

# Educación Física y Salud

Programa de Estudio  
Primero medio  
Ministerio de Educación



Ministerio de  
Educación  
  
Gobierno de Chile

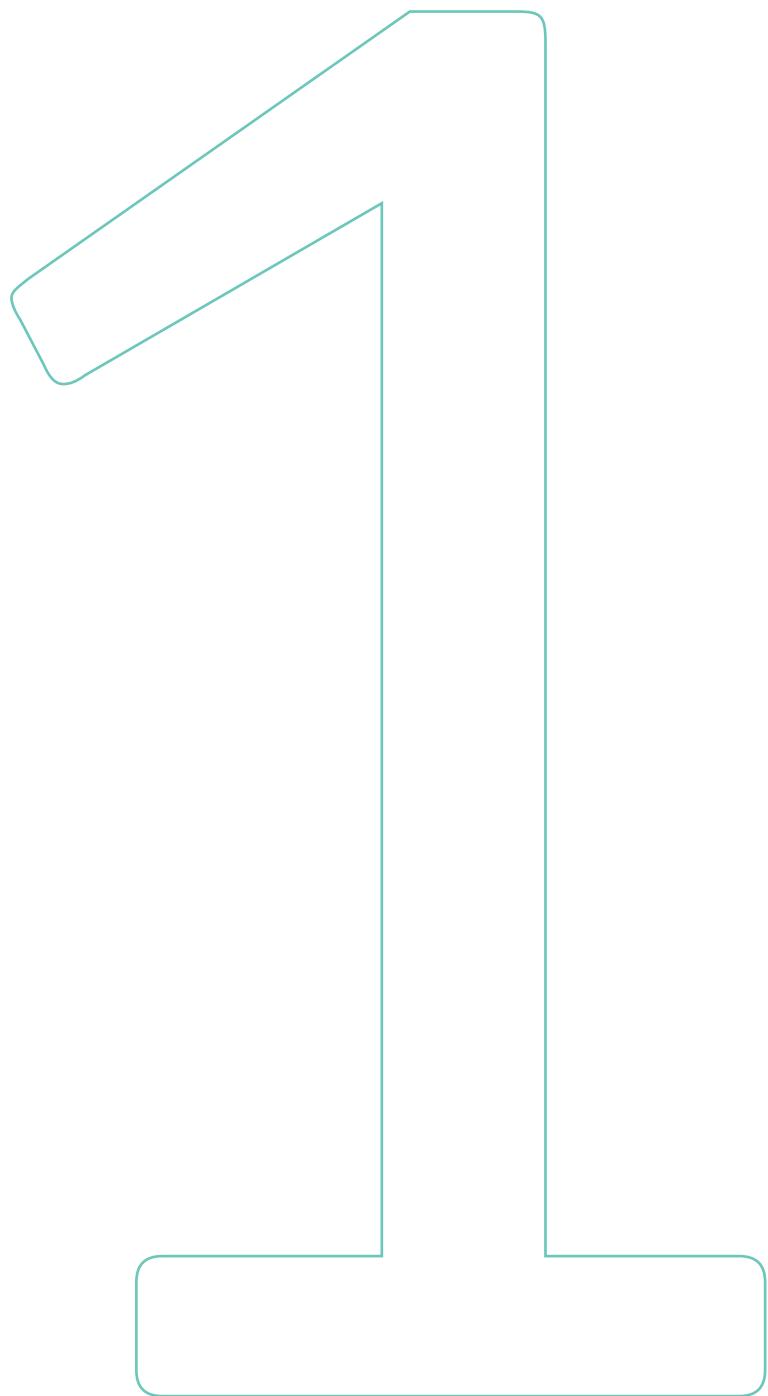


# Educación Física y Salud

Programa de Estudio

Primero medio

Ministerio de Educación



Ministerio de Educación de Chile

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Programa de Estudio

Primero medio

Primera edición: noviembre 2016

Decreto Exento N° 1264/2016

Unidad de Currículum y Evaluación

Ministerio de Educación de Chile

Avenida Bernardo O'Higgins 1371

Santiago de Chile

ISBN 9789562925983

Estimadas y estimados miembros de la Comunidad Educativa:

En el marco de la agenda de calidad y las transformaciones que impulsa la Reforma Educativa en marcha, estamos entregando a ustedes los Programas de Estudio para 1º y 2º medio correspondientes a las asignaturas de Artes Visuales, Ciencias Naturales, Educación Física y Salud, Historia, Geografía y Ciencias Sociales, Inglés, Lengua y Literatura, Matemática, Música, Orientación y Tecnología.

Estos Programas han sido elaborados por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación, de acuerdo a las definiciones establecidas en las Bases Curriculares de 2013 y 2015 (Decreto Supremo N° 614 y N° 369, respectivamente) y han sido aprobados por el Consejo Nacional de Educación, para entrar en vigencia a partir de 2017 en 1º medio y el 2018 en 2º medio.

Los Programas de Estudio –en tanto instrumentos curriculares– presentan una propuesta pedagógica y didáctica que apoya el proceso de gestión curricular de los establecimientos educacionales. Desde esta perspectiva, se fomenta el trabajo docente para la articulación y generación de experiencias de aprendizajes pertinentes, relevantes y significativas para sus estudiantes, en el contexto de las definiciones realizadas por las Bases Curriculares que entran en vigencia para estos cursos en los años 2017 y 2018. Los Programas otorgan ese espacio a los y las docentes, y pueden trabajarse a partir de las necesidades y potencialidades de su contexto.

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

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

Cordialmente,



ADRIANA DELPIANO PUELMA  
MINISTRA DE EDUCACIÓN



# Índice

<b>Presentación</b>	8
<b>Nociones básicas</b>	10
<b>Orientaciones para implementar el Programa</b>	14
<b>Orientaciones para planificar el aprendizaje</b>	21
<b>Orientaciones para evaluar los aprendizajes</b>	24
<b>Estructura del Programa de Estudio</b>	28
<b>Referencias bibliográficas</b>	35
<b>Educación Física y Salud</b>	
38	Introducción
40	Organización curricular
42	Orientaciones didácticas
<b>Propuesta de organización curricular anual</b>	
50	Objetivos de Aprendizaje para 1º medio
53	Visión global de los Objetivos de Aprendizaje del año
56	Visión global de las actitudes del año

---

## Semestre 1

62 Unidad 1

84 Unidad 2

---

## Semestre 2

104 Unidad 3

121 Unidad 4

---

## Bibliografía

140 Bibliografía para el o la docente

142 Bibliografía para la o el estudiante

144 Sitios web recomendados

---

## Anexos

148 Anexo 1: Glosario

150 Anexo 2: Clasificación de los deportes y las actividades motrices

152 Anexo 3: Características de desarrollo de la o el estudiante

154 Anexo 4: Sugerencias de instrumentos de evaluación

160 Anexo 5: Materiales

162 Anexo 6: Progresión de Objetivos de Aprendizaje de 7º básico a 2º medio Educación Física y Salud

---



# Presentación

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

Las Bases Curriculares son un referente para los establecimientos que deseen elaborar programas propios, de modo de posibilitarles una decisión autónoma respecto de la manera en que se abordan los Objetivos de Aprendizaje planteados. Las múltiples realidades de las comunidades educativas de nuestro país dan origen a una diversidad de aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales que se expresan en distintos procesos de gestión curricular, los cuales deben resguardar el logro de los Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases. En esta línea, las Bases Curriculares no entregan orientaciones didácticas específicas, sino que proveen un marco a nivel nacional, en términos de enfoque y expectativas formativas.

Al Ministerio de Educación le corresponde la tarea de elaborar Programas de Estudio que entreguen una propuesta pedagógica para la implementación de las Bases Curriculares para aquellos establecimientos que no optan por generar programas propios. Estos Programas constituyen un complemento coherente y alineado con las Bases y buscan ser una herramienta de apoyo para las y los docentes.

Los Programas de Estudio proponen una organización de los Objetivos de Aprendizaje de acuerdo con el tiempo disponible dentro del año escolar. Dicha organización es de carácter orientador y, por tanto, los profesores y las profesoras deben modificarla de acuerdo a la realidad de sus estudiantes y de su escuela, considerando los criterios pedagógicos y curriculares acordados por la comunidad educativa. Adicionalmente, para cada Objetivo de Aprendizaje se sugiere un conjunto de Indicadores de Evaluación que dan cuenta de diversos aspectos que permiten evidenciar el logro de los aprendizajes respectivos.

Cada Programa proporciona, además, orientaciones didácticas para la asignatura que trata y diversas actividades de aprendizaje y de evaluación, de carácter flexible y general, que pueden ser utilizadas, modificadas o remplazadas por otras, según lo estime conveniente cada docente. Las actividades se complementan con sugerencias para las profesoras y los profesores, recomendaciones de recursos didácticos y bibliografía tanto para docentes como para estudiantes.

En síntesis, estos Programas de Estudio se entregan a los establecimientos educacionales como un apoyo para llevar a cabo su labor de enseñanza, en el marco de las definiciones de la Ley General de Educación (Ley N° 20.370 de 2009, del Ministerio de Educación). Así, su uso es voluntario, pues dicha ley determina que cada institución escolar puede elaborar sus propios programas en función de los Objetivos de Aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares.

# Nociones básicas

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

Los Objetivos de Aprendizaje definen –para cada asignatura– los aprendizajes terminales esperables para cada año escolar. Se refieren a conocimientos, habilidades y actitudes que permiten a los y las estudiantes avanzar en su desarrollo integral, mediante la comprensión de su entorno y la generación de las herramientas necesarias para participar activa, responsable y críticamente en él.

Estos Objetivos de Aprendizaje tienen foco en aspectos esenciales de las disciplinas escolares, por lo que apuntan al desarrollo de aprendizajes relevantes, así como que las y los estudiantes pongan en juego conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la asignatura como al desenvolverse en su vida cotidiana.

La distinción entre conocimientos, habilidades y actitudes no implica que estas dimensiones se desarrollen de forma fragmentada durante el proceso formativo, sino que –por el contrario– manifiesta la necesidad de integrarlas pedagógicamente y de relevar las potencialidades de cada proceso de construcción de aprendizaje.

### CONOCIMIENTOS

Los conocimientos corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones. Esta definición considera el conocimiento como información (sobre objetos, eventos, fenómenos, procesos, símbolos, etc.) y abarca, además, la comprensión de los mismos por parte de las y los estudiantes. Por consiguiente, este conocimiento se integra a sus marcos explicativos e interpretativos, los que son la base para desarrollar la capacidad de discernimiento y de argumentación.

Los conceptos propios de cada asignatura ayudan a enriquecer la comprensión de los y las estudiantes sobre el mundo que los y las rodea y los fenómenos que experimentan u observan. La apropiación profunda de los enfoques, teorías, modelos, supuestos y tensiones existentes en las diferentes disciplinas permite a las y los estudiantes reinterpretar el saber que han elaborado por medio del sentido

común y la vivencia cotidiana (Marzano et al., 1997). En el marco de cualquier disciplina, el manejo de conceptos clave y de sus conexiones es fundamental para que los alumnos y las alumnas construyan nuevos aprendizajes. El logro de los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares implica necesariamente que las y los estudiantes conozcan, expliquen, relacionen, apliquen, analicen y cuestionen determinados conocimientos y marcos referenciales en cada asignatura.

## HABILIDADES

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

En el plano formativo, las habilidades son cruciales al momento de integrar, complementar y transferir el aprendizaje a nuevos contextos. La continua expansión y la creciente complejidad del conocimiento demandan capacidades de pensamiento crítico, flexible y adaptativo que permitan evaluar la relevancia de la información y su aplicabilidad a distintas situaciones, desafíos, contextos y problemas.

Así, desarrollar una amplia gama de habilidades es fundamental para fortalecer la capacidad de transferencia de los aprendizajes, es decir, usarlos de manera juiciosa y efectiva en otros contextos. Los Indicadores de Evaluación y los ejemplos de actividades de aprendizaje y de evaluación sugeridos en estos Programas de Estudio promueven el desarrollo de estos procesos cognitivos en el marco de la asignatura.

## ACTITUDES

Las Bases Curriculares detallan un conjunto de actitudes específicas que surgen de los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT) y que se espera promover en cada asignatura.

Las actitudes son disposiciones desarrolladas para responder, en términos de posturas personales, frente a objetos, ideas o personas, que propician determinados tipos de comportamientos o acciones.

Las actitudes son determinantes en la formación de las personas, pues afectan todas las dimensiones de la vida. La escuela es un factor definitorio en el desarrollo de las actitudes de las y los estudiantes y puede contribuir a formar ciudadanos responsables y participativos, que tengan disposiciones activas, críticas y comprometidas frente a una variedad de temas trascendentales para nuestra sociedad.

Es responsabilidad de la escuela diseñar experiencias de aprendizaje que generen una actitud abierta y motivación por parte de las y los estudiantes, y nutrir dicha actitud durante todo el proceso, de manera que, cuando terminen la educación formal, mantengan el interés por el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Promover actitudes positivas hacia el descubrimiento y el desarrollo de habilidades mejora significativamente el compromiso de los alumnos y las alumnas con su propia formación, lo que, a su vez, genera aprendizajes más profundos e impacta positivamente en su autoestima.

Asimismo, el desarrollo de las actitudes presentes en los OAT y en las Bases Curriculares, en general, permite a los y las estudiantes comprender y tomar una posición respecto del mundo que los y las rodea, interactuar con él y desenvolverse de manera informada, responsable y autónoma.

Las actitudes tienen tres dimensiones interrelacionadas: cognitiva, afectiva y experiencial. La dimensión cognitiva comprende los conocimientos y las creencias que una persona tiene sobre un objeto. La afectiva corresponde a los sentimientos que un objeto suscita en los individuos. Finalmente, la experiencial se refiere a las vivencias que la persona ha acumulado con respecto al objeto o fenómeno. De lo anterior se desprende que, para formar actitudes, es necesario tomar en cuenta estas tres dimensiones. Por ejemplo, para generar una actitud positiva hacia el aprendizaje es necesario analizar con las y los estudiantes por qué esto es beneficioso, explicitar las creencias que ellas y ellos tienen al respecto, y promover un ambiente de diálogo en el cual todas y todos expresen su posición, se interesen y valoren el desarrollo intelectual; de esta manera, es posible suscitar experiencias de aprendizaje interesantes y motivadoras.

