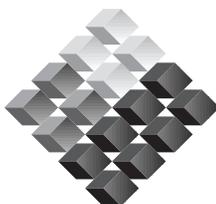


Educación Física

**Deportes y Actividades
de Expresión Motriz**

**Programa de Estudio
Tercer o Cuarto Año Medio**

**Formación Diferenciada
Humanístico-Científica**



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE EDUCACION

Presentación

EL PROGRAMA DE ESTUDIO de Educación Física para la Formación Diferenciada, se centra en el aprendizaje de contenidos conducentes a la adquisición de habilidades, actitudes y competencias en tres ámbitos de las actividades deportivas y de expresión motriz, los que a partir de un ordenamiento previamente definido dan origen a tres unidades de estudio.

En un sentido se plantea la práctica deportiva que persigue la especialización técnica y táctica con orientación hacia el rendimiento deportivo en el contexto escolar. Por otra parte, se pretende la formación de líderes o monitores deportivos capaces de generar y promover en la comunidad escolar la práctica sistemática del deporte. El tercer ámbito tiene como objeto instalar en los alumnos y alumnas habilidades y competencias que les permitan organizar la práctica deportiva institucionalmente.

Es fundamental para el desarrollo de este programa de estudio que los jóvenes accedan a él independientemente de sus habilidades motoras y técnicas y de las condiciones que posean para la práctica deportiva. Igualmente importante es que el acceso al programa se plantee desde las inquietudes y preferencias de los propios alumnos y alumnas, aprovechando las experiencias y aprendizajes adquiridos durante la Educación Media.

La flexibilidad del programa posibilitará a partir del desarrollo de las unidades habilitar espacios y condiciones de trabajo para diseñar y crear al interior del establecimiento un gran proyecto deportivo escolar, donde todos los estudiantes que lo integren tendrán un rol protagónico. De este modo, mientras algunos jóvenes organizan institucionalmente la práctica deportiva escolar otros estarán abocados a cumplir una función de monitores y al mismo tiempo habrán alumnos y alumnas que estarán entrenando para alcanzar mayores rendimientos deportivos y que les permitan participar en eventos deportivos internos o representar al establecimiento en competencias interescolares o de otra naturaleza.

El rol del docente será clave para el resultado de este programa debido a que los contenidos que darán vida a las distintas unidades son en su gran mayoría nuevos para los jóvenes. Es más, los alumnos y alumnas deberán hacerse asesorar por otros docentes o miembros de la comunidad escolar, como así también de personas y profesionales cercanos a la actividad con el objeto de sacar adelante el programa propuesto.

Orientaciones para el desarrollo de las unidades

El orden de las unidades no obedece a criterios de importancia de una con respecto a otra, ni tampoco a una lógica secuencial. Por lo anterior, es importante señalar que todas o parte de ellas, de acuerdo a la realidad particular del establecimiento, pueden estar funcionando de manera simultánea o puede definirse un ordenamiento especial para sus tratamientos. De igual modo, la duración de cada una de las unidades no tiene un tiempo definido en el período anual de clases, lo cual deja a los establecimientos la posibilidad de fijar un calendario de trabajo por unidades, de acuerdo al proyecto deportivo de la comunidad escolar o a otras realidades y necesidades de los establecimientos. Sin embargo, se establece un mínimo de 40 horas para trabajar cada una de las unidades.

Primera Unidad: Organización deportiva escolar

En el ámbito de la organización deportiva los contenidos serán orientados, por un lado, a entregar herramientas concretas a los jóvenes para que puedan formar al interior del establecimiento una institución deportiva (club deportivo escolar). Por otra parte, la unidad tendrá como objeto que los propios alumnos y alumnas a partir de las habilidades y competencias adquiridas le den vida a la organización deportiva creada en respuesta a las demandas, intereses y necesidades de la comunidad escolar y de ellos mismos.

Esta unidad será, sin duda, la que dará una importante orientación al trabajo de las otras unidades, puesto que, a partir de su producto se diseñarán las líneas de acción que darán ori-

gen y funcionamiento al proyecto deportivo de cada establecimiento que opte por este programa diferenciado.

La unidad será organizada en tres ámbitos de desarrollo:

a. Habilidades y competencias para la organización deportiva:

El trabajo en este ámbito entregará a los alumnos que opten por esta unidad todas las habilidades y competencias organizacionales y gerenciales necesarias para dar origen a una institución deportiva orientada a la promoción, formación y práctica deportiva, sea ésta de carácter recreativo, competitivo o de promoción de la salud.

b. Formación de una institución deportiva (club deportivo):

El trabajo en este ámbito tiene como objeto que los alumnos y alumnas, a partir de las competencias y habilidades adquiridas, diseñen una organización deportiva que cumpla con las demandas que provienen de la misma comunidad escolar. De este modo, los aprendizajes estarán orientados a conocer, entre otras cosas, estructuras de organización, estrategias para el buen funcionamiento de la organización y procesos y proyectos que deben seguir las organizaciones, en este caso de carácter deportivas.

c. Desarrollo deportivo escolar:

El trabajo en este ámbito es poner en funcionamiento la institución deportiva diseñada, permitiendo que cada alumno y alumna adquiera una tarea o cargo previamente definido por la organización deportiva que ha sido creada.

Segunda Unidad: Formación para el deporte

El eje formación para el deporte está orientado a la formación de monitores en ciertas disciplinas deportivas acordes con el proyecto deportivo que se diseñe en el establecimiento o de acuerdo a intereses particulares de los mismos alumnos y alumnas.

De este modo, los contenidos de esta unidad se relacionan con el aprendizaje de habilidades generales y específicas que les permitan a los jóvenes formarse como monitores deportivos y de este modo poner en marcha al interior del establecimiento talleres deportivos, de acondicionamiento físico, de bailes, etc., de acuerdo a las demandas de los propios alumnos y en concordancia con el proyecto deportivo diseñado para el establecimiento. De igual modo, se consideran como parte de los contenidos a desarrollar, aquellos relacionados con aspectos pedagógicos y didácticos básicos que deberán manejar los alumnos para cumplir su rol de monitor deportivo.

La unidad será organizada en tres ámbitos de desarrollo:

a. **Habilidades generales de un monitor deportivo:**

Los aprendizajes en este ámbito tienen como objeto proporcionar a los jóvenes herramientas que les faciliten la integración con sus futuros alumnos y alumnas en el marco de su quehacer como monitores deportivos. Es así como los contenidos se orientan hacia el aprendizaje de habilidades sociales y habilidades personales, tales como, trabajo en equipo, comunicación, liderazgo y solución de conflictos, entre otras.

b. **Habilidades específicas de un monitor deportivo:**

Forman parte de este ámbito de trabajo contenidos orientados al aprendizaje de habilidades específicas que debe tener un monitor deportivo para llevar a cabo sus funciones. De este modo, las actividades permitirán que los alumnos y alumnas adquieran las técnicas para promover, animar y motivar la práctica deportiva al interior del establecimiento.

c. **Metodología y didáctica de un monitor deportivo:**

Como parte de un tercer eje dentro de esta unidad están aquellos contenidos que entregarán a los alumnos y alumnas herramientas metodológicas que les permitan crear situaciones de aprendizajes conducentes a la enseñanza de aspectos técnico-tácticos deportivos y fundamentos técnicos de diversas actividades físicas que han sido seleccionadas en los establecimientos como parte de su proyecto deportivo.

Tercera Unidad: Práctica deportiva selectiva

Esta unidad tiene como objeto crear una instancia de participación para aquellos alumnos que ven en la práctica deportiva especializada una opción prioritaria. Es así, que sus contenidos tienen como propósito la búsqueda de un mayor rendimiento desde todos los ámbitos de la actividad deportiva.

Para dar un ordenamiento más eficiente al desarrollo de esta unidad los contenidos se han dividido, de acuerdo a una clasificación técnica, en dos ámbitos de la práctica deportiva:

- Deportes de colaboración y oposición.
- Deportes individuales y de autosuperación y actividades de expresión motriz.

De acuerdo a esta clasificación y considerando las demandas que provengan de los estudiantes y del propio proyecto deportivo escolar, los establecimientos tendrán la libertad para acceder a esta unidad en su totalidad (abordando ambos ámbitos) o a parte de ella. Es importante señalar que los ejemplos de actividades que se dan a conocer en esta unidad no necesariamente son de carácter obligatorio para el docente, sólo representan una alternativa posible de implementar, recogiendo la experiencia y tendencia del programa común de estudio del sector.

Contenidos de las unidades

En cada una de las unidades del programa diferenciado se especifican los contenidos que se abordan en ellas y los aprendizajes esperados que se deben lograr durante su desarrollo. Para la consecución de estos contenidos el programa ofrece:

- Actividades genéricas de aprendizaje: integran los contenidos, habilidades y capacidades que se espera que el alumnado desarrolle. Son formulaciones generales que pueden adoptar distintas formas de realización.
- Ejemplos de actividades: son actividades opcionales que ilustran formas posibles de trabajar las actividades genéricas. En la mayor parte de estas actividades los ejemplos se presentan en una secuencia en la cual se articulan actividades que deben realizar los estudiantes, con actividades que desarrolla el docente. Los ejemplos pueden ser realizados tal cual están indicados en el programa, modificados parcialmente o reemplazados por otros que, alcanzando los mismos propósitos, se consideren más apropiados.
- Cuando se ha estimado necesario, se incluyen indicaciones al docente que orientan el desarrollo de la actividad.
- Las actividades de evaluación estarán orientadas, de manera fundamental, a evaluar en el alumno y la alumna los siguientes ámbitos:
 - a. Valor que le asigna al programa diferenciado desde su realidad particular.
 - b. Participación en las actividades diseñadas y cumplimiento de compromisos adquiridos.
 - c. Voluntad para asumir desafíos y trabajos propios de la/s unidad/es en la/s que participa.
 - d. Capacidad para aplicar en las labores emprendidas los aprendizajes relacionados con habilidades, fundamentos, procedimientos, normas, técnicas, etc., que forman parte de los contenidos de la/s unidad/es en que participa.
 - e. Capacidad para sobreponerse a sus limitaciones y debilidades.
 - f. Avances logrados en sus desempeños, gestión y rendimientos según corresponda a la/s unidad/es en que participa.

Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa

EL PROGRAMA DE FORMACIÓN DIFERENCIADA de Educación Física de Cuarto Año Medio refuerza algunos OFT que tuvieron presencia y oportunidad de desarrollo en la Educación Media, y adicionan otros propios de las nuevas unidades.

Los OFT del ámbito *crecimiento y autoafirmación* personal las unidades que el programa consulta, apuntan de manera preferente al desarrollo de capacidades de liderazgo y organización deportiva conducentes a que los estudiantes adquieran habilidades sociales, comunicativas, de solución de problemas y refuercen sus autoestima y la confianza en sí mismos.

Los OFT del ámbito *desarrollo del pensamiento* referidos a habilidades de observación, registro, evaluación y comunicación de los desempeños físicos propios y de otros, y al desarrollo de las capacidades comunicativas necesarias para hacer conocer los resultados de tales evaluaciones, así como para el trabajo efectivo en equipo. Asimismo, el programa plantea que los estudiantes aprendan a diseñar, planificar y organizar actividades e instituciones deportivas.

