que sean activas y de intensidad moderada a vigorosa.		
Propongo actividades que sean motivadoras para mis estudiantes.		
Optimizo el uso del tiempo de mi clase; por ejemplo: preparo el material con anticipación, mis explicaciones son breves, paso la lista de forma rápida y segura, entre otros.		
Evito perder demasiado tiempo en la organización de grupos para las actividades seleccionadas; por ejemplo: preparo con anticipación esquemas o dibujos de los circuitos o recorridos establecidos, en una pizarra o cartulina.		
Establezco un número de tareas suficientes para alcanzar los Objetivos de Aprendizaje propuestos.		
Organizo a mis estudiantes, buscando que todos estén activos durante la sesión planificada; por ejemplo: reduzco el número de integrantes por hileras, establezco variantes para una misma actividad, ejecutan de forma simultánea las actividades propuestas, entre otros.		
Mis clases son activas, independientemente del contenido trabajado; por ejemplo: explico los beneficios de la actividad física por medio de un juego, entre otros.		
Evito realizar clases teóricas de Educación Física y Salud.		
Soy activo y animo en forma constante a mis estudiantes mientras participan en la clase; por ejemplo: participo en algunas actividades propuestas, entre otros.		
Planifico mis clases con anticipación.		
Para la planificación de mi clase, utilizo estructuras como ficheros donde se incluyan representaciones gráficas de las actividades, descripción de los materiales que se necesiten, tiempos aproximados de las actividades planificadas, entre otros.		
Los juegos propuestos para mi clase tienen un fin educativo.		
Mis estudiantes llegan a tiempo con su vestimenta deportiva y de forma autónoma al lugar donde se realiza la clase, evitando perder tiempo al inicio de la clase.		
De forma autónoma, mis estudiantes practican hábitos de higiene al término de la clase.		
Mis estudiantes reconocen la importancia de mantenerse hidratado durante la clase; por ejemplo: llevan botellas de agua, toman agua antes de comenzar la clase.		

ANEXO 5

MATERIALES

Este listado es una sugerencia de materiales para que las escuelas lo usen como apoyo al momento de adquirir el material deportivo. No es indispensable tener todos los materiales para poder implementar los programas adecuadamente; la lista permite saber cuál es el material apropiado para la edad de los estudiantes.

SUGERENCIA DE MATERIALES	
MATERIAL	DESCRIPCIÓN
Valla	De aluminio ajustable, de 45 a 70 centímetros.
Microvalla	20 y 40 centímetros.
Cuerda	De algodón de 3 y 10 metros de largo.
Cajón de saltos	5 cuerpos de madera, con fijador y trampolín.
Colchoneta	Gimnasia oficial 2,00x1,00x0,60.
Colchoneta	Esponja.
Aros para gimnasia	De distintos tamaños.
Conos	Plásticos de 18".
Conos	Set de tipo platos.
Balón	Medicinal 1, 2 y 3 kilos.
Balón	De esponja.
Balón	Minihándbol.
Balón	Básquetbol N° 6 de goma.
Balón	Fútbol N° 5.
Balón	Vóleibol recreativo.
Balón	Rugby.
Balón	Multipropósito.
Jabalina	400, 600 y 700 gramos.

SUGERENCIA DE MATERIALES	
MATERIAL	DESCRIPCIÓN
Bala	3, 4 y 5 Kg.
Pelotas	Tenis.
Petos	De tela de diferentes colores.
Radio	Con amplificador.
Elástico	De 6 centímetros de ancho.
Huíncha	De medición 30 y 50 metros.
Bastones	Palos de escoba o tubos de PVC.
Testimonio	De madera.
Banca	Sueca o vigas de madera.
Trepa	De cuerda o fierro.
Pesos	De fierro, chuzos, sacos o cámaras con arena.
Mancuernas	De fierro o plásticas diferentes pesos.
Lastre	Fierro, neumáticos o paracaídas de velocidad.
Estacas	Para slalom.
Escalera	Riel de agilidad y coordinación.
Parantes	Vóleibol estándar.
Red	Vóleibol estándar.
Aro	Básquetbol.
Arco	Futbolito o hándbol.
Arco	Fútbol.

ANEXO 6

PROGRESIÓN DE OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7° BÁSICO A 2° MEDIO

EJE	7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
HABILIDADES MOTRICES	OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	OA 1 Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). › Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). › Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros). › Una danza (folclórica, moderna, entre otras).	OA 1 Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). › Un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). › Una danza (folclórica, popular, entre otras).	OA 1 Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). › Un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros). › Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

EJE		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
HABILIDADES MOTRICES	ESTRATEGIAS Y TÁCTICAS	OA 2 Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, etc), entre otros.	OA 2 Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros.	OA 2 Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otros.	OA 2 Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

EJE		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
VIDA ACTIVA SALUDABLE	CONDICIÓN FÍSICA	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: › Frecuencia. › Intensidad. › Tiempo de duración y recuperación. › Progresión. › Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	OA 3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. › Ingesta y gasto calórico.	OA 3 Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. › Ingesta y gasto calórico.

EJE		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
VIDA ACTIVA SALUDABLE	HÁBITOS PARA UNA VIDA ACTIVA	OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. › Hidratarse con agua de forma permanente.	OA 4 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. › Hidratarse con agua de forma permanente.

EJE		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	OA 5 Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas en su comunidad y/o entorno. › Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa. › Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).	OA 5 Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. › Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. › Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros.	OA 5 Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.	OA 5 Promover, liderar y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas. › Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa. › Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad. › Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.



9789562925709