El desarrollo de actitudes no debe limitarse solo al aula, sino que debe proyectarse hacia los ámbitos familiar y social. Es fundamental que los alumnos y las alumnas puedan satisfacer sus inquietudes, ser proactivos, proactivas y líderes, adquirir confianza en sus capacidades e ideas, llevar a cabo iniciativas, efectuar acciones que los y las lleven a alcanzar sus objetivos, comunicarse en forma efectiva y participar activamente en la construcción de su aprendizaje. De este modo, las y los estudiantes se verán invitadas e invitados a conocer el mundo que las y los rodea, asumir un compromiso con mejorarlo, mostrar mayor interés por sus pares y trabajar en forma colaborativa, valorando las contribuciones de otros y otras.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES (OAT)

La educación es definida por la Ley General de Educación como “el proceso de aprendizaje permanente que abarca las distintas etapas de la vida de las personas y que tiene como finalidad alcanzar su desarrollo espiritual, ético, moral, afectivo, intelectual, artístico y físico, mediante la transmisión y el cultivo de valores, conocimientos y destrezas” (Mineduc, 2009). En este escenario, la escuela y el liceo, atendiendo al rol educativo que se les ha delegado, juegan un rol fundamental en el proceso formativo de las y los estudiantes.

En este contexto, los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT) aluden tanto al desarrollo personal y social de los y las estudiantes como al desarrollo relacionado con el ámbito del conocimiento y la cultura. El logro de los OAT depende de la totalidad de elementos que conforman la experiencia escolar, la que se ve influída por los énfasis formativos declarados en el Proyecto Educativo Institucional; los procesos de gestión curricular y pedagógica que llevan a cabo las y los docentes y los equipos directivos; las dinámicas de participación y convivencia; las normas, ceremonias y símbolos de la escuela; los aprendizajes abordados en cada asignatura; el despliegue de iniciativas de los y las estudiantes; las interacciones y dinámicas que se establecen en los espacios de recreos, así como las relaciones humanas y vínculos que se generan en la cotidianidad escolar entre todos los integrantes de la comunidad educativa.

Dada su relevancia, los Objetivos de Aprendizaje Transversales deben permear los instrumentos de gestión y la organización del tiempo escolar, las experiencias de aprendizaje que se diseñarán, los instrumentos evaluativos y todas aquellas instancias en que se pueda visibilizar la importancia de estas disposiciones frente a la comunidad educativa.

De acuerdo a lo planteado en las Bases Curriculares de 7º básico a 2º medio, los OAT involucran las siguientes dimensiones: física, afectiva, cognitiva/intelectual, moral, espiritual, proactividad y trabajo, sociocultural y ciudadana, y uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) (Mineduc, 2013). Los Programas de Estudio plantean un conjunto de actitudes específicas que se integran a los conocimientos y a las habilidades propias de cada asignatura y que derivan de dichas dimensiones.

# Orientaciones para implementar el Programa

Las orientaciones que se presentan a continuación destacan elementos que son relevantes al momento de emplear el Programa de Estudio y que permiten abordar de mejor manera los Objetivos de Aprendizaje especificados en las Bases Curriculares.

## ETAPA DEL DESARROLLO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

La etapa de la adolescencia está marcada por un acelerado desarrollo en los ámbitos físico, cognitivo, social y emocional. Es una etapa favorable para que los y las estudiantes avancen en autonomía y en la comprensión integral del mundo que los rodea. Por ello, es propicio fomentar en las alumnas y los alumnos la construcción de la identidad, la propia imagen y opinión, el desarrollo de la capacidad de monitorear y regular sus desempeños –para facilitar la metacognición y la autorregulación–, y el fortalecimiento de la empatía y el respeto por diferentes miradas sobre un mismo tema.

La interacción se vuelve un tema central en esta etapa del desarrollo. Las y los estudiantes empiezan a interesarse más por participar en intercambios sociales, a la vez que las opiniones de los pares adquieren mayor importancia. En este contexto, el desarrollo de una identidad y opinión propia se vuelve fundamental, así como también contar con las herramientas necesarias para reaccionar adecuadamente frente a las ideas de otros y otras.

En este periodo, los y las estudiantes transitan por procesos de fortalecimiento del pensamiento formal, el que les permite hacer relaciones lógicas, desarrollar el pensamiento crítico, comprender conceptos abstractos y vincular concepciones aparentemente disímiles (Alexander, 2006). Así, es una etapa oportuna para desarrollar una visión más crítica del mundo y para robustecer su capacidad de análisis, de planificación y de establecer hipótesis, lo que, a su vez, les permite plantear otras formas de resolver problemas.

En la adolescencia, las y los estudiantes además empiezan a abrir sus ámbitos de interés y a relacionarse con sus pares en términos de gustos, valores y creencias. En esta etapa, se remarca la necesidad de visualizar una relación entre su aprendizaje y sus vidas, lo que promueve su motivación a aprender. Asimismo, el desarrollo de una mayor independencia y autonomía puede llevar a los y las estudiantes a

reflexionar sobre las experiencias de aprendizaje que experimentan, y a elegir la que les parece más atractiva.

El presente Programa de Estudio incluye ejemplos de actividades que pretenden ser significativas y desafiantes para las y los estudiantes adolescentes, pues plantean problemas vinculados con su cotidianidad y con referentes concretos que conducen hacia la comprensión de conceptos progresivamente más abstractos. La implementación del presente Programa requiere que el o la docente guíe a sus estudiantes a conectar los aprendizajes del ámbito escolar con otros ámbitos de sus vidas y con su propia cultura o la de otras y otros. Para ello, es necesario que conozca los diversos talentos, necesidades, intereses y preferencias de las alumnas y los alumnos, para que las actividades de este Programa sean efectivamente instancias significativas en el ámbito personal y social.

Las actividades se diseñaron como un reto que motive a los alumnos y las alumnas a buscar evidencia y usar argumentos coherentes y bien documentados para solucionarlas. Para ello, las y los estudiantes deberán movilizar sus propios conocimientos de cada asignatura, aplicar habilidades de pensamiento superior (concluir, evaluar, explicar, proponer, crear, sintetizar, relacionar, contrastar, entre otras) y fortalecer aspectos actitudinales, como la confianza en las propias capacidades, la curiosidad, la rigurosidad y el respeto por los y las demás.

Esta propuesta plantea tareas más exigentes, complejas y de ámbitos cada vez más específicos que en los cursos anteriores. No obstante dicha dificultad, es necesario que las y los docentes promuevan intencionadamente la autonomía de los y las estudiantes (por ejemplo, dando espacios para la elección de temas y actividades o para el desarrollo de iniciativas personales), con el propósito de incentivar la motivación por aprender y la autorregulación.

Es fundamental que las profesoras y los profesores entreguen un acompañamiento juicioso, flexible y cercano a las demandas de sus estudiantes para que las actividades de trabajo colaborativo que se incorporen para el logro de distintos objetivos sean una instancia que conduzca a construir aprendizajes profundos y significativos, y a desarrollar de mejor forma habilidades y actitudes para comunicarse y trabajar con otros y otras.

## INTEGRACIÓN Y APRENDIZAJE PROFUNDO

El conocimiento se construye sobre la base de las propias experiencias y saberes previos. Diversos estudios en neurociencia señalan que el ser humano busca permanentemente significados y patrones en los fenómenos que ocurren a su alrededor, lo que, sumado a la influencia que ejercen las emociones sobre los procesos cognitivos, es fundamental para lograr un aprendizaje profundo. Por ello, las experiencias de aprendizaje deben evocar emociones positivas y diseñarse con un nivel adecuado de exigencia, de modo que representen un desafío cognitivo para las alumnas y los alumnos. Investigar, realizar conexiones y transferencias a otras áreas, plantear y resolver problemas complejos, argumentar creencias y teorías, y organizar información de acuerdo a modelos propios son algunos ejemplos de actividades adecuadas para la construcción del aprendizaje.

La integración entre distintas asignaturas, disciplinas y áreas constituye un escenario pedagógico de gran potencial para lograr este propósito. Existe vasta literatura que respalda que el aprendizaje ocurre con más facilidad y profundidad cuando el nuevo material se presenta desde distintas perspectivas, pues permite relacionarlo con conocimientos previos, enriquecerlo, reformularlo y aplicarlo (Jacobs, 1989). Debido a esta integración, los y las estudiantes potencian y expanden sus conocimientos y acceden a nueva información y a diversos puntos de vista. Además, apreciar que el saber es interdisciplinario les permite visualizar que deben ser capaces de usar conocimientos, habilidades y actitudes de varias áreas para desenvolverse en la vida cotidiana y, a futuro, en el mundo laboral.

El presente Programa de Estudio ofrece alternativas de integración disciplinar en diversas actividades, mas es preciso tener en cuenta que las oportunidades de interdisciplinariedad que brindan las Bases Curriculares son amplias y trascienden lo propuesto en este instrumento. En consecuencia, se recomienda a las y los docentes buscar la integración de asignaturas y procurar que los y las estudiantes desarrollen sus habilidades simultáneamente desde diferentes áreas.

## IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

En cualquier asignatura, aprender supone poder comprender y producir textos propios de la disciplina, lo que requiere de un trabajo en clases, precisamente, con textos disciplinarios. Leer y elaborar textos permite repensar y procesar la información, reproducir el conocimiento y construirlo; por lo tanto, el aprendizaje se profundiza. Para que las y los estudiantes puedan comprender y producir textos es necesario que la o el docente les entregue orientaciones concretas, pues ambos procesos implican una serie de desafíos.

Para promover el aprendizaje profundo mediante la lectura y la producción de textos orales y escritos, se sugiere tener en cuenta –entre otras– las siguientes consideraciones:

- › En lectura, se debe estimular a que los y las estudiantes amplíen y profundicen sus conocimientos mediante el uso habitual de diversa bibliografía, para que así mejoren las habilidades de comprensión lectora. Es importante que aprendan, especialmente, a identificar las ideas centrales, sintetizar la información importante, explicar los conceptos clave, identificar los principales argumentos usados para defender una postura, descubrir contradicciones, evaluar la coherencia de la información y generar juicios críticos y fundamentados en relación con lo leído. Para ello se requiere que las y los docentes modelen y retroalimenten sistemáticamente el proceso.
- › En escritura, es necesario que el o la docente incentive a sus alumnos y alumnas a expresar sus conocimientos, ideas y argumentos, escribiendo textos con la estructura propia de cada disciplina, como un ensayo, un informe de investigación o una reseña histórica, entre otros. Para esto se les debe orientar a que organicen la información para comunicarla con claridad al lector, seleccionando información relevante, profundizando ideas y entregando ejemplos y argumentos que fundamenten dichas ideas.
- › En relación con la comunicación oral, es importante considerar que el ambiente de la sala de clases debe ser propicio para que las y los estudiantes formulen preguntas, aclaren dudas, demuestren interés por aprender y construyan conocimiento colaborativamente. En este contexto, es fundamental que el o la docente estimule a sus estudiantes a participar en diálogos en los que cuestionen, muestren desacuerdo y lleguen a consensos, en un clima de trabajo en el que se respete a las personas y sus ideas y se valore el conocimiento y la curiosidad.

## TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

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

En el nivel básico, los y las estudiantes debieran desarrollar las habilidades elementales para usar las TIC y, en el nivel medio, se espera que lleven a cabo estas operaciones con mayor fluidez, además de otras de mayor dificultad (buscar información y evaluar su pertinencia y calidad, aportar en redes virtuales de comunicación o participación, utilizar distintas TIC para comunicar ideas y argumentos, modelar información y situaciones, entre otras).

Los Programas de Estudio elaborados por el Ministerio de Educación integran el desarrollo de habilidades de uso de las TIC en todas las asignaturas con los propósitos detallados a continuación.

- › Trabajar con información:
  - Utilizar estrategias de búsqueda para recoger información precisa.
  - Seleccionar información examinando críticamente su calidad, relevancia y confiabilidad.
  - Ingresar, guardar y ordenar información de acuerdo a criterios propios o predefinidos.
- › Crear y compartir información:
  - Desarrollar y presentar información usando herramientas y aplicaciones de imagen o audiovisuales, procesadores de texto, presentaciones digitalizadas y gráficos, entre otros medios.
  - Usar herramientas de comunicación en línea para colaborar e intercambiar opiniones en forma respetuosa con pares, miembros de una comunidad y expertos o expertas (correos electrónicos, blogs, redes sociales, chats, foros de discusión, conferencias web, diarios digitales, etc.).
- › Profundizar aprendizajes:
  - Usar *software* y programas específicos para aprender y complementar los conceptos trabajados en las diferentes asignaturas.
  - Usar procesadores de texto, *software* de presentación y planillas de cálculo para organizar, crear y presentar información, gráficos o modelos.
- › Actuar responsablemente:
  - Respetar y asumir consideraciones éticas en el uso de las TIC.
  - Señalar las fuentes de las cuales se obtiene la información y respetar las normas de uso y de seguridad.
  - Identificar ejemplos de plagio y discutir las posibles consecuencias de reproducir el trabajo de otras personas.

En este marco, se vuelve fundamental que las profesoras y los profesores consideren la integración curricular de las TIC en el diseño e implementación de los procesos formativos en las distintas asignaturas como una estrategia que apoya y fortalece la construcción de aprendizaje de sus estudiantes.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

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

- › Promover el respeto a cada estudiante, evitando cualquier forma de discriminación y evitando y cuestionando estereotipos.
- › Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de las y los estudiantes.
- › Trabajar para que todas y todos alcancen los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, acogiendo la diversidad como una oportunidad para desarrollar más y mejores aprendizajes.