Los OFT del ámbito *formación ética* que dicen relación con el desarrollo de la capacidad

y voluntad de autorregulación de la conducta en función de valores éticos como verdad, justicia y respeto por el otro. El programa refuerza fundamentalmente en la tercera unidad el respeto y consideración por el contrario, juego limpio, cumplimiento de las reglas, solidaridad y entrega al equipo.

Los OFT del ámbito *persona y su entorno* referidos a la comprensión y valoración de la perseverancia, el rigor y el cumplimiento, la capacidad de recibir consejos y críticas, asumir responsabilidades de liderazgo, además de flexibilidad y originalidad, como aspectos centrales en el desarrollo y la consumación exitosa de las tareas que el programa propone. En especial, las referidas a la organización deportiva escolar y a la formación de monitores deportivos, juegos deportivos y deportes. Por último, el programa plantea, en forma sistemática, oportunidades de desarrollo del OFT referido al trabajo en equipo y sus múltiples implicancias formativas: habilidades sociales de trabajo en grupo, relaciones de solidaridad y competencia, liderazgo, objetivos comunes, procesamiento y resolución de conflictos, entre otras.

Objetivos Fundamentales

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Planificar, promover, ejecutar y evaluar contenidos teóricos, técnicos y prácticos que caracterizan y definen una disciplina deportiva elegida como especialización; y, por lo tanto, ejercer como monitores deportivos.
2. Manejar y perfeccionar los fundamentos teóricos, técnicos y tácticos básicos, propios de la disciplina deportiva elegida.
3. Participar en la organización y práctica de competencias y eventos especiales, como parte del proceso de su formación deportiva, para la adquisición de habilidades tácticas, técnicas, estratégicas y el desarrollo de una condición física acorde con sus respectivas exigencias.
4. Desempeñarse con una actitud positiva y de respeto frente a las personas y a las normas que regulan la práctica y competición deportivas

Contenidos Mínimos Obligatorios

1. Condición física y capacidad de control y regulación motora en las actividades deportivas: ejercicios para el desarrollo de aspectos cuantitativos y cualitativos de la habilidad motriz. Métodos específicos para alcanzar niveles de rendimiento motor y táctico/técnico necesarios para la promoción deportiva o la competencia en niveles de desempeño más avanzados.
2. Utilización de recursos táctico/técnicos para la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego. Práctica y ejercicios de simulación y realidad.
3. Adaptación de las respuestas motrices individuales a las estrategias del grupo: tácticas y estrategias colectivas en situaciones reales de juego.
4. Evaluación y utilización de recursos disponibles para la práctica deportiva. Instalaciones, materiales y organizaciones. Recursos convencionales y alternativos.
5. Organización de eventos y torneos deportivos. Elaboración de proyectos, técnicas de difusión, evaluación de procesos y culminaciones. Prevención y atención de lesiones y primeros auxilios.
6. Conducción y práctica de actividades deportivas en condiciones de competición: individuales y de equipo. Calendarización.
7. Aspectos reglamentarios y administrativos de los deportes seleccionados. Arbitraje, uso de planillas, fichas de inscripción, control y supervisión de eventos.
8. Habilidades sociales y actitudes positivas requeridas en la práctica deportiva. Técnicas de conducción y animación grupal.

Unidades, contenidos y distribución temporal

Cuadro sinóptico

Unidades		
1	2	3
Organización deportiva escolar	Formación de monitores deportivos	Práctica deportiva de selección deportivos
Contenidos		
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de habilidades sociales: <ul style="list-style-type: none"> - Dirección y conducción - Liderazgo - Trabajo en equipo - Comunicación • Competencias para la administración y organización deportiva: <ul style="list-style-type: none"> - Formulación y evaluación de proyectos. - Gestión de los recursos. - Programaciones deportivas y planificación de eventos. • Formación y funcionamiento de una institución deportiva: <ul style="list-style-type: none"> - Tareas y roles en la organización deportiva. - Formulación de reglamentos y normas de funcionamiento de la organización. - Detección de las necesidades e intereses de la comunidad escolar. - Desarrollo, promoción y participación deportiva. 	<p>Habilidades de un monitor deportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rol del monitor deportivo. • Habilidades sociales del monitor deportivo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo en equipo y habilidades de: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación - Liderazgo - Dirección de grupos. • Técnicas y habilidades de animación y motivación grupal. • Técnicas y procedimientos de primeros auxilios en la práctica deportiva. • Técnicas y procedimientos de seguridad y prevención de riesgo en la práctica deportiva. <p>Metodología y didáctica de un monitor deportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos de la actividad deportiva. • Metodología para la enseñanza de técnicas y tácticas de los deportes que serán practicados en el establecimiento. • Metodología para la enseñanza de técnicas de deportes en la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciones deportivas • Entrenamiento deportivo: <ol style="list-style-type: none"> 1. Deportes de autosuperación. 2. Deportes de colaboración y oposición. • Práctica de actividades de expresión motriz: <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividades rítmicas. 2. Danza educativa. • Competencia deportiva y eventos de expresión motriz

Notas:

- Para el programa diferenciado se considera un número mínimo de tres horas semanales.
- La duración temporal de las unidades durante el año variará de acuerdo a la realidad particular de cada establecimiento. De este modo, los docentes deberán con antelación determinar el tiempo en el cual esperan cumplir con los contenidos de cada una de las unidades del programa de estudio. Sin embargo, se plantea un tiempo mínimo de trabajo para el desarrollo de cada unidad equivalente a 40 horas durante el año.

Unidad 1

Organización deportiva escolar

Contenidos

- Desarrollo de habilidades sociales:
 - Dirección y conducción.
 - Liderazgo.
 - Trabajo en equipo.
 - Comunicación.
- Competencias para la administración y organización deportiva:
 - Formulación y evaluación de proyectos.
 - Gestión de los recursos.
 - Programaciones deportivas y planificación de eventos.
- Formación y funcionamiento de una institución deportiva:
 - Tareas y roles en la organización deportiva.
 - Formulación de reglamentos y normas de funcionamiento de la organización.
 - Detección de las necesidades e intereses de la comunidad escolar.
 - Desarrollo, promoción y participación deportiva.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Conocen los procedimientos para diseñar y poner en marcha una institución deportiva escolar.
- Promueven y organizan la actividad deportiva escolar en su establecimiento.
- Aplican las herramientas y conocimientos para formular y evaluar proyectos de carácter deportivo.
- Gestionan la generación y administración de recursos físicos y financieros.
- Controlan y evalúan la gestión de los integrantes de la organización deportiva formada.
- Aplican instrumentos para detectar las necesidades deportivo- recreativas de su comunidad escolar.
- Formulan proyectos de fomento y desarrollo deportivo y ejecutan un plan de trabajo.
- Trabajan en equipo y comparten compromisos y objetivos comunes.

Orientaciones didácticas

El desarrollo de esta unidad pretende involucrar a los jóvenes en la construcción conjunta de una cultura deportiva y recreativa escolar, lo que requiere de la participación de éstos como líderes, promotores y dirigentes de las actividades deportivo-recreativas desarrolladas en su establecimiento y en su proyección y relación con la comunidad.

La realización de esta unidad y la naturaleza de sus actividades posibilitan la participación activa y protagónica de aquellos alumnos y alumnas que no poseen grandes condiciones deportivas y que podrán canalizar su participación en el programa diferenciado de educación física a través de acciones que potenciarán la práctica y el desarrollo deportivo y recreativo de su establecimiento. De este modo crearán fuertes nexos con los diversos ámbitos que componen el quehacer deportivo y recreativo de una institución y con los responsables de la organización, directivos y docentes.

La unidad Organización deportiva escolar irá abordando progresivamente los elementos necesarios para llevar a cabo la gran empresa de constituir y operar un Club Deportivo Escolar. Para ello, se detiene en primer lugar en el desarrollo de las capacidades y competencias necesarias que alumnos y alumnas deben poseer para manejarse satisfactoriamente en el ámbito de la organización deportiva. Posteriormente, aborda la importante misión de formar la estructura que sustentará las acciones que se realicen en este Club Deportivo al interior del establecimiento, y por último, trata el tema del desarrollo deportivo escolar a través del funcionamiento de esta institución.

Es necesario que los alumnos y alumnas comprendan que el formar parte de una organización y dirigir actividades, requiere prestar atención e interesarse en los procesos de crecimiento de las personas que lo componen; desarrollar capacidades para desempeñarse en el área de la comunicación, organización, planificación y evaluación, que los conviertan en animadores que motivan, promueven y utilizan el ímpetu juvenil, para desarrollar la creatividad, llevando a su máxima posibilidad de realización las actividades propuestas, ejerciendo al mismo tiempo la función de reguladores de estas actividades en la promoción del respeto a las normas deportivas y a los códigos éticos.

Con la adquisición de un bagaje técnico y el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación, alumnos y alumnas deberán estar en condiciones de formar la institución o club deportivo, para gerenciar y conducir las actividades que se canalicen a través de él, posesionando de esta forma a su institución escolar de una estructura permanente y trascendente en el área del desarrollo deportivo.

El docente deberá apoyar y asesorar a los estudiantes en la realización de esta unidad y constituirse en un nexo entre las autoridades del establecimiento y las acciones que los estudiantes impulsen.

Por tanto, una de las primeras tareas a realizar será detectar aquellas inquietudes y áreas de realización que demanda la comunidad escolar, para proyectarlas a través del club deportivo. Paralelamente a esto, se deberá configurar la forma de organización que se constituirá, definiendo roles, funciones y forma de funcionamiento en su estructura interna y en las relaciones que se establecerán con el exterior del establecimiento.

En este contexto los estudiantes darán vida a las acciones proyectadas, operacionalizando los deseos de realización en el ámbito deportivo recreativo que previamente han detectado en su comunidad escolar.

Es importante en un ambiente escolar en el que los estudiantes están generando y dirigiendo sus actividades deportivas, fomentar un concepto de deporte no excluyente, ni centrado en la excesiva competitividad, en que los espacios de participación y competición sean entendidos con el otro y no contra el otro, y las fortalezas emanen del conocimiento de las propias capacidades.

Del mismo modo, es importante que alumnos y alumnas adquieran una especial preocupación por extremar las medidas de seguridad en la realización de las actividades planteadas, y el cuidado del entorno donde se realizarán dichas actividades, ya sea un medio natural o un recinto cerrado.

El actuar de alumnos y alumnas orientado al desarrollo deportivo escolar deberá necesariamente pasar por la coordinación de los distintos grupos que realizan actividades deportivas al interior del establecimiento, ya sea en la práctica, a través de selecciones deportivas y su participación en eventos y torneos, en el accionar de los que operan como monitores deportivos, como de quienes buscan realizar una práctica recreativa, constituyéndose en los dirigentes del conglomerado, que asumirán su representatividad al interior del establecimiento y fuera de él.

Será, por tanto, el docente el encargado de orientar a los estudiantes hacia la definición de un accionar que favorezca el desarrollo cualitativo y cuantitativo de la actividad deportiva, reconociendo en ésta una oportunidad de realización personal, social, e institucional.

Actividad 1

Realizar actividades que busquen la instalación y socialización de temas deportivo-recreativos en el establecimiento y la promoción fuera de él.