Atender a la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje no implica tener expectativas más bajas para algunos alumnos o algunas alumnas. Por el contrario, hay que reconocer los requerimientos personales de cada estudiante para que todos y todas alcancen los propósitos de aprendizaje pretendidos. En este sentido, conviene que, al diseñar el trabajo de cada unidad, la o el docente considere dichos requerimientos para determinar los tiempos, recursos y métodos necesarios para que cada estudiante logre un aprendizaje de calidad.

Mientras más experiencia y conocimientos tengan las profesoras y los profesores sobre su asignatura y las estrategias que promueven un aprendizaje profundo, más herramientas tendrán para tomar decisiones pertinentes y oportunas respecto de las necesidades de sus alumnos y alumnas. Por esta razón, los Programas de Estudio incluyen numerosos Indicadores de Evaluación, observaciones a la o el docente, sugerencias de actividades y de evaluación, entre otros elementos, para apoyar la gestión curricular y pedagógica. En el caso de estudiantes con necesidades educativas especiales, tanto el conocimiento de las y los docentes como el apoyo y las recomendaciones de las y los especialistas que evalúan a dichos alumnos y dichas alumnas contribuirán a que todos y todas desarrollen al máximo sus capacidades.

Para favorecer la atención a la diversidad, es fundamental que los y las docentes, en su quehacer pedagógico, lleven a cabo las siguientes acciones:

- › Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que cada estudiante debe sentir seguridad para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Se recomienda destacar positivamente las características particulares y rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- › Utilizar materiales, aplicar estrategias didácticas y desarrollar actividades que se adecuen a las singularidades culturales y étnicas de las y los estudiantes y a sus intereses. Es importante que toda alusión a la diversidad tenga un carácter positivo y que motive a los alumnos y las alumnas a comprenderla y valorarla.
- › Promover un trabajo sistemático, con actividades variadas para diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos y todas tengan acceso a oportunidades de aprendizaje enriquecidas.
- › Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que las alumnas y los alumnos puedan participar por igual en todas las actividades y evitando asociar el trabajo de aula con estereotipos asociados a género, a características físicas o a cualquier otro tipo de sesgo que provoque discriminación.

# Orientaciones para planificar el aprendizaje

La planificación de las experiencias de aprendizaje es un elemento fundamental en el esfuerzo por promover y garantizar los aprendizajes de los y las estudiantes. Permite maximizar el uso del tiempo y definir los procesos y recursos necesarios para que las alumnas y los alumnos logren dichos aprendizajes, así como definir la mejor forma para evidenciar los logros correspondientes.

Los Programas de Estudio entregados por el Ministerio de Educación son un insumo para que las y los docentes planifiquen las experiencias de aprendizaje; se diseñaron como una propuesta flexible y, por tanto, adaptable a la realidad de los distintos contextos educativos del país.

Los Programas incorporan los mismos Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases Curriculares respectivas. En cada curso, estos objetivos se ordenan en unidades e incluyen un tiempo estimado para ser trabajados. Tales tiempos son una alternativa que se debe revisar y corresponde a cada profesor o profesora adaptar dicha propuesta de acuerdo a los criterios de su institución escolar y a la realidad de sus estudiantes. Además, los Programas de Estudio contienen Indicadores de Evaluación coherentes con los Objetivos de Aprendizaje y sugerencias de actividades de aprendizaje y de evaluación, que son un apoyo pedagógico para planificar y desarrollar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Al planificar para un curso determinado, se recomienda considerar los siguientes aspectos:

- › La diversidad de intereses, niveles y ritmos de aprendizaje de las y los estudiantes de un mismo curso.
- › El tiempo real con que se cuenta, de manera de optimizar el recurso temporal disponible.
- › Las prácticas pedagógicas, propias o de otros, que –en contextos similares– han dado resultados satisfactorios.
- › Los recursos disponibles para el aprendizaje de la asignatura.

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

- › Explicitar y organizar temporalmente los Objetivos de Aprendizaje respondiendo preguntas como: ¿Qué queremos que aprendan las y los estudiantes durante el año? ¿Para qué queremos que lo aprendan? ¿Cuál es la mejor secuencia para organizar los objetivos de acuerdo a esta realidad escolar?<sup>1</sup>
- › Definir o seleccionar cómo se evidenciará el logro de cada Objetivo de Aprendizaje. Los Indicadores de Evaluación pueden ser iluminadores en el momento de evaluar el logro de los Objetivos de Aprendizaje y pueden dar señales para diseñar situaciones evaluativas que den espacio a las alumnas y los alumnos para mostrar sus aprendizajes<sup>2</sup>. Con este propósito se deben responder preguntas como: ¿Qué debieran ser capaces de realizar los y las estudiantes que han logrado un determinado Objetivo de Aprendizaje? ¿Cómo se pueden levantar evidencias para constatar que se han logrado los aprendizajes?
- › Definir el propósito de las evaluaciones que se realizarán, tanto formativas como sumativas, e integrar instancias de retroalimentación que enriquezcan el aprendizaje.
- › Determinar qué oportunidades o experiencias de aprendizaje facilitarían el logro de los Objetivos de Aprendizaje por parte de todas las estudiantes y todos los estudiantes.
- › Promover escenarios de metacognición en que los y las estudiantes identifiquen sus fortalezas y desafíos de aprendizaje, e identifiquen estrategias que les permitan fortalecer sus conocimientos, habilidades y actitudes en la asignatura.
- › Procurar escenarios de andamiaje cognitivo, individuales y colaborativos, en los cuales se establezcan permanentemente conexiones con los aprendizajes previos de las y los estudiantes.
- › Relevar relaciones entre la asignatura y otras áreas del currículum para suscitar una integración interdisciplinar que favorezca la construcción de un aprendizaje más sólido y profundo.

Se sugiere que la forma de plantear la planificación incorpore alguna(s) de las escalas temporales que se describen a continuación:

- › Planificación anual.
- › Planificación de unidad.
- › Planificación de clases.

---

1 Es preciso recordar que, si bien los Objetivos de Aprendizaje consignados en las Bases Curriculares de cada asignatura y en sus correspondientes Programas de Estudio son prescriptivos, su secuencia y organización pueden ser modificadas para fortalecer con ello la pertinencia de la propuesta curricular para cada realidad escolar.

2 Idealmente, exigiendo la aplicación de lo que han aprendido en situaciones o contextos nuevos, de modo de fomentar la capacidad de aplicar los aprendizajes.

Se recomienda que tanto el formato como la temporalidad de la planificación sea una decisión curricular asumida por la comunidad educativa y fundada en los contextos institucionales específicos y en los diagnósticos de las características, intereses, niveles de aprendizaje y necesidades de los y las estudiantes. En este sentido, el Ministerio de Educación no ha definido como obligatoria ninguna de las escalas temporales presentadas.

	PLANIFICACIÓN ANUAL	PLANIFICACIÓN DE UNIDAD	PLANIFICACIÓN DE CLASES
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Formular la estructura curricular del año de manera realista y ajustada al tiempo disponible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Establecer una propuesta de trabajo de cada unidad, incluyendo evidencia evaluativa y experiencias de aprendizaje, que organice su desarrollo en el tiempo definido (de ser necesario, se sugiere subdividir la propuesta por mes o semana).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Definir las actividades que se desarrollarán (pueden ser las sugeridas en el Programa de Estudio u otras creadas por las y los docentes), resguardando el logro de los Objetivos de Aprendizaje.</li> </ul>
ESTRATEGIAS SUGERIDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Verificar los días del año y las horas de clase por semana para estimar el tiempo total disponible.</li> <li>› Elaborar una propuesta de organización de los Objetivos de Aprendizaje para el año completo, considerando los días efectivos de trabajo escolar.</li> <li>› Identificar, en términos generales, el tipo de actividades y evaluaciones que se requerirán para fortalecer el logro de los aprendizajes.</li> <li>› Ajustar permanentemente la calendarización o las actividades planificadas, de acuerdo a las necesidades de las y los estudiantes y los posibles imprevistos suscitados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Organizar los Objetivos de Aprendizaje por periodo (por ejemplo, puede ser semanal o quincenal).</li> <li>› Proponer una estrategia de diagnóstico de conocimientos previos.</li> <li>› Establecer las actividades de aprendizaje que se llevarán a cabo para que los y las estudiantes logren los aprendizajes.</li> <li>› Generar un sistema de evaluaciones sumativas y formativas, y las instancias de retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Desglosar los Objetivos de Aprendizaje en aprendizajes específicos por trabajar.</li> <li>› Definir las situaciones pedagógicas o actividades necesarias para lograr los aprendizajes y las evidencias que se levantarán para evaluar el logro de estos, además de preguntas o problemas desafiantes para las y los estudiantes.</li> <li>› Integrar recursos y estrategias pedagógicas variadas.</li> <li>› Considerar la diversidad de estudiantes en el aula, proponiendo oportunidades de aprendizaje flexibles y variadas.</li> <li>› Considerar un tiempo para que los y las estudiantes compartan una reflexión final sobre lo aprendido, su aplicación, relevancia y su proyección a situaciones nuevas.</li> </ul>

# Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación forma parte constitutiva del proceso de enseñanza y aprendizaje. Cumple un rol central en la promoción, la retroalimentación y el logro de los aprendizajes. Para que esta función se cumpla, la evaluación debe tener como propósitos:

- › Dar cuenta de manera variada, precisa y comprensible del logro de los aprendizajes.
- › Ser una herramienta que permita la autorregulación de la o el estudiante, es decir, que favorezca su comprensión del nivel de desarrollo de sus aprendizajes y de los desafíos que debe asumir para mejorarlo.
- › Proporcionar a la o el docente información sobre los logros de aprendizaje de sus estudiantes que le permita analizar la efectividad de sus prácticas y propuestas y ajustarlas al grado de avance real de sus alumnos y alumnas.

## ¿CÓMO PROMOVER EL APRENDIZAJE POR MEDIO DE LA EVALUACIÓN?

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

- › Dar a conocer los criterios de evaluación a las y los estudiantes antes de la evaluación. Una alternativa para asegurar que realmente comprendan estos criterios es analizar ejemplos de trabajos previos que reflejen mayor y menor logro, para mostrarles los aspectos centrales del aprendizaje que deben desarrollar y cómo puede observarse mayor o menor logro.
- › Retroalimentar las actividades evaluativas, de modo que las alumnas y los alumnos tengan información certera y oportuna acerca de su desempeño, y así poder orientar y mejorar sus aprendizajes.
- › Realizar un análisis de los resultados generados por las evaluaciones tanto a nivel global (por grupo curso) como a nivel particular (por estudiante). Se aconseja que este análisis sistematice la información organizándola por objetivo, eje, ámbito, habilidades u otro componente evaluado, de modo de definir los ajustes pedagógicos y apoyos necesarios de realizar.
- › Considerar la diversidad de formas de aprender de los y las estudiantes, por lo que se sugiere incluir estímulos y recursos de distinto tipo, tales como visuales, auditivos u otros.

- › Utilizar diferentes métodos de evaluación, dependiendo del objetivo que se evaluará y el propósito de la evaluación. Para esto se sugiere utilizar una variedad de medios y evidencias, como actividades de aplicación/desempeño, portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación (grupales e individuales), informes, presentaciones y pruebas (orales y escritas), entre otros.

En la medida en que las y los docentes orienten a sus estudiantes y les den espacios para la autoevaluación y la reflexión, los alumnos y las alumnas podrán hacer un balance de sus aprendizajes y asumir la responsabilidad de su propio proceso formativo.

## ¿CÓMO DISEÑAR E IMPLEMENTAR LA EVALUACIÓN?

La evaluación juega un importante rol en motivar a las y los estudiantes a aprender. La pregunta clave que ayuda a definir las actividades de evaluación es: ¿Qué evidencia demostrará que el alumno o la alumna realmente logró el objetivo de Aprendizaje? Así, es importante diseñar las evaluaciones de una unidad de aprendizaje a partir de los Objetivos de Aprendizaje planificados, resguardando que haya suficientes instancias de práctica y apoyo a los y las estudiantes para lograrlos. Para cumplir con este propósito, se recomienda diseñar las evaluaciones al momento de planificar considerando para ello las siguientes acciones:

1. Identificar el(es) Objetivo(s) de Aprendizaje de la unidad de aprendizaje y los Indicadores de Evaluación correspondientes. Estos ayudarán a visualizar los desempeños que demuestran que los y las estudiantes han logrado dicho(s) objetivo(s).
2. Reflexionar sobre cuál(es) sería(n) la(s) manera(s) más fidedigna(s) de evidenciar que las alumnas y los alumnos lograron aprender lo que se espera, es decir, qué desempeños o actividades permitirán a los y las estudiantes aplicar lo aprendido en problemas, situaciones o contextos nuevos, manifestando, así, un aprendizaje profundo. A partir de esta reflexión, es importante establecer la actividad de evaluación principal, que servirá de “ancla” o “meta” de la unidad, y los criterios de evaluación que se utilizarán para juzgarla, junto con las pautas de corrección o rúbricas correspondientes. Las evaluaciones señalan a los y las estudiantes lo que es relevante de ser aprendido en la unidad y modelan lo que se espera de ellos y ellas. Por esto, es importante

que las actividades evaluativas centrales de las unidades requieran que las y los estudiantes pongan en acción lo aprendido en un contexto complejo, idealmente de la vida real, de modo de fomentar el desarrollo de la capacidad de transferir los aprendizajes a situaciones auténticas que visibilicen su relevancia y aplicabilidad para la vida, más allá de la escuela o liceo.

3. Definir actividades de evaluación complementarias (por ejemplo, análisis de casos cortos, ensayos breves, pruebas, controles, etc.) que permitan ir evaluando el logro de ciertos aprendizajes más específicos o concretos que son precondición para lograr un desempeño más complejo a partir de ellos (el que se evidenciaría en la actividad de evaluación principal).
4. Al momento de generar el plan de experiencias de aprendizaje de la unidad, definir las actividades de evaluación diagnóstica que permitan evidenciar las concepciones, creencias, experiencias, conocimientos, habilidades y/o actitudes que las y los estudiantes tienen respecto de lo que se trabajará en dicho periodo, y así brindar información para ajustar las actividades de aprendizaje planificadas.
5. Identificar los momentos o hitos en el transcurso de las actividades de aprendizaje planeadas en que será importante diseñar actividades de evaluación formativa, más o menos formales, con el objeto de monitorear de forma permanente el avance en el aprendizaje de todos y todas. La información que estas generen permitirá retroalimentar, por una parte, a los y las estudiantes sobre sus aprendizajes y cómo seguir avanzando y, por otra, a la o el docente respecto de cuán efectivas han sido las oportunidades de aprendizaje que ha diseñado, de modo de hacer ajustes a lo planificado según las evidencias entregadas por estas evaluaciones. Para que las actividades de evaluación formativa sean realmente útiles desde un punto de vista pedagógico, deben considerar instancias posteriores de aprendizaje para que las y los estudiantes puedan seguir trabajando, afinando y avanzando en lo que fue evaluado. Finalmente, es necesario procurar que las actividades de aprendizaje realizadas en clases sean coherentes con el objetivo y la forma de evidenciar su logro o evaluación.
6. Informar con precisión a las alumnas y los alumnos, antes de implementar la evaluación, sobre las actividades de evaluación que se llevarán a cabo para evidenciar el logro de los Objetivos de la unidad y los criterios con los que se juzgará su trabajo. Para asegurar que los y las estudiantes realmente comprenden qué es lo que se espera de ellos y ellas, se puede trabajar basándose en ejemplos o modelos de los niveles deseados de rendimiento, y comparar modelos o ejemplos de alta calidad con otros de menor calidad.

7. Planificar un tiempo razonable para comunicar los resultados de la evaluación a las y los estudiantes. Esta instancia debe realizarse en un clima adecuado para estimularlas y estimularlos a identificar sus errores y/o debilidades, y considerarlos como una oportunidad de aprendizaje.

Es fundamental para el aprendizaje que el o la docente asuma el proceso evaluativo con una perspectiva de mejora continua y que, de esta manera, tome decisiones respecto a su planificación inicial de acuerdo con la información y el análisis de resultados realizado. En este contexto, el proceso evaluativo debiese alimentar la gestión curricular y pedagógica de la o el docente y así mejorar sus prácticas formativas, tanto a nivel individual como por departamento o área.

# Estructura del Programa de Estudio

## PÁGINA RESUMEN

### UNIDAD 1

#### Propósito:

Párrafo breve que resume el objetivo formativo de la unidad. Se detalla qué se espera que el o la estudiante aprenda en la unidad, vinculando los contenidos, las habilidades y las actitudes de forma integrada.

#### PROPSÓITO

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los y las estudiantes combinen y apliquen un mayor control en sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte individual y uno de oposición. Segundo, se busca que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas, además de principios específicos de las actividades deportivas.

A lo largo de este proceso, se pretende que utilicen los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad, permitiéndoles mejorar su condición física y así mantenerse saludables.

Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica identificar cómo afectan el consumo de drogas, tabaco y alcohol al rendimiento físico, aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo, monitorear la intensidad del esfuerzo, entre otros. Por último, se pretende que demuestren iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y compañeras, y en la comunidad escolar.

#### Conocimientos previos:

Lista ordenada de conceptos, habilidades y actitudes que el o la estudiante debe manejar antes de iniciar la unidad.

#### CONOCIMIENTOS PREVIOS

Reglas de los deportes individuales y de oposición, intensidad, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

#### Palabras clave:

Vocabulario esencial que la o el estudiante debe aprender en la unidad.

#### PALABRAS CLAVE

Volear, golpear, golpes con efecto, ofensivos, defensivos, enviar, recibir, frecuencia, intensidad, tiempo, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, tiempo de reacción, agilidad.

## CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes individuales y colectivos.
- › Reaccionar y responder al juego de los oponentes.
- › Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego.
- › Procedimientos de seguridad.
- › Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.

## HABILIDADES

- › Perfeccionar y demostrar las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición.
- › Aplicar con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis, entre otros.
- › Ejecutar la salida de una carrera en velocidad, golpes a un objeto, propulsión y flotación en el agua, entre otros.
- › Crear soluciones para resolver problemas durante el juego.

## ACTITUDES

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

## Conocimientos, habilidades y actitudes:

Lista de los conocimientos, las habilidades y las actitudes por desarrollar en la unidad.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

**Objetivos de Aprendizaje:**  
Son los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares que definen los aprendizajes terminales del año para cada asignatura. Se refieren a conocimientos, habilidades y actitudes que buscan favorecer la formación integral de los y las estudiantes. En cada unidad se explicitan los Objetivos de Aprendizaje a trabajar.

### Indicadores de Evaluación:

Los Indicadores de Evaluación detallan un desempeño observable (y, por lo tanto, evaluable) de la o el estudiante en relación con el Objetivo de Aprendizaje al cual están asociados. Son de carácter sugerido, por lo que el o la docente puede modificarlos o complementarlos.

Cada Objetivo de Aprendizaje cuenta con varios Indicadores, dado que existen múltiples desempeños que pueden demostrar que un aprendizaje ha sido desarrollado.

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</b></p> <p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li><li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li><li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li><li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li><li>› Ingesta y gasto calórico.</li></ul>	<p>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Diseñan un plan de entrenamiento basándose en los resultados de la evaluación de su condición física.</li><li>› Diseñan y aplican un programa de entrenamiento según su edad, sexo, características, experiencias e intereses.</li><li>› Ejecutan ejercicios para mejorar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.</li><li>› Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.</li><li>› Diseñan un plan de entrenamiento y utilizan los principios de frecuencia, intensidad y tiempo para mejorar su condición física.</li><li>› Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.</li></ul>

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</b></p> <p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li> <li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li> <li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li> <li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li> </ul>	<p><b>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa.</li> <li>› Ejecutan un trote a una intensidad de entre 4 y 7 en la escala de Borg.</li> <li>› Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud.</li> <li>› Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física.</li> <li>› Toman agua para mantenerse hidratados(as).</li> <li>› Consumen alimentos saludables para obtener la energía necesaria en los momentos adecuados, en relación con la práctica de la actividad física.</li> <li>› Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo que se presenten durante la práctica de actividad física.</li> </ul>
<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› <b>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</b></li> <li>› <b>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</b></li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). [...]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Perfeccionan y demuestran las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición.</li> <li>› Aplican con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis.</li> <li>› Aplican y combinan controladamente diferentes habilidades motrices, como saltar con la cuerda. [...]</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje:

Son los OA especificados en las Bases Curriculares.

En ocasiones, un OA puede ser abordado por un conjunto de actividades, así como una actividad puede corresponder a más de un OA.

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

### Actividades:

Corresponden a la propuesta metodológica que ayuda a la o el docente a favorecer el logro de los Objetivos de Aprendizaje. Estas actividades pueden ser complementadas con el texto de estudio u otros recursos, o ser una guía para que el profesor o la profesora diseñe sus propias actividades.

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Las y los estudiantes seleccionan algún espacio aledaño para efectuar un *fartlek* (juego de carreras a diferentes intensidades), diseñan un circuito e instalan señales que marcan distancias en metros (conos, tizas o cintas). Deben poder hacer lo siguiente:
  - Carrera lenta (5 a 10 minutos).
  - Carrera de velocidad (3 a 5 minutos).
  - Carrera de velocidad máxima (10 a 15 segundos).
  - Trote a velocidad lenta (10 a 15 segundos).
  - Carrera lenta (3 a 5 minutos).

Repite el circuito dos o tres veces.

#### ® Relación con otras asignaturas:

Indica que la actividad se relaciona con Objetivos de Aprendizaje de otras asignaturas, en sus respectivos niveles.

#### ® Matemática OA D de 1º medio.

#### **Observaciones a la o el docente**

Se sugiere permitir que los y las estudiantes se organicen para traer huinchas de medir y que ellos mismos y ellas mismas demarquen el o los sitios de trabajo. Hay que realizar esta actividad fuera de la hora de clases de Educación Física y Salud, por ejemplo, durante los recreos. Este trabajo puede ir aumentando su dificultad; para ello, el profesor o la profesora registra en una tabla los tiempos que demora cada estudiante en cubrir algunas distancias o en completar el recorrido. El objetivo de dichos registros es que cada alumno y alumna observe sus avances.

#### **Observaciones a la o el docente:**

Son sugerencias para la mejor implementación de la actividad. Generalmente están referidas a estrategias didácticas, fuentes y recursos (libros, sitios web, películas, entre otros) o alternativas de profundización del aprendizaje abordado.

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### Sugerencia de evaluación:

Esta sección incluye actividades de evaluación para los OA considerados en la unidad. El propósito es que la actividad diseñada sirva como ejemplo, de forma que la o el docente pueda utilizarla como referente para la elaboración de su propia propuesta pedagógica. En este sentido, no buscan ser exhaustivas en variedad, cantidad ni forma. Los ejemplos de evaluación pueden ir acompañados de criterios de evaluación que definan más específicamente los logros de aprendizaje.

### Objetivos de Aprendizaje:

Son los OA especificados en las Bases Curriculares. En ocasiones, un OA puede ser evaluado por un conjunto de sugerencias de evaluación o una misma evaluación puede articularse con más de un OA.

### Indicadores de Evaluación:

Son desempeños o acciones específicas observables en la o el estudiante que entregan evidencia del logro de un conocimiento, habilidad o actitud.

### EVALUACIÓN 3

#### Objetivo de Aprendizaje

##### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

#### Indicadores de Evaluación

- › Demuestran una variedad de habilidades rítmicas específicas de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo, cambio de dirección, girar en un pie, paso/vuelta.
- › Siguen un patrón de secuencias de movimiento rítmico; por ejemplo, en gimnasia aeróbica, en una rutina de suelo en gimnasia, de manera individual o con un compañero o una compañera, con y sin música.
- › Usan las habilidades motrices para elaborar esquemas rítmicos y expresivos, con y sin implementos.
- › Elaboran esquemas rítmicos y expresivos en grupos, con y sin implementos.
- › Crean y ejecutan esquemas gimnásticos con acompañamiento musical, en forma individual o grupal.
- › Expresan respuestas rítmicas, contrastes de velocidad y formas en un esquema.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes crean una coreografía de una danza popular nacional en grupos mixtos, utilizando variados implementos y acompañados por la música específica de la danza. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› La coreografía no debe durar más de 3 o 4 minutos.</li><li>› Deben utilizar el espacio, además de diferentes planos y alturas.</li><li>› Tienen que usar diferentes diseños coreográficos.</li><li>› Deben proponer un ritmo acorde a la música seleccionada.</li></ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan una coreografía utilizando elementos solicitados para su elaboración.</li><li>› Utilizan un ritmo relacionado con la música.</li><li>› Seleccionan variados movimientos.</li><li>› Dominan los implementos utilizados.</li><li>› Demuestran coherencia entre la música y la interpretación.</li><li>› La coreografía grupal es coordinada y mantiene un ritmo acorde a la música.</li></ul>

# Referencias bibliográficas

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

**Jacobs, H.H. (1989).** *Interdisciplinary Curriculums. Design and Implementation.* Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development.

**Ley Nº 20.370.** Ley General de Educación. *Diario Oficial de la República de Chile.* Santiago, 12 de septiembre de 2009.

**Marzano, R., Pickering, D., Arredondo, D., Blackburn, G., Brandt, R., Moffett, C., Paynter, D., Pollock, J. & Whisler, J. (1997).** *Dimensions of Learning: Teacher's Manual.* Colorado: ASCD.

**Ministerio de Educación. (2014).** *Bases Curriculares 2013, 7º básico a 2º medio.* Santiago de Chile: Autor.



# Educación Física y Salud

# Educación Física y Salud

## INTRODUCCIÓN

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

La asignatura Educación Física y Salud es un excelente medio de socialización: permite incrementar la independencia y la responsabilidad de las y los estudiantes, involucrándolas e involucrándolos en la preparación, organización y gestión de las actividades,

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

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

Por otra parte, los aprendizajes de la asignatura son un valioso aporte para las metas de otras asignaturas del currículum. Por ejemplo, el análisis de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico en los diferentes sistemas del cuerpo humano; el desarrollo cognitivo por medio de la resolución de problemas,

asociado al juego y los deportes; la investigación sobre los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico; el análisis de resultados y el desarrollo de valores, entre otros.

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

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

## ORGANIZACIÓN CURRICULAR

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

### EJES

#### Habilidades motrices

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

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

Sobre esa base, los deportes se clasifican en:

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

- › Deportes de oposición/colaboración, que siempre incluyen la oposición y la colaboración entre un número variable de participantes y en los que la estrategia es fundamental para practicarlos.

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

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

#### Vida activa saludable

El eje de Vida activa saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela. Se espera que las y los estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio, considerando su nivel de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, que puedan medir su esfuerzo y evaluar sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física.

Estas Bases Curriculares promueven la práctica de variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, actividades alternativas, entre otras. Se busca que las y los estudiantes disfruten

y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas sean de su interés. En este contexto, se espera que aprendan a ser reflexivos y críticos respecto de las conductas de autocuidado y seguridad; por ejemplo, que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

### **Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física**

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

En ese sentido, este eje promueve la actividad física y el deporte como plataforma para formar una noción de responsabilidad social y personal de los alumnos y las alumnas, con el fin de fortalecer su identidad, el sentido de pertenencia y el respeto por sí mismos y sí mismas y por los demás.