Ejemplo

- a) Realizar actividades orientadas al análisis de las actividades deportivo- recreativas y su importancia:
 - Organizar y conducir foros de discusión con sus pares sobre el valor e importancia de la actividad deportiva, en torno a temas como: legislación deportiva vigente (ley del deporte), incidencia de la práctica deportiva en el desarrollo físico y psicológico de las personas, análisis de videos deportivos, comentarios de acontecimientos deportivos de actualidad, otros.
 - Contactar a las autoridades y profesionales del establecimiento, para definir y compartir una definición institucional sobre el deporte y la recreación.
- b) Realizar contactos con instituciones afines o de la comunidad local, para conocer procedimientos de obtención de recursos y/o lazos de colaboración:
 - Realizar un catastro de las instituciones posibles de contactar.
 - Realizar visitas de presentación a los organismos o instituciones a contactar.
 - Enviar cartas y/o documentos a las instituciones u organismos.

INDICACIONES AL DOCENTE

El principal apoyo para realizar esta actividad genérica debe estar orientado al desarrollo de las capacidades comunicativas y sociales de alumnos y alumnas, favoreciendo el protagonismo de éstos en la promoción, discusión y oportunidad de expresarse sobre los temas definidos.

Actividad 2

Conocer y manejar los elementos necesarios para la organización y participación en competencias y/o eventos deportivos o recreativos.

Ejemplo

- a) Conocer los procedimientos relativos a la inscripción de equipos o participantes en un evento o torneo deportivo, considerando las normas por las que se rigen.
- b) Reconocer los requerimientos humanos, físicos y materiales que posibilitan la realización de una actividad, o evento deportivo-recreativo.
- c) Conocer elementos fundamentales de organización deportiva; tales como: realización de sorteos, calendarización, definición de los tipos y sistemas de competencias o participación.
- d) Reconocer los elementos a considerar para la prevención de riesgos y accidentes en las prácticas deportivas.

INDICACIONES AL DOCENTE

El manejo de estos elementos técnicos es herramienta esencial para que los alumnos y alumnas puedan desempeñarse eficientemente en el área de la representación y dirigencia de las participaciones deportivas de su establecimiento.

Actividad 3

Conocer procedimientos para la formulación de proyectos deportivos a nivel escolar.

Ejemplo

- a) Formar equipos de trabajo orientados al conocimiento de los elementos técnicos de la formulación de proyectos, tales como: fundamentación, metas, objetivos, desarrollo e implementación, requerimientos materiales y humanos y formas probables de financiamiento.
- b) Reconocer y manejar elementos propios de la evaluación de proyectos: establecer los criterios que determinarán la prioridad y capacidad de realización de las distintas propuestas en cuanto a tiempo, recursos, interés de la comunidad escolar y posibilidad de alcanzar las metas propuestas.
- c) Realizar un registro de las posibilidades que ofrece el medio para el apoyo de proyectos deportivos, tales como: ley del deporte, fondos concursables de municipalidades, federaciones deportivas, juntas vecinales, eventos realizados al interior del establecimiento, otros.
- d) Conocer y discutir los elementos técnicos y legales que norman el funcionamiento de las estructuras y disciplinas deportivas tales como: estatutos, reglamentos, códigos de sanciones, etc.
- e) Investigar sobre los elementos y formas de funcionamiento que componen y conviven al interior de un club o institución deportiva.

INDICACIONES AL DOCENTE

El apoyo del docente en esta etapa de preparación de los jóvenes es vital, porque los guiará en el conocimiento de elementos técnicos a los cuales no han tenido gran acceso y que serán de gran importancia para su desempeño en el transcurso de la unidad. El docente deberá proporcionar los elementos que el establecimiento pueda disponer e indicar las formas de obtención, por otras vías, de la información requerida.

Actividad 4

Conocer y analizar modelos de organización y gestión de clubes deportivos existentes en el medio nacional e internacional.

Ejemplo

- a) Realizar actividades de recopilación y análisis de información sobre organizaciones deportivas amateurs y escolares en diferentes disciplinas deportivas.
- b) Entrevistar a dirigentes de clubes deportivos que puedan aportar antecedentes sobre sus estilos de gestión y experiencias personales.
- c) Visitar instituciones o clubes deportivos, para conocer sus formas de funcionamiento.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es importante que alumnos y alumnas realicen este diagnóstico y conocimiento de las instituciones en funcionamiento, para que estos antecedentes les ayuden a la conformación de su propia institución.

Actividad 5

Realizar un estudio de factibilidad e intereses para la implementación de un programa deportivo escolar.

Ejemplo

- a) Reconocer los elementos que asignan factibilidad a la realización de un plan de trabajo en función de determinar los elementos con que cuenta la organización para el desarrollo de un programa deportivo o recreativo, considerando los recursos físicos, humanos y materiales, los tiempos requeridos, la naturaleza de las actividades, la respuesta de la comunidad educativa, entre otras.
- b) Realizar actividades de recopilación y análisis de información sobre intereses y aptitudes de los miembros de la comunidad educativa a través de:
 - Entrevistas personales y colectivas.
 - Elaboración y aplicación de encuestas.
 - Generar espacios de opinión y discusión sobre temas deportivos recreativos para el sondeo de intereses y necesidades.
 - Comprometer la ayuda de agentes externos para el desarrollo de las actividades a proyectar.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es importante que el docente guíe a sus alumnos y alumnas a reconocer su entorno y que, de acuerdo a las posibilidades que éste les ofrece, sean capaces de captar e interpretar los requerimientos de su comunidad educativa en propuestas realistas y pertinentes.

Actividad 6

Diseñar y poner en funcionamiento un proyecto para la creación y organización de una institución deportiva escolar.

Ejemplos

1. a) Crear comisiones y asignar tareas a los equipos para el diseño de un proyecto que tenga como objeto la formación de una institución deportiva escolar.
b) Realizar reuniones y puestas en común de los trabajos y adelantos de los equipos de trabajo.
c) Discutir con personas entendidas los distintos puntos y fases del proyecto que se está creando.
d) Socializar con los distintos estamentos de la comunidad escolar el proyecto que ha sido diseñado, con el objeto de lograr la aprobación de éste.
2. a) Definir la forma de organización que le darán al club deportivo o institución deportiva en formación.
b) Estructurar las formas de definición y elección de cargos representativos.
c) Constituir las áreas y comisiones de trabajo del club deportivo.
d) Definir las tareas y objetivos de las áreas de desarrollo definidos.
e) Elaborar estatutos, reglamentos y normas de funcionamiento.
f) Definir roles y funciones de los encargados del club deportivo.
g) Definir la forma de relacionarse con las autoridades del establecimiento y la dinámica entre los grupos de práctica o selecciones deportivas, los alumnos y alumnas monitores y los grupos que realizan actividades deportivo-recreativas.

INDICACIONES AL DOCENTE

La definición de los ámbitos de acción será el resultado de la capacidad de gestión que se va a generar y de los antecedentes aportados por el diagnóstico. De esta forma el establecimiento podrá potenciar la actividad y el o los deportes que sean más representativos de su realidad.

Actividad 7

Desarrollar el plan de trabajo del club deportivo escolar, definiendo los ámbitos de acción, los programas y proyectos a ejecutar.

Ejemplo

- a) Analizar, evaluar y proyectar los elementos del diagnóstico realizado.
- b) Definir los ámbitos de acción: ramas deportivas de los deportes seleccionados, naturaleza de las actividades deportivo-recreativas a implementar.
- c) Formulación de metas, objetivos y plazos para realizar las actividades propuestas.
- d) Asignar roles y funciones a los alumnos y alumnas que formarán parte de esta institución.
- e) Constituir equipos de trabajo orientados a la formulación de proyectos de desarrollo de las actividades deportivas en el establecimiento.
- f) Planificar y organizar las actividades proyectadas, definir la naturaleza y tipo de actividad a realizar, calendarización, constatación de los requerimientos físicos y materiales.
- g) Formular un programa de difusión de las actividades del club y captación de socios o adherentes a través de actividades especialmente diseñadas para este fin.

Actividad 8

Desarrollar un plan de gestión de los recursos financieros y administrativos.

Ejemplo

- a) Elaborar un registro financiero que consigne el movimiento de los gastos e ingresos del club deportivo, para determinar una gestión que no supere sus propias posibilidades de financiamiento.
- b) Mantener un registro de los recursos materiales disponibles en el establecimiento y elaborar estrategias de mantención y recuperación de éstos.
- c) Elaborar un reglamento de utilización de los recursos disponibles.
- d) Generar estrategias de obtención de recursos adicionales a través de actividades

especialmente diseñadas: realización de eventos y actividades al interior del establecimiento para generar fondos, contactos con instituciones para atraer donaciones, formulación de proyectos de obtención de recursos y apoyo a las iniciativas deportivas a través de las instancias investigadas que ofrece el medio como: municipalidades, ley del deporte, federaciones, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE

La realización de esta actividad busca el compromiso total de alumnos y alumnas en el manejo de los recursos, en la optimización de éstos y en la capacidad de administrarlos con sentido de pertenencia y orientados al bien común.

Actividad 9

Realizar actividades de evaluación y seguimiento del plan de trabajo como proceso y producto.

Ejemplo

- a) Llevar un registro de participación de la comunidad educativa en las actividades programadas.
- b) Registrar los contactos y apoyos externos con que cuenta el club deportivo formado.
- c) Constatar la consecución de metas y objetivos.
- d) Recoger las impresiones de los miembros de la comunidad sobre las actividades realizadas para determinar niveles de satisfacción.
- e) Aplicar las medidas remediales en los posibles conflictos detectados.

Actividades de evaluación

Durante el desarrollo de la unidad, los alumnos y alumnas deberán ser evaluados considerando los siguientes medios de evaluación:

- Pautas de observación diseñadas por los docentes.
- Entrevistas a alumnos según formatos diseñados por los docentes.
- Evaluación de los resultados individuales y/o grupales de la gestión realizada por los estudiantes.

Criterios de evaluación

En el trabajo desarrollado en esta unidad, se considerarán los siguientes criterios de evaluación:

1. Capacidad de comunicar, motivar y liderar la participación de sus pares y de la comunidad educativa en la realización de actividades deportivas, generando espacios propicios para el desarrollo deportivo en base a constitución y dirección de equipos de trabajo, representación de los intereses del fomento deportivo y generación de instancias de realización.
2. Habilidad para desempeñarse eficientemente en los ámbitos de la administración y organización deportiva, manejando y aplicando en la realización proyectos deportivos, tipos y sistemas de competencias y eventos deportivo-recreativos, administración y manejo de los recursos, diseño de actividades, evaluación de proyectos, entre otros.
3. Dedicación en la formación y funcionamiento del club deportivo escolar, demostrando capacidad de organización y trabajo en equipo para asumir las tareas específicas, definiendo procedimientos y líneas de trabajo.
4. Capacidad de reconocer y evaluar los conflictos que se presentan en la organización y administración deportiva y proponer alternativas de solución.
5. Capacidad e interés de contactar instituciones u organismos para el apoyo de las actividades a realizar en el establecimiento utilizando procedimientos establecidos de obtención de recursos para el desarrollo deportivo.
6. Capacidad para relacionar e integrar las acciones deportivas de su establecimiento con la comunidad, a través de la organización y participación en campeonatos y eventos con otras instituciones y en la integración de la comunidad en actividades y eventos sociales de encuentros recreativos.
7. Conocimiento y aplicación de los reglamentos deportivos de las disciplinas seleccionadas y de las normas reguladoras de las actividades deportivo-recreativas.

Unidad 2

Formación de monitores deportivos

Contenidos

Habilidades de un monitor deportivo

- Rol del monitor deportivo.
- Habilidades sociales del monitor deportivo:
 - Trabajo en equipo y habilidades de:
 - Comunicación
 - Liderazgo
 - Dirección de grupos
- Técnicas y habilidades de animación y motivación grupal.
- Técnicas y procedimientos de primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Técnicas y procedimientos de seguridad y prevención de riesgo en la práctica deportiva.

Metodología y didáctica de un monitor deportivo

- Fundamentos de la actividad deportiva.
- Metodología para la enseñanza de técnicas y tácticas de los deportes que serán practicados en el establecimiento.
- Metodología para la enseñanza de técnicas de deportes en la naturaleza.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican las habilidades y competencias de un monitor deportivo.
- Demuestran habilidades para motivar y dirigir grupos de alumnos/as.
- Se desenvuelven con seguridad y confianza mientras cumplen la función de un monitor deportivo.
- Identifican y previenen riesgos durante la práctica deportiva.
- Manejan y aplican técnicas de animación y recreación.
- Dominan aspectos básicos de primeros auxilios y los aplican en situaciones de práctica y reales.
- Conocen y aplican herramientas metodológicas básicas para la enseñanza de técnicas y tácticas básicas de los deportes practicados.
- Conocen y aplican herramientas metodológicas básicas para la enseñanza de técnicas básicas de deportes en la naturaleza.

Orientaciones didácticas

La presente unidad está dirigida a la formación de jóvenes en el desarrollo de habilidades como monitores deportivos, capacitándolos para la planificación, organización y ejecución de actividades deportivas, talleres de deportes, de acondicionamiento físico, de bailes, etc., entregándoles herramientas metodológicas y técnicas para su desempeño en este ámbito.

La unidad es una oportunidad para que los alumnos y alumnas con inquietudes pedagógicas y de líderes puedan trabajar en el área deportiva, independientemente de sus desempeños técnicos y físicos en los deportes que se practiquen. De esta manera, se pretende insertar a los jóvenes capacitados en el “Club Deportivo” del centro educativo, siendo ellos el principal recurso humano para generar actividad deportiva al interior de éste.

La unidad comprende los siguientes aspectos:

- a. Habilidades generales de un monitor deportivo: se orienta a la adquisición de habilidades sociales y personales, tales como, trabajo en equipo, comunicación, liderazgo y solución de conflictos, entre otras.
- b. Habilidades específicas de un monitor deportivo: se orienta al aprendizaje de habilidades específicas que debe tener un monitor deportivo que le permitan ser animador y motivador de la práctica deportiva en su establecimiento.
- c. Metodología y didáctica de un monitor deportivo: se orienta a la entrega de herramientas metodológicas sobre la enseñanza de aspectos técnico-tácticos deportivos de diversas actividades físicas que han sido seleccionadas en los establecimientos como parte de su proyecto deportivo.

La unidad es eminentemente práctica, con una relación 20/80, entre los contenidos teóricos y la demostración o experimentación práctica que deberán cumplir los estudiantes. Por lo que la metodología sugerida para el desarrollo de la unidad se basa, principalmente, en la participación del alumno o alumna y el trabajo en grupos.

El rol del docente en el desarrollo de esta unidad es fundamental, ya que debe organizar la formación y la práctica de los jóvenes como monitores al interior del centro educativo.

Actividad 1

Reflexionar en grupos sobre las características de un monitor deportivo y su rol dentro de una institución deportiva.

Ejemplo

- a) Investigar cual sería el perfil ideal de un monitor deportivo. Conocer las características más significativas de un monitor deportivo en cuanto a las habilidades y competencias que posee.
- b) Discutir en grupos los antecedentes recopilados durante el trabajo de investigación, para luego realizar un plenario destacando los siguientes aspectos:
 - Formas de trabajar de un monitor deportivo.
 - Habilidades y competencias que poseen los monitores y que son factibles de desarrollar por parte de los estudiantes. Analizar de manera individual las habilidades personales y sociales que debe desarrollar un monitor deportivo.
 - Campos de acción de un monitor deportivo.
 - Formas y metodología de capacitación de un monitor deportivo.
- c) A partir de las conclusiones de cada grupo, diseñar un perfil de monitor al cual van a aspirar luego de realizar un programa de capacitación.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es fundamental que el docente sea el moderador de esta actividad para que los alumnos y alumnas puedan llegar a concluir las características del monitor y su rol.

Actividad 2

Realizar un autodiagnóstico para determinar el nivel de desarrollo de sus habilidades personales y sociales, con el objeto de conocer las ventajas que tienen para desenvolverse como monitores deportivos.

Ejemplo

- a) Realizar de manera individual un análisis sobre sus capacidades y habilidades y compararlas con las características de un monitor deportivo que fueron investigadas.

- b) Discutir en un plenario sobre la imagen del monitor y la importancia que tienen para su desempeño algunos aspectos tales como:
- Presentación personal.
 - Vocabulario.
 - Forma de dirigirse a sus alumnos.
 - Dominio de los fundamentos que enseña.
- c) Realizar una “lluvia de ideas” para discutir sobre la actitud del monitor deportivo, creando un listado de aspectos que los alumnos y alumnas reconozcan como importantes, por ejemplo: pensamiento positivo, buen ánimo, actitud cordial, proyectar una actitud física enérgica, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es importante que el docente apoye a los estudiantes en la elaboración de los criterios para hacer este diagnóstico.

Actividad 3

Establecer de manera individual metas y compromisos en cuanto a su desarrollo como monitores deportivos.

Ejemplo

- a) Identificar de manera individual debilidades o necesidades detectadas en relación al desempeño de un monitor deportivo en la actividad anterior.
- b) Elaborar individualmente una pauta de trabajo. Cada alumno y alumna responde según sus propias metas y compromisos a la pregunta: ¿Cómo voy a concretar mis metas y compromisos personales?
- c) Al cabo de un período definido previamente, participar en una ronda de discusión grupal sobre el cumplimiento de las metas o compromisos personales que cada alumno y alumna se planteó al comienzo de la unidad.

INDICACIONES AL DOCENTE

El docente debe estimular a los alumnos y alumnas a plantearse metas alcanzables y significativas y guiarlos en las acciones concretas que los puedan ayudar a su logro.

Actividad 4

Realizar una capacitación en temas relacionados con la expresión oral.

Ejemplo

Capacitarse en expresión oral dando énfasis a los siguientes aspectos:

- Formas metodológicas existentes para atraer y mantener la atención de los alumnos.
- La postura corporal y el desplazamiento durante exposiciones o charlas.
- La voz, su entonación y rapidez en diferentes situaciones: presentaciones en salas, conversaciones comunes con los alumnos, clases en los campos deportivos, llamadas de atención, etc.
- Dicción y pronunciación.

INDICACIONES AL DOCENTE

Para esta actividad es necesario involucrar a otros docentes del establecimiento. Lo ideal sería establecer un plan de trabajo con el profesor o profesora de Lengua castellana y comunicación y/o de Teatro.

Actividad 5

Participar, en grupos formados al azar, en actividades orientadas a comprender y desarrollar las distintas habilidades asociadas al trabajo en equipo.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es necesario diseñar varias actividades para que los alumnos y alumnas vayan conociendo, desarrollando y profundizando sus habilidades sociales.

Ejemplo

- a) Realizar, organizados en grupos, actividades conducentes a vivenciar y aprender los elementos básicos del trabajo en equipo:

Las actividades diseñadas deben cumplir con las siguientes condiciones:

- La actividad debe tener un tiempo máximo de duración.
- Cada grupo organizado debe cumplir una misión. Los grupos no necesariamente deben tener el mismo objetivo que cumplir.
- Pueden competir los grupos entre sí.

- Cada alumno o alumna de un grupo debe lograr cierta experticia que deberá poner en práctica durante la actividad.
- Cada estudiante deberá asumir un rol o responsabilidad individual durante la actividad.
- La información e instrucciones deben ser dadas sólo a algunos alumnos o alumnas. Estos deberán instruir a sus compañeros de grupos.
- La misión de los grupos se logra después que éstos hayan pasado varias pruebas. Se deben establecer pruebas de carácter cognitivo, físico, de coordinación, artísticas, etc.
- Los grupos realizan sus actividades considerando la utilización de una pauta en la que anotan aspectos tales como:
 - Dificultades para cumplir las tareas.
 - Dificultades personales entre los alumnos o alumnas de un mismo grupo.
 - Protagonismo de uno o más alumno durante la actividad.
 - Formas utilizadas para solucionar los conflictos más significativos.
 - Ambiente vivido por los estudiantes en los momentos más difíciles.
 - Formas de comunicarse durante el desarrollo de la actividad.
 - Autoevaluación de los alumnos y alumnas del grupo.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es recomendable que las situaciones de aprendizaje sean organizadas en torno a actividades lúdicas, las que permiten vivenciar de buena manera los aprendizajes que se espera lograr.

- b) Realizar un análisis de la actividad realizada por los grupos, para que a través de la experiencia vivida sus componentes determinen los siguientes aspectos:
- Elementos que determinaron el rendimiento del grupo durante el desarrollo de la actividad.
 - Elementos que obstaculizaron el desenvolvimiento de los grupos.
 - Actitud del o los líderes durante la actividad.
 - Incidencia de las habilidades técnicas versus habilidades sociales y personales para el logro de los objetivos planteados en la actividad.
 - Formas como se comportaron los grupos para:
 - Comunicarse.
 - Resolver los conflictos.
 - Negociar entre sus miembros.
 - Motivarse y darse ánimo.

- c) Ejecutar un plenario para que cada grupo dé a conocer los resultados de sus análisis internos. Discutir las exposiciones de los grupos con el objeto de concluir sobre los elementos más significativos para lograr un verdadero trabajo en equipo en los grupos de trabajo.

Actividad 6

Profundizar en aspectos teóricos y prácticos relacionados con las habilidades sociales y personales que inciden en el trabajo en equipo.

INDICACIONES AL DOCENTE

A parte de la información teórica relacionada con estos temas, el docente debe procurar complementar dicha información utilizando estudios de casos, lecturas, videos y vivencias personales.

Ejemplo

- a) Conocer los elementos que determinan el liderazgo:
- ¿Qué es un líder?
 - Rol de líder al interior de un equipo de trabajo.
 - El líder y la motivación.
 - Dirección y el liderazgo.
 - El liderazgo situacional.
 - El papel de un líder en el equipo.
 - El liderazgo en el deporte.
 - El líder y los objetivos de un equipo.

INDICACIONES AL DOCENTE

Profundizar la información dada a conocer con apoyo de material audiovisual y realizando una discusión y análisis de lo expuesto.

- b) Conocer los factores que determinan una buena comunicación:
- ¿Qué significa comunicarse?
 - Los espacios para una comunicación efectiva.
 - La comunicación y la asertividad.
 - La comunicación en los equipos de trabajo.

- Técnicas de la comunicación:
 - Precisión del lenguaje.
 - Oportunidad de la comunicación.
 - Coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal.
 - Dimensión afectiva en la comunicación.
 - Comunicación en el deporte.

INDICACIONES AL DOCENTE

Profundizar la información dada a conocer con apoyo de material audiovisual y realizando una discusión y análisis de lo expuesto.

- c) Conocer los factores para resolver conflictos:
- ¿Qué es un conflicto?
 - La negociación y la resolución de conflicto.
 - El conflicto y la jerarquía.
 - El conflicto y una buena comunicación.
 - El conflicto en las actividades deportivas.