### **ACTITUDES**

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

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

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

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

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

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

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

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

- › Fijar la clase de Educación Física y Salud cerca de la hora de recreo, a primera hora del día o a la última, para aprovechar los tiempos al máximo; evitar las clases después de la hora de almuerzo.
  - › Preparar el material con tiempo suficiente, antes del inicio de la clase, y pedir ayuda a las propias y a los propios estudiantes.
  - › Apoyarse en los alumnos y las alumnas para la organización y el control de la clase.
  - › Procurar que la presentación de los objetivos y actividades de la clase sea breve y clara.
  - › Proponer actividades que sigan un orden lógico y variado, de modo que la clase sea dinámica y, a la vez, cumpla con su propósito, utilizando variantes para una misma actividad y procurando obtener el mismo resultado.
  - › Establecer un sistema de indicaciones eficaces para mejorar la dinámica de la clase.
  - › En el caso de las competiciones en equipo, organizar los grupos de diferentes formas y participantes, respetar los liderazgos y estimular la formación de nuevos grupos.
  - › Observar la organización de cada grupo; estar atento a la discriminación, el matonaje (*bullying*) u otras actitudes negativas y, de ser necesario, intervenir.
  - › Organizar las actividades de modo que todas y todos los estudiantes practiquen actividad física de forma simultánea.
- e. Utilizar diversos estilos y diseños de enseñanza, tanto en la planificación como en la evaluación. Se recomienda revisar la propuesta de Sicilia y Delgado que se especifica en la tabla adjunta y que, donde se consideran estilos que van desde instrucción directa (más tradicionales) y aquellos que tienden a la individualización, hasta estilos más participativos y socializadores, así como otros más creativos. Al incorporar las propuestas descritas en la planificación, las clases serán más activas e interesantes, e incentivarán el trabajo de la autonomía, el autocontrol y la disciplina, aspectos necesarios en esta edad de las y los estudiantes. De esta manera, se reforzarán aprendizajes perdurables para la vida.

INSTRUCCIÓN DIRECTA	INDIVIDUALIZADO	PARTICIPATIVO	SOCIALIZADOR	COGNITIVO	CREATIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Mando directo.</li> <li>› Asignación de tareas.</li> <li>› Recorridos.</li> <li>› Estaciones.</li> <li>› Circuitos.</li> <li>› Demostración, imitación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Fichas personales.</li> <li>› Trabajos de repeticiones.</li> <li>› Juegos de carrera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Juegos.</li> <li>› Dinámicas.</li> <li>› Partidos de algún deporte.</li> <li>› Enseñanza recíproca.</li> <li>› Grupos reducidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Trabajo de grupo colaborativo, sin exclusión ni eliminación.</li> <li>› Juego de simulación.</li> <li>› Trabajo de creación grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Elaboración personal.</li> <li>› Descubrimiento guiado.</li> <li>› Planteamiento de situaciones tácticas.</li> <li>› Revisar material audiovisual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Diversidad de recursos y espacios.</li> <li>› Pensamiento divergente.</li> <li>› Creación de un esquema.</li> </ul>

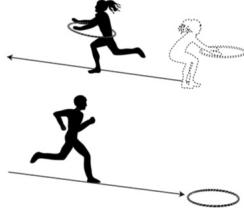
Fuente: Sicilia, A. y Delgado, M. A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Aplicación de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Barcelona: Inde.

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

## SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

BLOQUE DE  
90 MINUTOS

UNIDAD 1	CLASE N° 1	Indicadores de Evaluación
<b>Objetivos de Aprendizaje</b> <p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li> <li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li> <li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li> <li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li> <li>› Ingesta y gasto calórico.</li> </ul> <p><b>OA D</b></p> <p>Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Identifican la importancia de los componentes de la condición física para practicar una variedad de actividades físicas y/o deportivas, como tiempo de reacción y agilidad en el tenis, coordinación y velocidad en juegos de persecución, resistencia muscular para subir un cerro, entre otros.</li> <li>› Participan de forma activa en el calentamiento.</li> <li>› Ejecutan ejercicios que permitan mejorar su flexibilidad.</li> <li>› Practican actividades físicas para mantener una condición física saludable, como correr, andar en bicicleta, entre otros.</li> <li>› Durante la práctica de su plan de entrenamiento, definen la frecuencia, el tiempo y el tipo de ejercicio según su condición física.</li> <li>› Se establecen metas respecto de la práctica regular de actividad física.</li> </ul>	
<b>INICIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<p><b>Materiales:</b> Una pelota y dos conos por cada grupo.</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos</p>	<p>El curso se divide en dos equipos, cada uno con un capitán o capitana que tiene un cono en sus manos. El objetivo del juego –que se puede usar como calentamiento– consiste en que cada equipo tiene que introducir la pelota con la que se juega en el cono de su respectivo capitán. Los jugadores y las jugadoras no pueden correr cuando tienen el balón. Se puede hacer variaciones: por ejemplo, situarse en un espacio delimitado, dejar a los capitanes o las capitanas inmóviles mientras todos los demás jugadores se mueven, determinar zonas de desplazamiento para las capitanas o los capitanes, dejar a estos(as) últimos(as) libres y que se disputen los lugares entre ellos(as). Al respecto, los y las estudiantes responden preguntas como: ¿cuál es la importancia del calentamiento?, ¿qué ocurre en el sistema cardiovascular antes, durante y después del calentamiento?</p>	

SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD		BLOQUE DE 90 MINUTOS	
ACTIVIDAD		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<b>Materiales:</b> Una cuerda y un neumático usado.  <b>Tiempo:</b> 15 minutos.		<p>Con esta actividad, se pretende que los alumnos y las alumnas mejoren la zancada y la fuerza de la salida en las carreras de velocidad. Para esto, deben recorrer una distancia entre 10 a 20 metros como máximo, ya que la importancia de este trabajo radica en la salida explosiva desde una posición de pie o de media salida de tacos (sin apoyo de manos en el piso). Además, responden preguntas como: ¿la fuerza se transforma en potencia en esta actividad?, ¿qué es la potencia muscular?, ¿qué diferencias hay entre un ejercicio anaeróbico y uno aeróbico?, ¿ejercicios proponen para explicar la diferencia?</p> 	
<b>Materiales:</b> Aros.  <b>Tiempo:</b> 20 minutos.		<p>Organizados en tres o cuatro hiladas, participan en una carrera de velocidad. Los primeros o las primeras de cada grupo corren quince a veinte metros a máxima velocidad, pasan un aro por todo su cuerpo, se devuelven a máxima velocidad y tocan la mano a la compañera o al compañero para que pueda salir la o el siguiente. Se debe procurar que haya suficientes hiladas para que el trabajo permita repeticiones y pausas de descanso a la vez. Se puede modificar el implemento que está ubicado al final de la hilera: por ejemplo, colocar un cajón de salto para que lo suban saltando o caminando.</p> 	
<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Tiempo:</b> 20 minutos.		<p>Las escaleras son muy útiles para trabajar la velocidad, ya sean con peldaños seguidos o con separaciones. Los y las estudiantes suben las escaleras que haya en la escuela. El objetivo es ir variando las velocidades de subida y bajada: pueden subir desde lento a rápido, de a un escaño, de a tres o cuatro, pero manteniendo siempre la posición del tronco, el brazo y la frecuencia de las zancadas. La cantidad de veces que se repite esta actividad depende del grupo de alumnos o alumnas. Cuando hayan desarrollado sus posibilidades al máximo, se recuperan del todo y luego repiten la actividad. Para terminar, pueden incorporar una pausa activa para volver a la calma.</p> 	
CIERRE	<b>Materiales:</b> No requiere.  <b>Tiempo:</b> 10 minutos.		<p>Al finalizar la clase, el docente reúne a los estudiantes y comentan los Objetivos de Aprendizaje desarrollados durante la sesión. Luego pregunta qué aprendieron, cómo se sintieron y qué cualidades físicas desarrollaron durante la clase. Después les da un tiempo para que se hidraten y apliquen hábitos de higiene.</p> 

- j. Para trabajar con estudiantes que tienen necesidades educativas especiales, se sugiere al profesor o la profesora las siguientes adecuaciones en la planificación y ejecución de las clases, de modo de incluirlos:
- › Centrar la enseñanza en lo que el o la estudiante puede hacer, en lugar de enfocarse en su discapacidad o en su necesidad educativa especial.
  - › Consultar al alumno o alumna sus necesidades e intereses y, sobre esa base, seleccionar estrategias que le ayuden a sentirse en comodidad, incluido e incluida durante la clase.
  - › Enfrentar cada situación de manera individual, consultando al profesor o la profesora de Educación Diferencial.
  - › Hacer ajustes durante las actividades solo cuando sea necesario y permita cierta fluidez.
  - › Potenciar el desarrollo de nuevas habilidades de manera estructurada y progresiva.
  - › Evitar llamar la atención a las modificaciones que se hicieron para los alumnos o las alumnas con necesidades educativas especiales, siendo justos con el resto del curso.
  - › Asegurar el equipo adecuado para las y los estudiantes con necesidades educativas especiales, como tamaño de pelotas, colores, pesos y/o texturas adecuadas.
  - › Ajustar las reglas de las actividades para aumentar las probabilidades de éxito de la alumna o alumno, manteniendo un nivel adecuado de complejidad. Por ejemplo, aumentar el número de intentos permitidos, hacer un blanco más grande o acercar a la o el estudiante, ajustar el tamaño del área de juego, variar el tiempo de la música, alargar o acortar el tiempo de juego, entre otras.
  - › Verificar que, en ocasiones, estos alumnos y alumnas tengan un compañero o compañera que les brinde apoyo y les sirva de guía.
- › Ajustar protocolos para asistir a los y las estudiantes con necesidades educativas especiales de forma más rápida y efectiva, como códigos de conducta en diferentes espacios, práctica de hábitos de higiene, transiciones entre actividades, entre otros.
  - › Ajustar los procesos de evaluación, permitiendo al estudiante que demuestre su aprendizaje; por ejemplo, darle más tiempo para completar un ejercicio o modificar la dificultad del movimiento de acuerdo a su condición.
  - › Efectuar los cambios que requiera un alumno o una alumna con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio, o en relación con la oscuridad o claridad, entre otros factores.
- k. Instrumentos de evaluación:
- › **Listas de control:** son listas de frases que expresan conductas y secuencias de acciones. El o la docente debe señalar la presencia o ausencia de ellas, basándose en su propia observación. Se sugiere usarlas solo para evaluar el avance de los aprendizajes de los y las estudiantes, dado su carácter dicotómico (sí/no), pues no son suficientes para observar las diversas posibilidades de demostrar el aprendizaje de las habilidades. Se recomienda emplearlas para evaluar los Objetivos de Aprendizaje actitudinales.
  - › **Rúbricas:** descriptores cualitativos que establecen la naturaleza de un desempeño (Simón, 2001); es decir, definen de forma clara y precisa los criterios y elementos involucrados en una tarea de aprendizaje. Son una buena herramienta para medir el nivel y calidad de una actividad, pues describen claramente los criterios que se utilizarán para evaluar el trabajo, asociándolos a los puntajes.

- › **Escalas de apreciación:** son instrumentos orientados a detectar el grado en que un sujeto presenta el rasgo evaluado, desde su ausencia o escasa presencia hasta su presencia absoluta o máxima. Resultan muy útiles para evaluar una determinada actitud o conducta (se mide mediante una escala gráfica, categórica o numérica). Estas escalas permiten mayores posibilidades que un instrumento dicotómico: por ejemplo, pueden incluir las categorías **P:** Permanentemente; **F:** Frecuentemente; **O:** Ocasionalmente; **RV:** Rara vez, y **N:** Nunca.
- › **Pruebas de ejecución:** este tipo de evaluación exige que el o la estudiante realice una tarea concreta, por ejemplo, saltar coordinadamente sobre una variedad de aros distribuidos en el piso. La profesora o el profesor elabora los criterios de desempeño óptimo de esta tarea y determina la ponderación de cada una de las etapas que incluya la ejecución.
- › **Registro anecdótico:** consiste en anotar detalladamente los eventos que el o la docente considere relevantes. Por ejemplo, se recomienda que los y las estudiantes registren todas las actividades físicas que realizaron durante la semana.
- › **Test:** es una prueba estandarizada que permite clasificar a los individuos y las individuas según criterios cuantitativos. Esto permite que el profesor o la profesora compare a sus estudiantes y determine el progreso de cada uno y cada una. Como ejemplos de test, podemos nombrar a Batería Eurofit y AAHPERD. Se sugiere que el o la docente considere que las informaciones obtenidas a partir de los test son solo un antecedente más sobre los alumnos y las alumnas. Al momento de efectuar estas mediciones, debe atender a las características individuales de cada uno y cada una; por ende, no hay que poner notas a los desempeños de las y los estudiantes en los test, pues no son calificables. Es necesario entonces usar los antecedentes que ellos y ellas proporcionan, con el fin de ayudar a planificar el proceso de enseñanza y colaborar con el trabajo personal de cada estudiante.

# Propuesta de organización curricular anual<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Esta propuesta es opcional, por lo tanto, las instituciones pueden generar una organización curricular diferente, de acuerdo a sus contextos escolares.

# Objetivos de Aprendizaje para 1º medio

Este es el listado de Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud para 1º medio prescrito en las Bases Curriculares correspondientes. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos por medio de una propuesta de Indicadores de Evaluación, actividades y evaluaciones. Cada institución puede adaptar o complementar la propuesta atendiendo a su propio contexto escolar, siempre que se resguarde el cumplimiento de los OA respectivos.

## HABILIDADES MOTRICES

### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

### OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

## **VIDA ACTIVA SALUDABLE**

### **OA 3**

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

### **OA 4**

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- › Hidratarse con agua de forma permanente.

## RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

### OA 5

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

- › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
- › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

### ACTITUDES (para todo el ciclo)

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

# Visión global de los Objetivos de Aprendizaje del año

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

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
<b>OA 3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. › Ingesta y gasto calórico.				30%
<b>OA 4</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. › Hidratarse con agua de forma permanente.				10%

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
<b>OA 2</b>  Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.				
<b>OA 1</b>  Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:  › <b>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</b> › <b>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</b> › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). › Un deporte de oposición/ colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). › Una danza (folclórica, popular, entre otras).	<b>OA 1</b>  Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:  › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). › <b>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</b> › <b>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</b> › Un deporte de oposición/ colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros). › Una danza (folclórica, popular, entre otras).	<b>OA 1</b>  Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:  › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). › <b>Un deporte de oposición/ colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</b> › Una danza (folclórica, popular, entre otras).	<b>OA 1</b>  Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:  › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). › <b>Un deporte de oposición/ colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</b> › Una danza (folclórica, popular, entre otras).	50%

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
<b>OA 5</b> Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física. › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás. › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.				10%
Tiempo estimado: 20 horas pedagógicas	Tiempo estimado: 20 horas pedagógicas	Tiempo estimado: 16 horas pedagógicas	Tiempo estimado: 20 horas pedagógicas	100%

# Visión global de las actitudes del año

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud establecen un conjunto de Objetivos de Aprendizaje de actitudes por desarrollar a lo largo de todo el ciclo. Aunque la o el docente debe aprovechar todas las oportunidades de aprendizaje de la asignatura para desarrollar estas actitudes, este programa las organiza para que pueda dar énfasis a algunas de ellas, según se muestra en la siguiente tabla.