INDICACIONES AL DOCENTE

Profundizar la información dada a conocer con apoyo de material audiovisual y realizando una discusión y análisis de lo expuesto.

Actividad 7

Diseñar y ejecutar actividades deportivas para alumnos y alumnas del establecimiento.

Ejemplos

1. Realizar un campeonato polideportivo interniveles.
2. Realizar un día recreativo en la naturaleza.
3. Realizar un taller deportivo, con la participación de un deportista modelo o técnico deportivo reconocido en la comuna.
4. Realizar prácticas como monitores ayudantes, del profesor o profesora, en talleres deportivos, eventos recreativos.

INDICACIONES AL DOCENTE

El docente debe procurar todo el apoyo que los alumnos y alumnas necesiten para concretar sus actividades deportivas, facilitando la obtención de los recursos que requieran y el respaldo de la dirección del establecimiento.

Actividad 8**Participar en actividades de animación y recreación grupal.**

Ejemplo

- a) Conocer y aplicar diversas técnicas para formar equipos al azar, como por ejemplo, hacer grupos por números, animales, colores, etc.
- b) Realizar cantos repetitivos acompañados de danza y mímica que sean útiles para animar encuentros, jornadas, fogatas, etc.

Realizar dinámicas de integración que los alumnos y alumnas puedan replicar en su desempeño como monitores. Como por ejemplo:

- Formar un gran círculo. Uno de los jóvenes comienza lanzando una pelota de lana o cáñamo a otro integrante del círculo; al lanzarla sostiene la lana o cordel de un extremo, luego se la lanza a otro y así sucesivamente, de tal modo que se vaya formando una red.
- Los participantes al lanzar la pelota, deben decir su nombre u otra cosa que desean compartir, por ejemplo, fruta preferida, edad, un sentimiento, una cualidad personal, etc.
- Participar de la organización y la realización de jornadas recreativas, en las que donde se realicen competencias, números artísticos, fogatas, etc., con el propósito de que cada alumno o alumna tenga su función o tarea.

Actividad 9

Realizar actividades de animación y recreación en las que se desempeñen como monitores.

Ejemplos

1. Organizar y ejecutar una tarde recreativa para el primer o segundo ciclo de Educación Básica.
2. Planificar y realizar un encuentro recreativo con otras escuelas o liceos de la comuna.
3. Promover un encuentro deportivo-recreativo para los padres y apoderados del establecimiento.
4. Planificar y ejecutar, durante las vacaciones de invierno o de fiestas patrias, un campamento recreativo para alumnos y alumnas del establecimiento.

INDICACIONES AL DOCENTE

Todas estas actividades deben ser consideradas como actividades de práctica para los alumnos y alumnas y deben estar estrechamente vinculadas a las acciones e intereses del club deportivo del establecimiento.

Actividad 10

Dominar conocimientos de primeros auxilios orientados a los riesgos más comunes de la práctica deportiva.

Ejemplos

- a) Practicar procedimientos de primeros auxilios utilizados en actividades deportivas, como por ejemplo:
 - Armado de una camilla improvisada.
 - Traslado de un accidentado.
 - Inmovilización de extremidades en casos de esguince y fracturas no expuestas.
 - Curaciones de heridas de poca gravedad.

- Uso de botiquín con remedios o fármacos básicos para: dolores de cabeza, alergias, insolación, dolores de estómago y diarreas, irritación de ojos, analgésicos y antiinflamatorios, curación de heridas, inmovilizar, etc.
- Maniobras de reanimación como el masaje cardiaco y respiración artificial.

INDICACIONES AL DOCENTE

Para la enseñanza de estas técnicas, el docente debe conocer y manejar perfectamente tanto los procedimientos como la utilización de los elementos y equipos involucrados en estas actividades.

De igual modo, es clave que el profesor o profesora muestre al alumnado muy gráficamente, apoyándose de un manual previamente diseñado u otros recursos disponibles, los pasos y procedimientos para cada una de las situaciones consideradas. De igual modo, se debe crear la forma para evaluar si los contenidos aquí entregados han sido aprendidos por todos los estudiantes.

- b) Practicar en grupos las técnicas de atención que debería recibir una persona accidentada, tales como inmovilización del accidentado de acuerdo a una lesión específica sufrida, curación de heridas y aplicación de maniobras de reanimación (masajes cardíacos y respiración artificial).

INDICACIONES AL DOCENTE

La repetición constante y la práctica de estas técnicas y procedimientos es lo único que permitirá a los alumnos y alumnas crear un ambiente de seguridad y confianza y actuar con eficiencia en caso de que ocurriese algún tipo de accidente.

- c) Diseñar un manual de procedimientos para accidentes durante actividades deportivas, que explique paso a paso el accionar del monitor ante situaciones de emergencia.

Actividad 11

Conocer y aplicar medidas de seguridad y prevención de accidentes en el desarrollo de actividades deportivas y/o recreativas.

Ejemplo

- a) Realizar un debate sobre los peligros objetivos y subjetivos y de trastornos habituales en actividades deportivas al interior del establecimiento.
- b) Ejecutar un taller en que se presente de manera didáctica y dinámica (diaporama, video, dramatizaciones a cargo de los mismos estudiantes, etc.), los riesgos más comunes en los deportes al aire libre.

- c) Pedir a los alumnos y alumnas que relaten sus propias experiencias en relación a situaciones de riesgo vividas y las acciones que hicieron (o no) para prevenirlos. A continuación, presentar y discutir los procedimientos de prevención adecuados.
- d) Poner en práctica, durante su desempeño como monitores en actividades deportivas, las técnicas de seguridad y prevención de riesgos.
- e) Delimitar el lugar de realización de la actividad, recorrerlo e identificar la presencia de elementos que pueden provocar accidentes como, por ejemplo, la existencia de hoyos, clavos, vidrios, etc.
- f) Revisar antes de cada clase el material y equipamiento a utilizar, el cual debe estar en buen estado. Por ejemplo, un caballete de salto no puede estar inestable o cojear o tener astillas o puntas de clavos expuestas.

INDICACIONES AL DOCENTE

Asegurar el aprendizaje de los alumnos y alumnas de los procedimientos de prevención de riesgos, realizándoles preguntas directas y concretas.

Estimularlos a plantear todas las dudas que tengan en relación a los procedimientos de prevención.

Actividad 12

Realizar diversas actividades de estudio e investigación sobre temas relacionados con los fundamentos de la actividad física y deportiva.

Ejemplo

- a) Estudiar, en ilustraciones y atlas del cuerpo humano, la estructura y función del aparato locomotor.
- b) Investigar sobre aspectos de nutrición y actividad física, tales como: los requerimientos y disponibilidad de energía del organismo, según niveles de actividad física y otros factores tales como sexo y edad; función y composición de los alimentos; importancia del glicógeno y lípidos como fuente de energía, dieta equilibrada, etc.
- c) Investigar su propio gasto y consumo energético durante un periodo determinado, comparando a los estudiantes con alta actividad deportiva con aquellos más sedentarios y/o estudiantes de Cuarto Año Medio con alumnos más pequeños. Presentar conclusiones en un plenario.

- d) Presentar un panel sobre la “bomba cardíaca”, su función y comportamiento durante la actividad física y como el ejercicio modifica el aparato cardiovascular.
- e) Conocer el mecanismo de respiración y su adaptación al esfuerzo físico.
- f) Analizar en conjunto con el docente una tabla o gráfico en la que se observe cómo la frecuencia cardíaca y respiratoria se ajustan a los requerimientos de oxígeno y nutrientes, durante la actividad física.

INDICACIONES AL DOCENTE

El docente debe tener en consideración que todos estos contenidos han sido estudiados por los alumnos y alumnas en años anteriores, principalmente en el sector de Biología y Educación Física (Eje de Ejercicio y Salud); lo relevante de estas actividades de aprendizaje es que todo el conocimiento que ellos poseen en este ámbito se vuelva funcional y aplicable en su labor de monitor deportivo.

Actividad 13

Conocer y aplicar metodologías para la enseñanza de deportes de colaboración y oposición.

Ejemplo

- a) Observar videos de deportes de colaboración y oposición con balón, tales como: básquetbol, fútbol, hándbol, etc. y analizar los fundamentos técnicos y tácticos comunes.
- b) Conocer y aplicar situaciones de enseñanza en las que el juego sea el método de trabajo:
 - La práctica de juegos deportivos de invasión para la enseñanza de deportes de colaboración y oposición.
 - Desarrollo de juegos deportivos para la enseñanza de fundamentos técnico-tácticos: juego dirigido para la práctica de pases, desplazamientos, lanzamientos y tiros, conducción, fintas y drible, sistemas defensivos y ofensivos sean éstos en zona, individuales o mixtos, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE

Un elemento de gran importancia en estas actividades es que el alumno y alumna, durante la realización del juego, sepa cuándo intervenir para dar a conocer instrucciones o corregir las malas ejecuciones.

Es fundamental que los monitores comprendan la importancia de las experiencias motrices de iniciación deportiva y practiquen diversos juegos y actividades que entregan los fundamentos básicos aplicados a una realidad. Junto con la técnica deben aplicar los principios generales del juego (visión periférica, jugar a lo largo y a lo ancho, jugar simple y seguir la jugada con y sin balón).

- c) Observar los pasos metodológicos para la enseñanza de fundamentos técnicos de deportes de colaboración y oposición, de tal manera que conozcan el principio de progresión de la complejidad. Aplicarlos en situaciones simuladas.
- d) Observar el juego real, analizando sus principios generales. Aplicarlos en situaciones de enseñanza simuladas con sus compañeros o compañeras.
- e) Diseñar actividades en parejas y aplicar metodologías conducentes a la enseñanza de un fundamento técnico y/o táctico, que haya sido dado por el docente.
- f) Conducir una sesión de entrenamiento en un deporte de colaboración y oposición, considerando las siguientes actividades:
 - Explicar el trabajo que será realizado.
 - Dirigir el calentamiento.
 - Referirse a los fundamentos técnicos y tácticos que serán trabajados en la sesión de entrenamiento.
 - Dirigir las situaciones de enseñanza diseñadas para el logro de los objetivos planteados.
 - En situaciones de juego real, corregir y dar instrucciones relativas al fundamento técnico que se está trabajando.
 - Moderar una breve discusión relacionada con los aprendizajes logrados por los miembros del grupo.

Actividad 14

Conocer y practicar metodologías para la enseñanza de deportes en la naturaleza.

Ejemplo

- a) Investigar en internet las características de los deportes en la naturaleza, sus ventajas, sus riesgos, lo que motiva a las personas a realizarlos, etc.