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

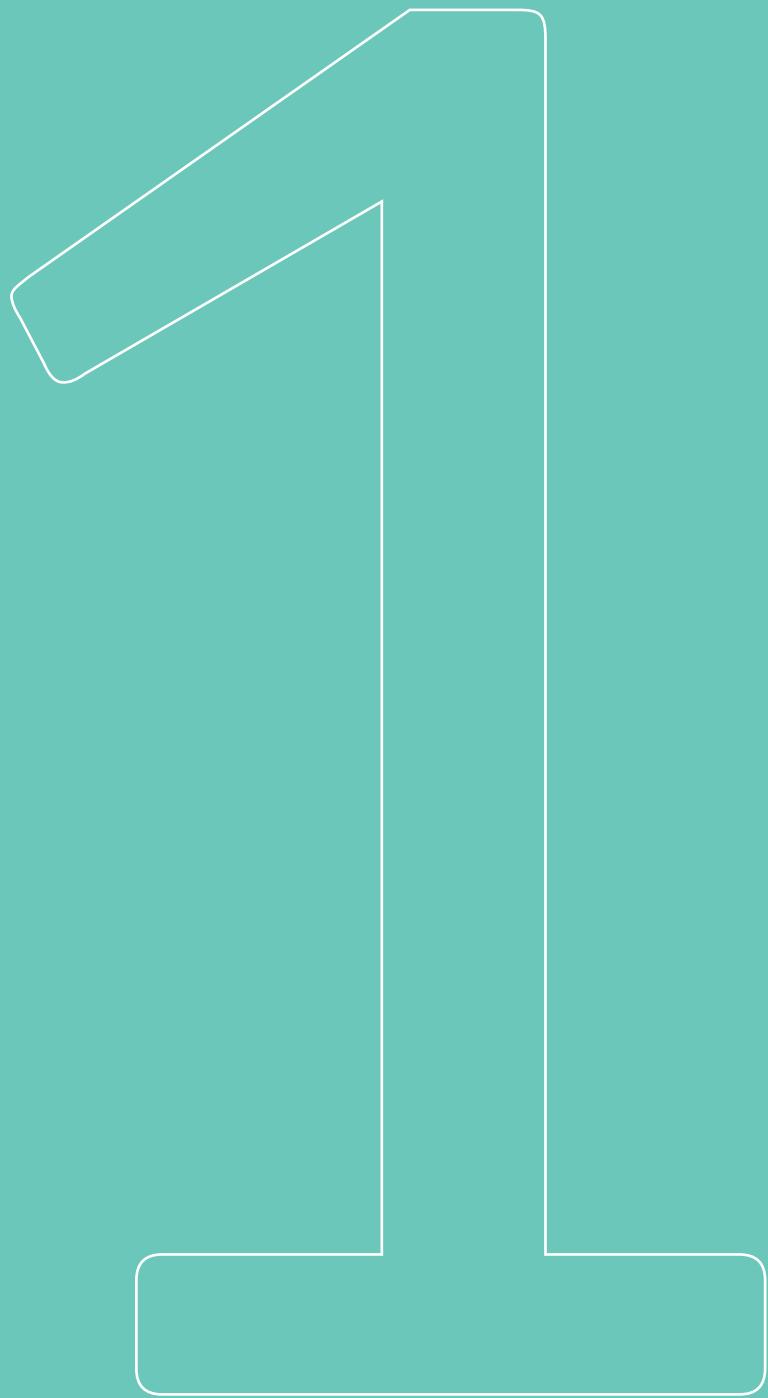
UNIDAD 3	UNIDAD 4
<b>OA A</b> Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.	<b>OA A</b> Demostrar respeto por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

ACTITUDES	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE ACTITUDINALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>Se espera que los estudiantes sean capaces de:</b>	<b>Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</b>
<b>OA A</b> Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aceptan y cumplen las reglas del juego impuestas por otros.</li> <li>› Promueven respeto por sus adversarios y adversarias, y por las normas del juego limpio durante el juego.</li> <li>› Demuestran compromiso por las normas éticas y dan importancia a conductas responsables durante su participación en la actividad física.</li> <li>› Aceptan de buena manera la sanción y reconocen las normas frente a problemas que se suscitan en el juego.</li> </ul>
<b>OA B</b> Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Trabajan con otros(as) para lograr una meta común en actividades físicas, deportivas y/o recreativas.</li> <li>› Aceptan las diferencias y respetan a sus compañeras y compañeros mientras buscan cumplir con la tarea.</li> <li>› Reconocen que se requiere del esfuerzo de todos y todas para lograr una meta común.</li> <li>› Demuestran una actitud positiva durante la participación en el juego, a pesar del triunfo o el fracaso.</li> </ul>
<b>OA C</b> Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aceptan el rol asignado por el equipo y se esfuerzan por hacerlo bien.</li> <li>› Asumen sin dificultad las características personales de los y las integrantes de su grupo.</li> <li>› Colaboran con sus compañeras y compañeros para que el éxito dependa del trabajo colectivo.</li> <li>› Aceptan las críticas del grupo durante la práctica de actividad física y mejoran su desempeño en el trabajo en equipo.</li> </ul>
<b>OA D</b> Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Asumen la práctica regular de actividades físicas y deportivas como un hábito permanente para mejorar su condición física.</li> <li>› Demuestran acciones responsables y con sentido ético que promuevan la práctica de actividades físicas deportivas.</li> <li>› Asumen y distribuyen adecuadamente su tiempo para la óptima participación en las actividades físicas y deportivas.</li> <li>› Superan las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.</li> </ul>

ACTITUDES	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE ACTITUDINALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<b>OA E</b> Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Valoran la práctica de actividades físicas y deportivas y promueven la participación de sus pares.</li> <li>› Incentivan la participación de todos y todas para que adhieran a la práctica regular de actividades físicas y deportivas.</li> <li>› Contribuyen a que los y las demás comprendan la importancia del trabajo físico constante como fuente de bienestar.</li> </ul>
<b>OA F</b> Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Demuestran iniciativa y responsabilidad para mejorar su condición física mediante la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Contribuyen a que todos los integrantes del curso se integren y participen en acciones de promoción de actividad física y/o deportiva en su comunidad.</li> <li>› Comparten la práctica de actividad física y/o deportiva con sus compañeros y compañeras, y la comunidad escolar.</li> <li>› Organizan diversas actividades físicas y/o deportivas (campeonatos, campamentos, jornadas recreativas, encuentros deportivos, etc.) y participan en ellas para promover una vida activa.</li> </ul>
<b>OA G</b> Cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Generan proyectos o propuestas tendientes al cuidado y la protección del medioambiente escolar.</li> <li>› Cuidan y protegen el material de trabajo y la infraestructura de la escuela y la comunidad.</li> <li>› Participan junto con sus compañeros y compañeras en acciones para proteger y cuidar los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</li> <li>› Cumplen adecuadamente el rol de líder, jefe o jefa de equipo cuando el profesor o la profesora los o las elige para proteger y/o cuidar el material utilizado durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</li> </ul>



# Semestre



# UNIDAD 1

---

## PROPÓSITO

---

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los y las estudiantes combinen y apliquen un mayor control en sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte individual y uno de oposición. Segundo, se busca que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas, además de principios específicos de las actividades deportivas.

A lo largo de este proceso, se pretende que utilicen los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad, permitiéndoles mejorar su condición física y así mantenerse saludables.

Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica identificar cómo afectan el consumo de drogas, tabaco y alcohol al rendimiento físico, aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo, monitorear la intensidad del esfuerzo, entre otros. Por último, se pretende que demuestren iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y compañeras, y en la comunidad escolar.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

Reglas de los deportes individuales y de oposición, intensidad, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## PALABRAS CLAVE

---

Volear, golpear, golpes con efecto, ofensivos, defensivos, enviar, recibir, frecuencia, intensidad, tiempo, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, tiempo de reacción, agilidad.

## CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes individuales y colectivos.
- › Reaccionar y responder al juego de los oponentes.
- › Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego.
- › Procedimientos de seguridad.
- › Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.

## HABILIDADES

- › Perfeccionar y demostrar las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición.
- › Aplicar con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis, entre otros.
- › Ejecutar la salida de una carrera en velocidad, golpes a un objeto, propulsión y flotación en el agua, entre otros.
- › Crear soluciones para resolver problemas durante el juego.

## ACTITUDES

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

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</b>	<b>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</b>
<b>OA 3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li> <li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li> <li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li> <li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li> <li>› Ingesta y gasto calórico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Diseñan un plan de entrenamiento basándose en los resultados de la evaluación de su condición física.</li> <li>› Diseñan y aplican un programa de entrenamiento según su edad, sexo, características, experiencias e intereses.</li> <li>› Ejecutan ejercicios para mejorar el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.</li> <li>› Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.</li> <li>› Diseñan un plan de entrenamiento y utilizan los principios de frecuencia, intensidad y tiempo para mejorar su condición física.</li> <li>› Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.</li> </ul>
<b>OA 4</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li> <li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li> <li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li> <li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa.</li> <li>› Ejecutan un trote a una intensidad de entre 4 y 7 en la escala de Borg.</li> <li>› Practican y preparan con anticipación un calentamiento y lo efectúan al inicio de la clase de Educación Física y Salud.</li> <li>› Aplican medidas de seguridad para prevenir el riesgo de lesiones al practicar actividad física.</li> <li>› Toman agua para mantenerse hidratados(as).</li> <li>› Consumen alimentos saludables para obtener la energía necesaria en los momentos adecuados, en relación con la práctica de la actividad física.</li> <li>› Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo que se presenten durante la práctica de actividad física.</li> </ul>

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</p>	<p>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p>
<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› <b>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</b></li> <li>› <b>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</b></li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Perfeccionan y demuestran las habilidades motrices específicas de locomoción y manipulación en deportes individuales y de oposición.</li> <li>› Aplican con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos, como los golpes de revés y derecho en tenis.</li> <li>› Aplican y combinan controladamente diferentes habilidades motrices, como saltar con la cuerda.</li> <li>› Perfeccionan las habilidades motrices específicas para mejorar el equilibrio, el tiempo de reacción, la agilidad, la coordinación, la fuerza explosiva y la velocidad.</li> <li>› Examinan los factores físicos, emocionales, cognitivos y científicos que afectan el rendimiento físico, y explican su relación con su práctica.</li> </ul>
<p><b>OA 2</b></p> <p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aplican y modifican estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición.</li> <li>› Reaccionan y responden según la evaluación del juego de los oponentes.</li> <li>› Modifican y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego.</li> <li>› Evalúan y analizan el juego del oponente.</li> <li>› Evalúan los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crean soluciones para resolverlos.</li> <li>› Modifican estrategias, tácticas y problemas que se generan en el juego y las adaptan según las condiciones del tiempo y el espacio.</li> <li>› Modifican su actuar cuando se comete una falta o se transgrede una regla durante un juego.</li> </ul>

UNIDAD 1	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</p> <p><b>OA 5</b></p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</li> <li>› Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</li> </ul>	<p>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Participan en variadas actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.</li> <li>› Participan y evalúan las oportunidades que les ofrece su comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Promueven, desarrollan y aplican estrategias individuales y grupales para mejorar su condición física y la de los y las demás.</li> <li>› Promueven las conductas positivas que inspiran respeto y demuestran confianza en sí mismos y en sí mismas mientras participan en la actividad física.</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES<sup>3</sup>

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Las y los estudiantes seleccionan algún espacio aledaño para efectuar un *fartlek* (juego de carreras a diferentes intensidades), diseñan un circuito e instalan señales que marcan distancias en metros (conos, tizas o cintas). Deben poder hacer lo siguiente:
  - › Carrera lenta (5 a 10 minutos).
  - › Carrera de velocidad (3 a 5 minutos).
  - › Carrera de velocidad máxima (10 a 15 segundos).
  - › Trote a velocidad lenta (10 a 15 segundos).
  - › Carrera lenta (3 a 5 minutos).

Repite el circuito dos o tres veces.

® Matemática OA D de 1° medio.

3 Todas las sugerencias de actividades de este Programa constituyen una propuesta que puede ser adaptada de acuerdo a cada contexto escolar, para lo cual se recomienda considerar, entre otros, los siguientes criterios: características de los y las estudiantes (intereses, conocimientos previos, incluyendo preconcepciones, creencias y valoraciones), características del contexto local (urbano o rural, sector económico predominante, tradiciones) y acceso a recursos de enseñanza y aprendizaje (biblioteca, internet, disponibilidad de materiales de estudio en el hogar).

#### **Observaciones a la o el docente**

Se sugiere permitir que los y las estudiantes se organicen para traer huinchas de medir y que ellos mismos y ellas mismas demarquen el o los sitios de trabajo. Hay que realizar esta actividad fuera de la hora de clases de Educación Física y Salud, por ejemplo, durante los recreos. Este trabajo puede ir aumentando su dificultad; para ello, el profesor o la profesora registra en una tabla los tiempos que demora cada estudiante en cubrir algunas distancias o en completar el recorrido. El objetivo de dichos registros es que cada alumno y alumna observe sus avances.

#### **Fuerza**

2. Los alumnos y las alumnas se ubican en parejas entre dos líneas marcadas en el piso. Cada uno empuja a su compañero o compañera desde los hombros para trasladarle hacia fuera de la línea, respetando las diferencias individuales, como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. Pueden ir cambiando de parejas y probar con todos sus compañeros y compañeras para verificar cuánta fuerza han desarrollado. Se sugiere no repetir exageradamente este esfuerzo. El profesor o la profesora corrige los apoyos y los desplazamientos. Luego, los y las estudiantes responden preguntas como: ¿qué significa el concepto de fuerza? El concepto de fuerza que aprendieron en Ciencias Naturales, ¿es el mismo que se utiliza en Educación Física y Salud?



® Ciencias Naturales OA G de 1° medio.

#### **Flexibilidad**

3. De pie y con las piernas semiflexionadas, las alumnas y los alumnos hacen circunducciones con un brazo hacia atrás durante 10 segundos, al menos, y repiten lo mismo con el otro brazo. Pueden combinar el trabajo con ambos brazos hacia atrás y hacia adelante. Se sugiere que incorporen el desplazamiento hacia adelante y atrás cuando muestren cierta calidad en la ejecución del trabajo.



## Velocidad

4. Con esta actividad, se pretende que las y los estudiantes mejoren la zancada y la fuerza de la salida en las carreras de velocidad. Para esto, deben recorrer una distancia entre 10 a 20 metros como máximo con un implemento de arrastre, ya que la importancia de este trabajo radica en la salida explosiva desde una posición de pie o de media salida de tacos (sin apoyo de manos en el piso). Además, responden preguntas como: ¿la fuerza se transforma en potencia en esta actividad?, ¿qué es la potencia muscular?, ¿qué diferencias hay entre un ejercicio anaeróbico y uno aeróbico?, ¿qué ejercicios proponen para explicar la diferencia?



### Observaciones a la o el docente

Para construir este implemento de arrastre, se sugiere utilizar un neumático pesado o construir uno con una lámina de metal y discos de pesos variados y cuerdas de algodón resistentes. Los alumnos y las alumnas deben usar protecciones en el armazón que va atado en la cintura para evitar daños provocados por el roce de la cuerda.

5. Los y las estudiantes suben las escaleras que haya en la escuela. El objetivo es ir variando las velocidades de subida y bajada: pueden subir desde lento a rápido, de a un escaño; o de a tres o cuatro, pero manteniendo siempre la posición del tronco, el brazo y la frecuencia de las zancadas. La cantidad de veces que se repite esta actividad depende del grupo de alumnos o alumnas. Cuando hayan desarrollado sus posibilidades al máximo, se recuperan del todo y luego repiten la actividad.



#### Observaciones a la o el docente

Las escaleras son un trabajo sumamente útil. Hay que orientarlo no solo a la velocidad, sino especialmente a la fuerza, potencia, coordinación general, trabajo de resistencia, etc. Se sugiere aprovechar al máximo estas instalaciones y combinar todas sus posibilidades: que las suban y/o bajen saltando en uno o dos pies, de frente, de lado y diversas combinaciones que las y los estudiantes puedan explorar.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se busca que los y las estudiantes asuman responsabilidad para mejorar su condición física y practicar actividad física de forma regular. **(OA D)**

#### Principios de entrenamiento y condición física

6. Las y los estudiantes se proponen correr veinte minutos diarios durante un mes. Para mantener un control del esfuerzo, deben registrar sus frecuencias cardíacas en reposo, al inicio, cada cinco minutos durante el esfuerzo y tras cinco minutos de recuperación. Luego grafican y comparan las frecuencias cardíacas alcanzadas e identifican posibles mejoras de la práctica regular.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR					
TIEMPO	FRECUENCIA CARDIACA (LAT/MIN)				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Reposo					
Inicio					
5 minutos					
10 minutos					
15 minutos					
20 minutos					
Tras recuperación de 5 minutos					

Después comparan sus respectivas frecuencias cardíacas y explican cuáles variables fisiológicas pueden generar diferencias. Finalmente, proponen estrategias para mejorar su resistencia cardiovascular, como salir a trotar a una intensidad de 50% a 60% de la frecuencia cardíaca o correr 30 minutos diarios, entre otras opciones. Además, responden preguntas como la siguiente: ¿cómo pudiste llevar el control de tu pulso?

® Ciencias Naturales OA G de 1° medio.

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › **Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).**
- › **Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).**
- › Un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros).
- › Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

### OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

## Actividades

### Deportes individuales

#### Gimnasia rítmica

1. Los y las estudiantes se dividen grupos mixtos de 6 a 8 integrantes; todos y todas deben participar. Al ritmo de una música, que ha sido seleccionada previamente por ellos, ejecutan una variedad de desplazamientos con las manos libres, según la canción escogida.
2. En grupos mixtos de seis estudiantes, crean un esquema de gimnasia que dure dos minutos y que incluya la utilización de implementos no tradicionales, como pañuelos, bastones, cajas, neumáticos o cualquier otro que les permita incorporar el movimiento rítmico y la creatividad. Para ello, deben disponer de un espacio de 20 x 20 metros aproximadamente. Junto con el o los objetos seleccionados, tienen que coordinar al menos cuatro habilidades motrices específicas –como saltos, lanzamientos solos y en parejas, manipulaciones e intercambios de implementos, etc.–, diseñando al menos 6 figuras diferentes (por ejemplo: círculos, diagonales, trabajo en parejas y simultáneo). Deciden una música a elección y la cortan o arreglan, según las acciones motrices que presentan en el esquema. Es importante considerar tiempos extras para practicar el esquema, a fin de lograr un desempeño apropiado en los ejercicios y la coordinación del grupo.

#### **Observaciones a la o el docente**

Se sugiere observar la organización del grupo y, si fuera necesario, intervenir; el profesor o la profesora tiene que estar atento o atenta para evitar que haya discriminación, matonaje (*bullying*) u otras conductas desaconsejables.

### **Natación**

3. Si el establecimiento cuenta con piscina o puede utilizar una que esté cerca del colegio, el profesor o la profesora pide previamente a las alumnas y los alumnos que lleven trajes de baño completos y gorras para el pelo. Los evalúa para conocer su flotabilidad y manejo de algún estilo para nadar y, sobre esa base, se agrupan por niveles de habilidad en el agua. El o la docente les propone el juego de recoger, bajo el agua, implementos que él o ella ha lanzado desde fuera de la piscina. Luego hacen competencias, por ejemplo, verificar qué grupo recolecta mayor cantidad de implementos en un lapso determinado.
  
4. Las y los estudiantes llevan materiales como *bodyboard*, pelotas de goma u otros. El objetivo de la actividad es derribar la estatua (un o una estudiante arriba de la tabla), lanzándole pelotas livianas. Se trabaja en una parte medianamente profunda de la piscina y se pueden incorporar variantes. Los y las estudiantes responden preguntas como: ¿son capaces de derribar a dos compañeros o compañeras que se encuentren de pie sobre la tabla?, ¿pueden derribarlos o derribarlas solo tirándoles agua con las manos?

#### **Observaciones a la o el docente**

El o la estudiante que está en la tabla debe ser capaz de mantener el equilibrio y, cuando cae de la tabla, caer bien y no entrar en desespero en el agua.

### **Tenis de mesa**

5. Se distribuye al curso en equipos mixtos de seis jugadores cada uno que compiten frente a frente con dos paletas de tenis de mesa y una pelota (se requiere al menos 3 mesas para jugar). Cada vez que un alumno golpea y envía la pelota al adversario, deja la paleta en la mesa y da paso al compañero o compañera que está en la hilera para jugar; es decir, se trata de un partido entre seis jugadores y no entre dos, por lo que se mueven permanentemente.
  
6. Cuatro compañeros o compañeras juegan en cada mesa, dos por lado. La actividad consiste en que cada vez que un alumno golpea la pelota, cambia de lado con los del frente de la mesa. Tienen que evitar que la pelota se caiga; por lo tanto, la actividad se transforma en mantener la pelota en juego y los compañeros y compañeras se mueven permanentemente.

## Atletismo

7. Organizadas y organizados en tres o cuatro hileras, las alumnas y alumnos participan en una carrera de velocidad. Las primeras o primeros de cada grupo corren quince a veinte metros a máxima velocidad, y sobre un cajón de salto realizan diez saltos; se devuelven a máxima velocidad y tocan la mano al compañero o compañera para que pueda salir. Se debe procurar que haya suficientes hileras, a fin de que el trabajo permita repeticiones y pausas de descanso a la vez.
8. Se forman equipos de seis estudiantes; cada grupo se ubica de manera lineal en una distancia de veinte metros. El primer corredor o la primera corredora de cada equipo se separa del grupo y hace el recorrido rápido hasta llegar al último de la hilera. Luego, con una señal ya practicada, entrega el testimonio hasta que llegue al primero o primera nuevamente. Esto se repite hasta que el primero o primera vuelva a su lugar de partida.

### Observaciones a la o el docente

Para obtener mayor información sobre atletismo, se sugiere ingresar a <http://www.monografias.com/trabajos93/juegos-formacion-del-atletismo-atletas-femenino/juegos-formacion-del-atletismo-atletas-femenino.shtml>

9. Se organizan en grupos de ocho integrantes y cada alumno o alumna lleva, por separado, una valla hasta un punto seleccionado. Luego regresan corriendo al grupo para dar la partida al siguiente participante. Cuando han instalado todas las vallas, cada estudiante pasa sobre ellas. El primer equipo que pasa todas las vallas es el ganador. Si no hubiese vallas, se puede utilizar cualquier otro implemento, como cuerpos de un cajón, colchonetas, etc.

### Observaciones a la o el docente

Es importante incorporar en la clase algunos momentos de sana competencia en los cuales se valoren las capacidades personales; pero se debe recordar que no todos los estudiantes lograrán el éxito en esta tarea, por lo que hay que buscar formas para que experimenten el triunfo de algún modo, como por ejemplo, hacer este mismo trabajo sumando los tiempos que cada grupo acumula, etc.

10. Los y las estudiantes forman parejas y se ubican a dos metros de distancia entre sí; uno de ellos debe estar en posición decúbito cubito abdominal y el otro sentado. A la señal, el que está sentad debe pillar a quien se encontraba boca abajo en una carrera de 20 metros. Si la tarea se logra rápidamente, se alarga la distancia entre ellos. Los y las estudiantes responden preguntas como: ¿se trabaja la velocidad en este ejercicio?, ¿por qué?

#### Observaciones a la o el docente

Hay que ubicar a las parejas de acuerdo a su realidad de tiempo y velocidad para que el ejercicio sea más justo y no genere frustraciones. Para ello, la profesora o el profesor debe conocer los registros de tiempos y agruparlos por aquellos que corren 50 metros en 7 u 8 segundos, etc. No olvidar la pausa después de esta actividad y la hidratación voluntaria de los y las estudiantes.

11. Los y las estudiantes distribuyen seis vallas grandes y ocho pequeñas en 20 metros de longitud como máximo; deben pasar las primeras en saltos alternados y las otras a pies juntos. Cada estudiante hace el recorrido cinco veces, enfatizando en la velocidad con la que sale y la agilidad durante todo el trayecto. Además, responden preguntas del tipo: ¿cómo se instalan correctamente las vallas?



12. Las y los estudiantes organizan un circuito de cuatro estaciones, de modo que cada una implique un minuto de trabajo por un minuto de descanso. Las estaciones que se proponen son: abdominales, flexiones de brazo, pases con balones medicinales desde atrás de la cabeza y carreras de relevos a máxima velocidad en 10 metros. Los alumnos y las alumnas deben dejar ordenada la estación para el grupo que viene a continuación, lo cual pueden realizar durante el periodo de descanso y/o cambio de estación.

#### Gimnasia artística

13. Se colocan dos colchonetas, una en el piso y otra en la muralla, para que las alumnas y los alumnos hagan la posición invertida sin ayuda –así, en el caso de pasar de largo, apoyan los pies en la muralla–, con ambos brazos completamente estirados al costado de la cabeza, además de las rodillas y punta de pies estirados. Al finalizar, responden preguntas como: ¿qué habilidades debe desarrollar un o una gimnasta para obtener resultados olímpicos? ¿Quiénes son las y los mejores representantes de la gimnasia artística masculina y femenina en Chile?

#### Observaciones a la o el docente

Si no se cuenta con materiales específicos para esta actividad, se sugiere que el trabajo se realice con ayuda entre los y las estudiantes. Para ello, hay que enseñarles las maniobras de ayuda. De esta manera se evitan accidentes y se estimula el compromiso hacia la seguridad de sus pares.

14. Ubicando una barra cerca de una muralla se realiza la subida abdominal (movimiento en el cual se debe realizar una flexión de codo, luego elevar la cadera hasta la altura de la barra, después pasar las piernas por sobre la barra y terminar sobre la barra con los brazos extendidos y las piernas estiradas), apoyando los pies en la muralla y luego pasando hacia atrás. Después de una serie de intentos, empiezan a subir sin apoyarse en la muralla y responden preguntas como: ¿cuál músculo del brazo trabaja en esta acción?



15. Se forma una hilera con una carrera de mínimo seis metros para saltar en el trampolín elástico, apoyarse del cajón y realizar el “salto Hocke”, que consiste en que el o la gimnasta apoya sus brazos en el cajón y pasa sus piernas por entremedio de los brazos para caer al otro lado del cajón, de pie y con los brazos estirados hacia arriba.

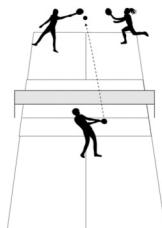
#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere que, durante la clase de gimnasia, el alumno o la alumna efectúe autónomamente diversos ejercicios, para evitar hileras de espera frente a un aparato gimnástico. Por lo tanto, es importante enseñarles a ayudarse mutuamente, a fin de evitar accidentes durante la práctica y generar un espíritu colaborativo entre pares.

### Deportes de oposición

#### Tenis

16. Los estudiantes se ubican en parejas y dibujan una cancha adaptada de tenis; pueden usar algún elástico para simular la red. El objetivo es dar golpes a la pelota: uno o una se queda en el centro y envía golpes hacia los extremos, que el compañero o la compañera intenta devolver y luego invierten roles. Además, responden preguntas como: ¿quiénes son Jaime Fillol, Patricio Cornejo, Marcelo Ríos y Fernando González?