- b) Organizar un foro en el cual se presenten diaporamas o videos para conocer distintos deportes en la naturaleza y su riqueza como vivencia deportiva para el aprendizaje de habilidades personales y sociales.
- c) Invitar a un profesor o profesora de alguna especialidad deportiva en la naturaleza para que relate su experiencia como docente y promotor de estas actividades.
- d) Reconocer elementos comunes para la enseñanza de deportes en la naturaleza posibles de practicar por los estudiantes del establecimiento (excursionismo, campismo, bicicleta de montaña, montañismo, etc.):
 1. Elementos básicos para la enseñanza de normas y procedimientos de seguridad en la actividades deportivas en el medio natural:
 - Conocimiento de cartografía y su aplicación en la práctica deportiva.
 - La seguridad y los espacios no estandarizados.
 - La seguridad y aspectos geográficos y climáticos.
 - La orientación y sus componentes para un desenvolvimiento seguro.
 - La planificación para una actividad segura.
 - El cuidado de vestuario y equipo específico para estos deportes.
 2. El entrenamiento de los deportes en la naturaleza:
 - La preparación técnica y física en los deportes en la naturaleza según las características específicas de cada uno de ellos.
 - Conocimiento y manejo del equipo durante el desarrollo de un deporte en la naturaleza según corresponda.
 - Formas prácticas de entrenamientos para ser aplicados en espacios conocidos o estandarizados: plazas, colegio, campos deportivos, parques, etc.
 - Los factores constancia y dedicación para el progreso y dominio de los fundamentos técnicos del deporte en la naturaleza.
- e) Reconocer lugares naturales aledaños al establecimiento tales como plazas y parques que pueden ser útiles para la enseñanza de ciertas técnicas requeridas en los deportes en la naturaleza. Como por ejemplo: orientación.
- f) Visitar aquellos parques y reservas nacionales cercanos a la comuna que pueden ser usados para la enseñanza de deportes en la naturaleza.
- g) Realizar un registro o guía sobre las características, ventajas y desventajas de los lugares visitados en relación a la práctica de ciertos deportes en la naturaleza.

Actividades de evaluación

Durante el desarrollo de las clases, a través de la utilización de una pauta de observación y/o por medio de la observación directa, los alumnos y alumnas serán evaluados de acuerdo a los siguientes criterios:

Criterios de evaluación

Habilidades de un monitor deportivo:

1. Interés demostrado por desarrollar habilidades sociales y personales como elementos básicos para desenvolverse como monitor deportivo.
2. Esfuerzo demostrado en superar aspectos personales débiles, en relación con el perfil del monitor deportivo.
3. Habilidad para organizar y dirigir grupos en actividades deportivas.
4. Capacidad para aportar y contribuir desde sus habilidades sociales y personales al mejor desarrollo de las actividades de debate, discusión y análisis realizadas en clase.
5. Habilidades de motivación y animación manifestadas en la ejecución de actividades deportivas y recreativas.
6. Aporte de conocimientos, ideas y acciones al diseño y ejecución de las actividades deportivas y recreativas de práctica.
7. Habilidad para resolver problemas y proponer soluciones en relación al diseño y ejecución de las actividades deportivas elaboradas.
8. Grado de compromiso adquirido por organizar y ejecutar actividades deportivas que cumplan con las normas de seguridad y prevención requeridas.

Metodología y didáctica de un monitor deportivo:

1. Dominio de conceptos básicos relacionados con la actividad física deportiva.
2. Capacidad para aplicar las herramientas metodológicas para la enseñanza de técnicas y tácticas básicas de deportes de colaboración y oposición.
3. Capacidad para aplicar las herramientas metodológicas para la enseñanza de técnicas básicas y normas y procedimientos de seguridad de deportes en la naturaleza.
4. Habilidad para resolver problemas y proponer soluciones en relación a su ejercicio como monitores de actividades deportivas.

Unidad 3

Práctica deportiva de selección

Contenidos

- Selecciones deportivas
- Entrenamiento deportivo:
 1. Deportes de autosuperación.
 2. Deportes de colaboración y oposición.
- Práctica de actividades de expresión motriz:
 1. Actividades rítmicas.
 2. Danza educativa.
- Competencia deportiva y eventos de expresión motriz

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Dominan los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos del deporte practicado de acuerdo a los niveles de exigencia planteados por el docente.
- Alcanzan niveles físicos óptimos de acuerdo a las exigencias planteadas por el docente.
- Demuestran esfuerzo y perseverancia para lograr compromisos y metas establecidas.
- Respetan las normas y reglas del deporte practicado.
- Muestran conductas seguras y preventivas durante la práctica deportiva.

Orientaciones didácticas

Esta unidad tiene como objeto que los alumnos y las alumnas desarrollen sus capacidades para alcanzar un alto grado de rendimiento en aquellos deportes y/o actividades de expresión motriz, tanto de naturaleza colectiva como individual, que sean seleccionados en cada establecimiento que opte por este programa diferenciado. De este modo, los aprendizajes se centrarán fundamentalmente en el trabajo de aspectos técnicos, físicos y táctico-estratégicos.

Complementariamente a las orientaciones que provengan del proyecto deportivo como producto del desarrollo íntegro del plan diferenciado que aquí se da a conocer, se recomienda al docente que impulse la formación en su establecimiento de selecciones deportivas, especialmente en deportes de naturaleza sociomotriz o colectivos que son los que tiene mayor aceptación y popularidad entre los alumnos. Lo anterior permitiría ampliar el escenario de la práctica deportiva tratando de recoger, en forma mayoritaria, los intereses de los jóvenes, al tiempo que se aprovechan los recursos e instalaciones disponibles en los establecimientos.

Idealmente, para el caso de los deportes de colaboración y oposición, los aprendizajes deberían lograrse a través de situaciones reales de juego o simplificadas de los mismos y en todos los casos se propenderá a una aproximación al deporte tal como éste se manifiesta en su forma real.

Otro elemento de gran importancia dentro del desarrollo de esta unidad tiene relación con la competencia y los eventos deportivos. Sin lugar a dudas, unos de los mayores incentivos y estímulos que pueden tener los alumnos y alumnas para la práctica deportiva está en poner a prueba sus avances y logros. De esta manera, será fundamental que se creen instancias competitivas y presentaciones, con el objeto que los jóvenes puedan evaluar sus propios rendimientos deportivos, como así también, adquirir compromisos en cuanto al logro de metas y resultados.

De las tres unidades propuestas en este programa diferenciado, esta unidad es la que demanda un rol más protagónico por parte del docente. En este sentido, el papel de entrenador del profesor o profesora le significará una responsabilidad mayor en cuanto a la planificación y coordinación de las actividades, control y evaluación de los procesos de entrenamiento, control de la seguridad de los estudiantes; y como orientador y motivador de los jóvenes en aspectos de competencias y realización de eventos.

Por otra parte, aunque la unidad estará enfocada hacia la especialización deportiva, el docente no debe olvidar la transversalidad en la educación. De este modo, deberán formar parte de los contenidos de esta unidad elementos asociados al aprendizaje y profundización de aspectos actitudinales y valóricos y de las habilidades sociales y personales.

Las sesiones de trabajo o entrenamientos (clases) deberán contemplar prácticas conducentes al aprendizaje de todas las capacidades y habilidades que se involucran en la práctica deportiva. Por lo anterior, se debe complementar durante las clases con situaciones motrices que privilegien proporcionalmente aspectos técnicos, físicos y táctico-estratégicos del deporte practicado.

Finalmente, es importante destacar que los alumnos y alumnas podrán optar por todos o alguno/s de los deportes que forman parte de la oferta que hace el establecimiento en cuanto a formar selecciones deportivas.

Actividad 1

Participar, de acuerdo a intereses particulares y condiciones motrices especializadas, en un deporte o actividad de expresión motriz que ofrezca el establecimiento.

Ejemplo

1. Practicar un deporte de colaboración y oposición, y/o un deporte de autosuperación, y/o una actividad de expresión motriz, considerando sus propios intereses, habilidades y condiciones y la oferta deportiva que el establecimiento ofrece.

INDICACIONES AL DOCENTE

La oferta deportiva que el docente realice debe tener relación con el proyecto deportivo escolar, si se realiza en forma íntegra el programa diferenciado. Esto, puesto que este proyecto considerará todos los ámbitos y dimensiones de la práctica deportiva y de actividad física.

Actividad 2

Ejecutar programas de condición física aplicada, según corresponda al deporte que es practicado.

INDICACIONES AL DOCENTE

Resulta muy importante que las sesiones de práctica deportiva sean acompañadas con ejercicios conducentes al incremento de la condición física especial, consistentemente con el deporte que se practica. Para tales efecto, el docente debe planificar los entrenamientos físicos en conjunto con el entrenamiento técnico y táctico.

Ejemplo

- a) Seguir un programa de entrenamiento físico paralelamente con el entrenamiento técnico y táctico.
- b) Aplicar métodos de entrenamiento de acuerdo a las capacidades físicas que se desea incrementar en función del deporte practicado.

INDICACIONES AL DOCENTE

Los métodos que aplique el docente para entrenar físicamente a los alumnos y alumnas debe ser minuciosamente seleccionado. Para lo anterior se sugiere revisar documentación y bibliografía actualizada.

- c) Adaptar los medios de entrenamiento físico disponibles en el establecimiento a los métodos de entrenamiento que serán utilizados de acuerdo al plan de entrenamiento desarrollado.
- d) Ejecutar ejercitaciones físicas utilizando distintos tipos de implementos disponibles en el establecimiento: de sobrecarga, de elongación, para lanzar, para colgarse, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es muy importante que el docente haga una selección de aquellos recursos y medios existentes en el establecimiento que podrían ser utilizados durante el trabajo de la condición física.

- e) Realizar entrenamiento físico utilizando como medio las acciones motrices del deporte seleccionado.

INDICACIONES AL DOCENTE

Un aspecto importante del trabajo físico es que puede ser realizado a través de la misma práctica deportiva. De este modo, jugando con las intensidades y velocidades durante la ejecución del deporte, como así también con el volumen de trabajo, es posible trabajar ciertas capacidades físicas sin tener que acudir a medios muy costosos o que no están al alcance de los establecimientos, como por ejemplo, una pista de carrera, espacios libres amplios para el entrenamiento, etc.

- f) Realizar evaluaciones bimensualmente para determinar los progresos alcanzados de aquellas capacidades físicas consideradas prioritarias para la práctica del deporte/s seleccionado/s.

INDICACIONES AL DOCENTE

La evaluación debe centrarse en medir el rendimiento de las capacidades físicas que predominan en el deporte seleccionado. De este modo, el docente debe diseñar una batería de test conducente a evaluar aquellas cualidades físicas específicas que son más demandas por el deporte que se está practicando, lo cual permitirá ir adecuando las cargas de trabajo y la planificación según los avances logrados.

- g) Mantener durante las sesiones de trabajo físico una actitud de prevención y seguridad, con el objeto de evitar accidentes y lesiones.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es fundamental la experiencia y conocimiento alcanzados por los alumnos y alumnas a lo largo de la Educación Media en aspectos de seguridad y prevención de riesgos. Por lo anterior, el docente debe comprometer a los alumnos y alumnas para que apliquen durante las sesiones de trabajo aquellos fundamentos técnicos y teóricos y procedimientos relativos a realizar el trabajo de manera segura. Un elemento que no debe faltar nunca en los entrenamientos es el calentamiento físico adecuado.

Práctica de deportes de autosuperación

Actividad 1

Practicar un deporte de autosuperación siguiendo un programa rigurosamente planificado por el docente.

INDICACIONES AL DOCENTE

Si se van a practicar deportes de autosuperación, se aconseja al docente que éstos sean seleccionados considerando, de alguna forma, aquellos que se han venido practicando durante la enseñanza media, puesto que existe experiencia y conocimiento en cuanto a su ejecución y práctica. Se propone en esta unidad profundizar durante el trabajo de selección, en aspectos técnicos y destrezas asociadas a la gimnasia y el atletismo.

El trabajo de selección en los deportes seleccionados, especialmente en gimnasia y atletismo, debe priorizar los desempeños técnicos o modelos de ejecución, puesto que estos son los parámetros más importantes dentro de la estructura de este tipo de deportes.

Ejemplo

- a) Realizar progresiones de secuencias de ejercicios orientados a la especialización o aprendizaje de alguna/s destreza/s gimnástica/s.

INDICACIONES AL DOCENTE

Los grados de dificultad que deberá incorporar el docente a los ejercicios sólo podrán aplicarse cuando los jóvenes haya logrado el dominio técnico de ejecución del ejercicio inicial. En la medida que sea posible y los recursos físicos así lo permitan, es recomendable realizar los ejercicios, cuando esto sea posible técnicamente, en más de un aparato (voltereta en colchoneta, en un cajón de salto en una viga de equilibrio, etc.).

- b) Realizar juegos que contengan estructuras de movimientos y/o gestos de similares características a la gimnasia (saltos, medios giros y giros, volteretas, desplazamientos con cambios de direcciones y de ritmo, etc.).

INDICACIONES AL DOCENTE

El objeto de esta actividad es que los alumnos y alumnas logren sus avances por medio de acciones motrices que no corresponden a las destrezas o técnicas que están siendo aprendidas. Lo anterior tiene como propósito la incorporación de situaciones motrices lúdicas y más recreativas para el aprendizaje técnico, esto como un recurso metodológico más.

- c) Ejecutar destrezas gimnásticas simples y luego de mayor complejidad, en los distintos aparatos consignados para este deporte, según lo permita los recursos existentes en el establecimiento.

INDICACIONES AL DOCENTE

Existen muchas posibilidades de adaptar o construir implementos de gimnasia caseros que pueden cumplir, para efecto de aprendizaje de destrezas de no mucha complejidad, las mismas condiciones de un aparato formal. Por ejemplo, barras, colchonetas, cajones de salto, etc.

- d) Diseñar y ejecutar esquemas gimnásticos, logrando a través de la repetición mejores desempeños técnicos. Agregar a los esquemas, en la medida que se obtiene dominio de éstos, ejercicios y destrezas de mayores dificultades técnicas.

INDICACIONES AL DOCENTE

Independientemente de las destrezas que incorporará el docente a los esquemas diseñados por los alumnos, no hay que perder de vista que uno de los propósitos que tiene este tipo de actividad es impulsar en los jóvenes sus capacidades creativas, al tiempo que se les proporcionan los espacios para que se manifiesten libre y espontáneamente.

Puede ser de gran estímulo para los estudiantes saber que sus esquemas, en la medida que son trabajados y por ende perfeccionados, formarán parte de eventos, presentaciones, revistas de gimnasia, competencias internas o con otras instituciones, etc.

- e) Ejecutar pruebas atléticas de campo enfatizando primero en los aspectos técnicos de ejecución motora y luego en el rendimiento alcanzado.

INDICACIONES AL DOCENTE

La idea de esta actividad es que los alumnos y alumnas, dependiendo de las pruebas que practiquen o por las cuales sientan mayor inclinación para practicarla formalmente, realicen un repaso de los modelos de ejecución asociados a ellas, para luego ir profundizando en la especialización técnica de las mismas. Una vez que se logre un nivel técnico de especialización aceptable, el trabajo debe concentrarse en entrenamientos dirigidos a la búsqueda de mejores rendimientos. Por ejemplo, saltar más alto o más largo, correr más rápido, lanzar a más distancia, etc.

- f) Ejecutar pruebas atléticas de pista dando prioridad durante la ejecución a aspectos relacionados con el rendimiento (velocidad y resistencia según las pruebas de pista practicadas).

INDICACIONES AL DOCENTE

A diferencia de la gimnasia, en las pruebas atléticas no existe un predominio de los modelos técnicos de ejecución. En las pruebas atléticas, muchas veces los gestos técnicos pasan a segundo plano cuando se trata de rendimiento. Lo anterior viene a aceptar eso de que, “no importa cómo se hace lo importante es hacerlo bien”. De este modo, una vez que se aprendió el modelo técnico lo que sigue para adelante es crear las condiciones para obtener mayores rendimientos.

Lo anteriormente expuesto apunta a que existen otros aspectos del entrenamiento aplicado al atletismo que cobran relevancia, aparte del entrenamiento técnico, como es el entrenamiento de la resistencia orgánica y muscular, la potencia muscular, la agilidad etc.

- g) Aplicar, independientemente del deporte practicado, aquellas normas y procedimientos de seguridad aprendidos en años anteriores con el objeto de prevenir, problemas de salud, accidentes y/o lesiones.

INDICACIONES AL DOCENTE

Cuando las prácticas deportivas son más exigentes y los medios de entrenamiento y sus métodos son más variados, mayores tendrán que ser las medidas de seguridad que deben ser puestas en práctica por los jóvenes durante los entrenamientos.

Técnicamente hablando, los aspectos de seguridad que prevalecerán durante la práctica deportiva se relacionan con el tipo de ejercitaciones que serán realizadas para preparar el organismo para un trabajo técnico intenso. El docente debe prevenir a los alumnos y alumnas que todas las sesiones de entrenamiento deben contener un tiempo dedicado exclusivamente al trabajo de calentamiento. Este deberá considerar ejercicios para aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria, para aumentar la temperatura corporal externa y ejercicios de soltura y flexibilidad, sobre todo de aquellos segmentos corporales que estarán más expuestos al trabajo que será realizado.

Actividad 2

Aplicar durante el período de entrenamiento deportivo algunos principios básicos que lo rigen. Revisar conjuntamente con el docente el cumplimiento de estos principios.

Ejemplo

Considerar durante los entrenamientos los siguientes aspectos y actividades:

- Pausas de recuperación adecuadas al tipo de trabajo que se está realizando.
- Revisión del estado de los implementos que son utilizados.
- Utilización de un vestuario adecuado a las exigencias de temperatura y al estado del lugar o campo de juego donde se trabaja.
- Conocer su estado de salud general y salud específica como índice para la aplicación de los entrenamientos programados.
- Conocer aspectos complementarios al entrenamiento, tales como, alimentación, hidratación, descanso y motivación por el trabajo.
- Evitar realizar el entrenamiento en solitario.

Práctica de actividades de expresión motriz

Actividad 1

Ejecutar movimientos y esquemas rítmicos en forma individual, en parejas y en equipo, según corresponda a las instrucciones del docente.

Ejemplo

- a) Realizar técnicas de movimientos corporales de manera amplia, armónica, fluida y ágil, buscando expresar a través de ellos, sensaciones, emociones e ideas. Combinar y adaptar el trabajo realizado, en parejas y luego en grupos.

INDICACIONES AL DOCENTE

El docente a través de estas actividades debe propender a reforzar y perfeccionar habilidades de movimientos y destrezas que han sido aprendidas en años anteriores en el plan común de Educación Física, a las que ahora se agregarán mayores dificultades, otros sentido de realización y ampliación en el repertorio de movimientos.

Las actividades que se plantearán deben ser percibidas por los jóvenes con alto sentido de desafío individual y colectivo, sin embargo, deben ser siempre, posibles de realizar.

Como parte de la metodología a aplicar se recomienda al docente crear espacios para que los alumnos y alumnas diseñen sus propios esquemas y coreografías, lo cual permite impulsar entre ellos la imaginación y la creatividad.

Durante las sesiones de trabajo, el docente debe promover el trabajo cooperativo, ya sea en parejas o equipos, lo cual permite impulsar entre los jóvenes el respeto entre ellos como también sus capacidades de apoyo.

- b) Ejecutar diversos ejercicios, con y sin la utilización de implementos, apoyándose en variados ritmos musicales, modelos de movimientos e imágenes, y enfatizar en la expresión motriz que se manifiesta en cada uno de ellos.

INDICACIONES AL DOCENTE

Es necesario incorporar dentro de las metodologías de trabajo aquellas que proporcionen a los alumnos y alumnas herramientas que les ayuden a explorar y conocer sus posibilidades de movimiento, como también, incrementar aspectos complementarios de la motricidad, como son la elasticidad y flexibilidad.

Es fundamental que el docente impulse en los estudiantes una actitud de prevención frente al trabajo realizado. Por lo tanto, debe ser parte de las tareas de los jóvenes: poner en práctica procedimientos para evitar lesiones y adoptar posturas corporales que no afecten las articulaciones.

El docente no debe abstraerse de la tarea de orientar y entregar los conocimientos que permitan a los alumnos y alumnas tener una posición clara y crítica relativa a los hábitos posturales, sus beneficios y daños que pueden ocasionar a la salud y a la calidad de vida de las personas.

Se sugiere ofrecer a los alumnos y alumnas una amplia gama de objetos e implementos posibles de utilizar para explorar posibilidades de movimiento individual y crear sus coreografías grupales.

Actividad 2

Aplicar fundamentos teóricos y elementos técnicos de la danza educativa.

Ejemplo

- a) Reforzar de manera práctica los movimientos integrados. Combinar en estos movimientos el tiempo, el espacio y la energía, por medio de conectores y facilitadores de movimiento expresivo, tales como, modelos visuales, clima musical, estímulos literarios o de la vida real.

INDICACIONES AL DOCENTE

La música utilizada en los esquemas o coreografías es fundamental para un buen desarrollo de las actividades. Por lo anterior, se recomienda al docente que la selección de este elemento se realice, primero, considerando los intereses de los jóvenes y luego buscando la calidad artística y sentido rítmico de la misma.

- b) Crear y ejecutar nuevas forma de movimiento y de expresión por medio de la utilización de objetos e implementos diversos. Expresar y comunicar en las creaciones ideas, sensaciones, emociones y sentimientos que obedezcan, fundamentalmente, a estados de ánimo de los jóvenes.

INDICACIONES AL DOCENTE

Como parte complementaria al trabajo dado a conocer, es aconsejable que el docente incorpore las siguientes actividades didácticas:

1. Revisión de videos y documentación relativa a la danza.
 2. Organizar visitas para presenciar en vivo presentaciones de danza.
 3. Compartir experiencias e intercambiar ideas de similares características con grupos o talleres formados por alumnos de otros establecimientos.
- c) Interpretar diseños coreográficos de danza recogiendo los conocimientos y experiencias adquiridas durante los trabajos realizados anteriormente.

INDICACIONES AL DOCENTE

Se recomienda recoger elementos de expresión motriz y de ejecución técnica que hayan sido aprendidos por las alumnas y los alumnos en años anteriores. Lo anterior, por una parte, evita partir desde cero en todos los casos planificados y, por otra, le da mayor sentido a aprendizajes logrados durante la enseñanza media.

- d) Participar en un evento escolar de danza poniendo en práctica creaciones artísticas diseñadas por ellos, sean éstas de carácter individual, grupal o colectivo.

INDICACIONES AL DOCENTE

La organización y ejecución de eventos de esta naturaleza, en la que el rol del docente es fundamental, debe obedecer a dos imperativos claves:

- Lograr motivación en los alumnos y alumnas procurando la participación mayoritaria de ellos en las actividades y eventos organizados.
- Acrecentar en los jóvenes el sentido de satisfacción y logro en relación a sus desempeños individuales.

Práctica de deportes de colaboración y oposición

Actividad 1

Practicar, en realidad de juego, elementos técnico-tácticos de carácter individual propios del deporte practicado. Combinar ejercicios del ámbito defensivo y ofensivo.

Ejemplo

- a) Aplicar en realidad de juego movimientos y gestos técnicos propios del deporte practicado. Participar en jugadas previamente diseñadas, con el objeto de poner a prueba los dominios alcanzados sobre las distintas técnicas en ejecución.
- b) Realizar jugadas simples de ataque y defensa dando énfasis a aspectos técnicos individuales defensivos y ofensivos:
 - Situaciones ofensivas: lanzamiento o tiros al arco o aro, penetraciones al área defensiva con móvil dominado, drible y fintas, conducción del móvil, etc.
 - Situaciones defensivas: bloqueo o intersección de pases o tiros al arco o aro, desplazamientos defensivos de marcaje, fintas defensivas, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE

Como se ha venido repitiendo en años anteriores, la idea es que todas las prácticas relativas a trabajar elementos técnicos de un deporte determinado se realicen sobre la base del juego real o cercano a éste.

- c) Conocer y ejecutar elementos técnicos de mayor complejidad que no se hayan aprendido durante trabajos previos en relación al deporte practicado. Participar de situaciones de juego en las que sea clave la utilización de estas técnicas de ejecución.
- d) Ejecutar elementos técnicos que no necesariamente se relacionen con el implemento utilizado (balones y pelotas) en el deporte que es practicado. Aplicar gestos o movimientos técnicos frente a determinadas situaciones de juego, ya sea cuando su equipo está en posesión del móvil en situaciones ofensivas o cuando su equipo no está en posesión del móvil en situaciones de juego defensivas (fintas, amagues, gestos, desplazamientos, etc.).
- e) Aplicar técnicas individuales asociadas a los distintos roles que tiene un jugador en el campo de juego:
 - Realizar técnicas individuales defensivas en distintas partes del campo de juego y que son propias de los jugadores que actúan en esas posiciones de juego.

- Aplicar técnicas individuales para marcar al jugador que tiene el móvil en distintos lugares del campo de juego. Conocer las diferencias en las marcas de acuerdo a lugar del campo de juego donde aplica la marcación.
 - Aplicar técnicas individuales en posesión del móvil frente al pórtico, aro o arco; primero, sin una marca determinada; luego, con una marca y, finalmente, con dos marcadores.
 - Practicar gestos o movimientos técnicos propios de un jugador atacante que no está en posesión del móvil pero que participa de la jugada ofensiva.
- f) Conocer de manera práctica los distintos roles que tiene un jugador de un equipo en situaciones defensivas y ofensivas. Conocer la asociación que existe entre estos roles y los sistemas de juego posibles de aplicar por un equipo, sean éstos defensivos u ofensivos.

Actividad 2

Aplicar, en realidad de juego o cercana al deporte que es practicado, elementos técnico-tácticos de carácter grupal en situaciones defensivas y ofensivas.

Ejemplo

- a) Ejecutar jugadas grupales, de ataque y defensa, en situaciones de juego en que no exista ventaja numérica en ninguno de los dos sentidos (1x1; 2x2; 3x3; etc.). En las situaciones defensivas, realizar combinaciones de marcas sobre los atacantes (zonal, mixta e individual).
- b) Realizar jugadas defensivas y ofensivas combinando acciones de predominio numérico en uno y otro sentido (1x2; 1x3; 2x3; 2x4; 3x4; etc.). Conocer y aplicar aspectos tácticos que permiten sacar provecho de estas ventajas numéricas, por ejemplo:
- En ventaja numérica defensiva, aplicar marcación individual sobre el o uno de los atacantes.
 - En ventaja numérica defensiva, practicar doble marca sobre el jugador atacante con balón.
 - En ventaja numérica ofensiva, sacrificar un atacante con el objeto de sacar un defensor del área de marcación.
 - En ventaja numérica ofensiva, sobrecargar de atacantes un área defendida por un jugador.

- c) Realizar jugadas simples de ataque y defensa dando énfasis a aspectos técnicos grupales defensivos y ofensivos:
- Situaciones ofensivas: pases y doble pases, desplazamientos combinados de desmarcaje o penetraciones simultáneas, bloqueos o pantallas, etc.
 - Situaciones defensivas: doble marca sobre un jugador libre, doble marca sobre el jugador en posesión del móvil, bloqueos simultáneos sobre el jugador que pasa o lanza a pórtilo o aro.

Actividad 3

Aplicar, en realidad de juego o cercana al deporte que es practicado, elementos técnico-tácticos de carácter colectivo en situaciones defensivas y ofensivas. Poner en práctica sistemas de juegos ofensivos y defensivos.

Ejemplo

- a) Aplicar sistemas defensivos con base en las marcaciones individuales. Jugar aplicando marcación individual en distintos sectores de la cancha, de acuerdo a las situaciones específicas que han sido planteadas durante el desarrollo del juego. Conocer los roles y las acciones específicas en estas situaciones de juego.
- b) Aplicar sistemas defensivos con base en las marcaciones zonales. Aplicar las distintas variantes que puede tener una marcación zonal de acuerdo a: resultado que se esté dando en un momento determinado en el marcador, al objetivo del juego, al tiempo de juego, etc. Jugar, aplicando marcación zonal, en todos los sectores del campo de juego.
- c) Conocer y aplicar, de acuerdo a situaciones previamente conversadas y explicadas, sistemas defensivos con base en las marcaciones mixtas. Durante el juego y en situaciones defensivas, adoptar distintos roles durante la aplicación de un sistema de defensa mixto en las distintas zonas del campo de juego.
- d) En situaciones reales de juego, recuperar la posesión del móvil en el menor tiempo posible, utilizando fundamentalmente elementos defensivos de presión (marcaciones individuales, dobles marcas, etc.).
- e) Jugar al ataque aplicando distintos sistemas ofensivos y jugadas de ataque aprendidas:
 - Atacar con varios jugadores logrando penetraciones rápidas y certeras.
 - Insistir durante el juego en tiros y lanzamientos al pórtico o aro.
 - Atacar con diferencia numérica a favor.
 - Atacar a veces por los centros y en otras oportunidades por las orillas.
 - Atacar en contragolpe, en forma masiva o de manera parcial según corresponda al número de jugadores que participan en la jugada.
 - Poner en práctica jugadas estratégicas de ataque: desde un saque lateral, desde un tiro libre, desde un saque de fondo, desde un tiro indirecto, etc.
 - Poner en práctica jugadas estudiadas de ataque frente a distintos tipos de marcas o sistemas defensivos puestos en acción por el equipo contrario.

Actividades de evaluación

Durante el desarrollo de las clases o sesiones de entrenamientos, en presentaciones o eventos deportivos y durante encuentros o competencias deportivas, aplicando entrevistas o utilizando pautas de observación y/o por medio de la observación directa, los alumnos y alumnas serán evaluados de acuerdo a los siguientes criterios:

Criterios de evaluación

1. Dedicación y entusiasmo demostrado durante las sesiones de trabajo relativas al deporte seleccionado.
2. Capacidad para asimilar aspectos técnico-tácticos del deporte practicado y aplicarlos durante el juego real.
3. Habilidad para adaptarse a las circunstancias y situaciones deportivas propias de la competencia deportiva y de los eventos o presentaciones deportivas.
4. Avances logrados en sus niveles de condición física como producto del entrenamiento realizado, en función de lograr mejoras significativas en los rendimientos del deporte practicado.
5. Capacidad para vencer sus limitaciones motoras, físicas y psicológicas, mostrando en todo momento esfuerzo y perseverancia durante la realización del trabajo programado.
6. Conocimiento y respeto de las normas y reglamentos inherentes al deporte o actividad física seleccionada.
7. Habilidad y conocimiento para aplicar durante las sesiones de trabajo y el periodo de entrenamiento procedimientos, normas e instrucciones precisas para prevenir enfermedades, lesiones, accidentes y para actuar de forma segura y fuera de riesgos durante los entrenamientos.

Anexo 1: Glosario de términos

Acción de juego: Acción de un jugador con compañero/s y/o adversario/s que tiene lugar en un espacio y tiempo establecidos, significando en su conjunto la definición práctica del juego o deporte.

Club deportivo: Asociación de personas físicas que tienen por objeto:

- La promoción de una o varias modalidades deportivas.
- La práctica de las mismas.
- La participación en competencias.

Conducta motriz: Acciones motrices cargadas de significado y, como tales, susceptibles de ser interpretadas.

Deportes de equipo: Situación lúdico-motriz de competición reglada e institucionalizada, en la que la acción es la resultante de las interacciones de colaboración y oposición, que se dan entre los participantes y de éstos con el medio en el que actúan.

Estrategia deportiva: Conducta motriz de un individuo, grupo o equipo actuando en una situación motriz dada, orientada a resolver los problemas que se plantean en ella, de manera individual, grupal o colectiva.

Estructura deportiva: Sistema deportivo cerrado sujeto a transformaciones y que tiende a la autorregulación.

Evaluación de proyectos: Metodología que permite establecer los sistemas de información necesaria en todos los niveles para actualizar permanentemente los objetivos y estrategias, analizando esa información y comparándola con los marcos de referencia estipulados.

Planificar: Establecer objetivos y luego determinar el curso de acción que debe seguirse para alcanzarlos, implica la toma de decisiones que exige optar por una acción o conjunto de acciones.

Proyectos: Instrumentos que permiten alcanzar los objetivos fijados a través de estrategias seleccionadas. La actuación de una organización deportiva y el desarrollo de sus competencias y funciones se manifiestan a través de la puesta en marcha de diferentes acciones, programas y actividades a los que se denomina proyectos.

Rol deportivo: Clase de comportamientos motores asociados, en un juego deportivo, a un reglamento preciso.

Situación motriz: Conjunto de elementos objetivos y subjetivos que caracterizan la acción motriz de una o varias personas que, mediante un medio físico, llevan a cabo una tarea motriz.

Táctica deportiva: Parte de la conducta motriz de un individuo, grupo o equipo, actuando en una situación motriz determinada, que hace posible la resolución práctica de los problemas que dicha situación plantea.

Técnica deportiva: Modelo de ejecución biomecánico mediante el cual el individuo resuelve, de forma operativa, la acción práctica que le plantea una situación motriz determinada.

Juegos deportivos: Modelos operativos que representan las estructuras básicas de funcionamiento de todo juego deportivo y que son portadores de su lógica interna.

Anexo 2: Bibliografía

- Blazquez, Domingo, 1986. *Iniciación a los deportes de equipo*, Martínez Roca. España.
- Devis, José y Peiró, Carmen, 1997. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física*. Inde Publicaciones. España.
- Hernández Moreno, J., 1987. *Análisis de la acción de juego en los deportes de equipo*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona.
- Hernández Moreno, J. y otros, 1985. *La Educación Física en la Enseñanza Media*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Litwin, Julio, 1976. *Organización de Campeonatos Deportivos*. Editorial Stadium. Argentina.
- Ministerio de Educación, 1998. *Resultado Consulta Nacional a Dirigentes Estudiantiles* acerca de Marco Curricular de la Educación Media.
- Ministerio de Educación, 2000. *Programa Liceo Abierto a la Comunidad*. Documento N° 1.
- Orlick, Terry, 1997. *Juegos y deportes cooperativos*. Editorial Popular. España.
- París, Fernando, 1998. *La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas*. Editorial Paidotribo. España.
- Parlebas P., 1984. *Contribución a un lexique commenté en science de l'action motrice*. Ed. INSEP. París.
- Parlebas P., 1988. *Elementos de sociología del deporte*. Edita Unisport. Malaga.
- Viciana, Virginia y Arteaga Milagros, 1997. *Las actividades coreográficas en la escuela*. Inde Publicaciones. España.