#### **Observaciones a la o el docente**

Si no se cuenta con raquetas oficiales de tenis, se puede trabajar eficientemente con paletas de playa de madera u otro material. La cancha se puede marcar con tiza en el suelo y usar un elástico en vez de red.

## **Bádminton**

17. Los y las estudiantes se ubican libremente en el espacio con una paleta y una plumilla. A la señal, se desplazan golpeando la plumilla y manteniendo el control. Las variantes pueden ser cambiar la mano que ejecuta el golpe, mantener la plumilla en el aire con un solo golpe de derecho, derecho y revés, golpes altos o bajos, entre otras posibilidades. Es importante promover este tipo de actividades como un medio de recreación. Además, responden preguntas como: ¿cuál creen que es el origen de este juego?



#### **Observaciones a la o el docente**

El bádminton es un deporte que ha sido poco explorado en el ámbito nacional; por lo tanto, se sugiere indagar en él y proponerlo como una actividad de manipulación para esta edad. Hay raquetas de bádminton en el mercado; se venden como juguete, incluso como juguetes usados a bajo costo.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven la participación de todos y todas en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. **(OA B)**

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- › Hidratarse con agua de forma permanente.

### OA 5

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

- › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
- › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

## Actividades

### Calentamiento

1. El curso se divide en dos equipos, cada uno con una capitana o un capitán que tiene un cono en sus manos. El objetivo del juego –que se puede usar como calentamiento– consiste en que cada equipo tiene que introducir la pelota con la que se juega en el cono de su respectivo capitán o capitana. Los jugadores y las jugadoras no pueden correr cuando tienen el balón. Se pueden hacer variaciones, como por ejemplo, situarse en un espacio delimitado, dejar a los capitanes o las capitanas inmóviles mientras todos los demás jugadores y jugadoras se mueven, determinar zonas de desplazamiento para los capitanes y las capitanas y dejarlos(las) libres, para que disputen los lugares entre ellos(as). Al respecto, los y las estudiantes responden preguntas como: ¿cuál es la importancia del calentamiento?, ¿qué ocurre en el sistema cardiovascular antes, durante y después de un calentamiento?



#### **Observaciones a la o el docente**

Esta actividad permite que las alumnas y los alumnos inventen y apliquen diferentes estrategias durante el juego para evitar que los y las contrincantes hagan un punto o, por el contrario, buscar la forma para convertirlo. El profesor o la profesora debe permitir que investiguen las soluciones al problema y encuentren el máximo de estrategias posibles en equipo. Se puede trabajar con palos de coligüe en vez de cono y un aro pequeño que circule en lugar de una pelota. Este juego se puede usar como calentamiento cuando las y los estudiantes conozcan un poco más sus reglas del juego; de lo contrario, no se logra el objetivo del calentamiento.

#### **Seguridad**

2. Las y los estudiantes, en grupos, al inicio de la clase, analizan posibles acciones que pueden ser riesgosas durante la práctica deportiva. Luego exponen una breve presentación con un listado de esas acciones y las primeras medidas que se deben tomar frente a una situación de emergencia, como por ejemplo, si alguien sufre una caída, al principio hay que evitar mover al accidentado o accidentada.

#### **® Orientación de 1° medio.**

#### **Observaciones a la o el docente**

Se sugiere efectuar esta actividad un día en que haya dificultades para realizar la clase de Educación Física y Salud.

Se puede descargar un manual de primeros auxilios desde: <http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Documents/manual-de-primeros-auxilios.pdf>.

3. Las y los estudiantes, en parejas, practican la posición para realizar la maniobra de Heimlich en caso de que exista obstrucción o atragantamiento de un cuerpo extraño en la vía aérea.



4. El o la docente explica en qué consiste la reanimación cardiopulmonar (RCP) básica. Aclara que:
- › Ante una potencial víctima, es necesario siempre verificar la ausencia de respuesta (inconsciencia).
  - › Si está inconsciente, hay que llamar inmediatamente al 131 y activar el sistema de respuesta médica de urgencias para asegurar la llegada de un desfibrilador.
  - › La principal causa de obstrucción de la vía aérea durante un paro cardiorrespiratorio (PCR) es la lengua; para evitarla, se abre la vía aérea, extendiendo la cabeza y elevando el mentón.
  - › Con la vía aérea abierta, hay que buscar la respiración de la víctima con el mirar, escuchar y sentir (MES).
  - › Si la víctima está inconsciente y no respira, probablemente está en un PCR. Si hay un desfibrilador, se debe aplicar de inmediato. Si no lo hay, uno o dos reanimadores deben aplicar 30 compresiones torácicas seguidas de dos ventilaciones artificiales.
  - › Las compresiones torácicas se realizan con las manos en centro del tórax de la víctima y son efectivas cuando se realizan con una frecuencia de 100 x minuto, con una profundidad de 4 a 5 centímetros. Luego se minimiza su interrupción, comprimen y descomprimen el tórax en el mismo tiempo (50/50%) y permiten la descompresión completa del tórax. Después de cada ciclo de 30 compresiones, se dan dos ventilaciones artificiales, de un segundo cada una, que eleven el tórax de la víctima.
  - › La RCP básica se mantiene hasta la llegada de un desfibrilador.

Después, el profesor divide al curso en grupos y simulan situaciones en que aplican RCP.

® Ciencias Naturales OA G de 1° medio.

**Observaciones a la o el docente**

Para encontrar más información sobre la reanimación cardiopulmonar, se sugiere entrar a [http://escuela.med.puc.cl/publ/RCP/reanimacion\\_cardiopulmonar\\_all.pdf](http://escuela.med.puc.cl/publ/RCP/reanimacion_cardiopulmonar_all.pdf)

**Promoción y hábito de una vida activa**

5. Se dividen en grupos de cinco estudiantes y se atan una cuerda a la cintura que quede con espacios entre cada uno de ellos. Por fuera del círculo existen diferentes objetos de la clase que deberán alcanzar de manera independiente. A la señal, cada integrante debe mover al grupo traccionando para alcanzarlos, sin soltarse. Gana el equipo que logra recolectar todos los implementos en el menor tiempo posible.

6. Los alumnos y las alumnas comentan sobre actividades alternativas que pueden efectuarse fuera del horario escolar en parques, plazas de *skate* y otros, y promueve la participación en ellas. Responden preguntas del tipo ¿cómo descubrir espacios de encuentro?, ¿cuáles son los lugares más cercanos a la escuela para practicar de manera segura?

® Orientación de 1º medio.

**Observaciones a la o el docente**

En el sitio web <http://www.ind.cl/recintos-deportivos/Paginas/Recintos-Deportivos.aspx> hay información sobre distintos recintos deportivos donde se puede practicar regularmente actividad física.

7. Los y las estudiantes colaboran en la organización de una corrida familiar que organiza el centro de padres, promoviéndola al interior de la escuela, pegando carteles y asistiendo a las clases de Educación Física y Salud para explicar en qué consistirá el recorrido y cómo inscribirse. Luego, participan en la corrida. Finalmente, evalúan la organización y resultado de la actividad, destacando los aciertos y las acciones a mejorar. La profesora o el profesor pregunta qué entidad nacional organiza permanentemente actividades similares a esta.

**Observaciones a la o el docente**

El profesor o la profesora orienta a padres, madres y estudiantes sobre qué hacer para que esta actividad tenga éxito. Se sugiere que estas iniciativas no se realicen durante las clases de Educación Física y Salud, sino que formen parte de las actividades de orientación y convivencia escolar.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se busca que los alumnos valoren los efectos positivos, individuales y sociales, de la práctica regular de actividad física (**OA E**).

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › **Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).**
- › **Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).**
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

#### Indicadores de Evaluación

- › Combinan una variedad de habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, como saltar la cuerda.
- › Identifican uno o dos conceptos de movimientos clave de las actividades en las que participa, por ejemplo, transferencia de su peso.
- › Identifican, explican y aplican los componentes de equilibrio, tiempo de reacción, agilidad, coordinación, fuerza explosiva y velocidad.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los alumnos y las alumnas realizan una variedad de saltos con una cuerda de manera coordinada, siguiendo una representación gráfica como la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Saltos a pies juntos. <b>DI DI</b></li> <li>› Saltos con el pie derecho. <b>D</b></li> <li>› Saltos con el pie izquierdo. <b>I</b></li> <li>› Saltos con los pies alternados. <b>D I</b></li> <li>› Cruzar la cuerda con cualquier tipo de salto. <b>X</b></li> </ul> <p>Ejecutan de manera continua cuatro saltos a pies juntos, cuatro con el pie derecho, cuatro con el izquierdo y cuatro con los pies alternados, como muestra la figura, y repiten la secuencia dos veces; de este modo:</p> <pre> graph LR     A[DI DI 4] --- "+" --- B[D 4]     B --- "+" --- C[I 4]     C --- "+" --- D[D 4]     D --- "+" --- E[I 4]     </pre> <p>Luego cambia la combinación de movimientos: ejecutan cuatro saltos a pies juntos cruzando la cuerda, cuatro con el pie izquierdo, seis con los pies juntos y cuatro con el pie derecho, como indica el siguiente esquema:</p> <pre> graph LR     A[X 4] --- "+" --- B[D 4]     B --- "+" --- C[DI DI 6]     C --- "+" --- D[D 4]     </pre>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Combinan los saltos sin perder la coordinación de la cuerda.</li> <li>› Repiten una vez las dos secuencias de saltos con cuerda.</li> <li>› Ejecutan una vez la serie sin olvidar elemento alguno de la secuencia.</li> <li>› Demuestran dominio al ejecutar la secuencia.</li> <li>› Crean su propia serie de saltos.</li> </ul>

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

### Indicadores de Evaluación

Evalúan su condición física por medio de un test.

- › Describen las diferencias entre actividades aeróbicas y anaeróbicas y dan ejemplos de cada una; por ejemplo, correr, andar en bicicleta y caminar a paso rápido como actividades aeróbicas, y entrenamiento de pesas y saltar la cuerda como actividades anaeróbicas.
- › Identifican la importancia de los componentes de la condición física para practicar una variedad de actividades físicas y/o deportivas, como tiempo de reacción y agilidad en el tenis, coordinación y velocidad en juegos de persecución, resistencia muscular para subir un cerro, entre otros.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes, en parejas, evalúan su velocidad por medio de la “carrera de 10 x 5 metros”. Cada uno y cada una recorre 10 veces un tramo de 5 metros en el menor tiempo posible. Dicha distancia está delimitada en sus dos extremos por sendas líneas marcadas en el piso y el corredor o corredora debe pisarlas cada vez que llegue a ellas y cambie de dirección para retornar.</p> <p>El compañero o la compañera le da el mensaje de salida (“en sus marcas... listos... ¡ya!”) y detiene el cronómetro justo cuando el otro alumno o alumna pise por última vez la línea de llegada. La prueba se anula si el corredor o corredora no pisa alguna línea.</p> <p>Registran los tiempos obtenidos y explican las posibles diferencias de los resultados entre sus compañeras y compañeros, proponiendo formas de mejorar sus resultados.</p> <p>Luego explican qué sistema utilizaron para obtener la energía durante la actividad y asocian la calidad física a alguna actividad deportiva.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan una carrera utilizando el menor tiempo posible.</li><li>› Relacionan la carrera efectuada con otra actividad física y/o deportiva.</li><li>› Registran los datos obtenidos.</li><li>› Explican las posibles diferencias obtenidas en los resultados.</li><li>› Proponen formas de mejorar sus resultados.</li><li>› Explican cómo obtuvieron energía durante la actividad.</li></ul>



## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

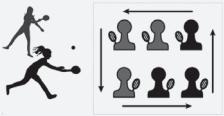
- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › **Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).**
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

### OA 2

Modificar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubica la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

## Indicadores de Evaluación

- › Demuestran habilidades motrices específicas de manipulación en deportes de oposición, como golpes de revés y derecho en tenis o bádminton.
- › Reaccionan y responden al juego de los oponentes.
- › Identifican los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crean soluciones para resolverlos.
- › Toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego.
- › Analizan el juego del oponente.
- › Se desplazan según las condiciones del terreno.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Las y los estudiantes se ubican en parejas frente a frente. Dibujan varias canchas adaptadas de tenis, una junto a otra (ver figura). Al centro instalan algún elástico o cordel para simular la red. El objetivo es dar golpes a la pelota de derecho y revés, manteniendo la pelota en juego; para ello, pueden usar raquetas de tenis, paletas de playa u otros elementos. Cada estudiante lleva un registro de los golpes que da con cada compañero o compañera, ya que cada dos minutos se desplaza hacia la derecha y hace lo mismo con una nueva compañera o un nuevo compañero; tienen que acumular la mayor cantidad de golpes posible sin perder el control de la pelota. Es importante que trabajen de forma cooperativa durante la actividad.</p> 	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Mantienen la pelota en juego.</li> <li>› Acumulan golpes sin perder el control de la pelota.</li> <li>› Dan golpes de derecho y de revés.</li> <li>› Trabajan cooperativamente con todo su curso.</li> </ul>

## UNIDAD 2

---

### PROPÓSITO

La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que las y los estudiantes apliquen con mayor control sus habilidades motrices específicas en al menos un deporte de colaboración y uno de oposición/colaboración. Segundo, se busca que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

Asimismo, se pretende que asuman responsabilidad por su salud y busquen mejorar su condición física, utilizando los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo, monitorear la intensidad del esfuerzo, entre otros factores. Por último, se pretende que demuestren iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros compañeras, y en la comunidad escolar.

### CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

Reglas de los deportes de colaboración y oposición/colaboración, principio de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### PALABRAS CLAVE

---

Pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o a una oponente que tenga la pelota, deportes de colaboración y oposición/colaboración, intensidad, frecuencia, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, velocidad, agilidad, coordinación, equilibrio y velocidad de reacción.

## CONOCIMIENTOS

- › Reglas de deportes de colaboración y de oposición/colaboración.
- › Principios de frecuencia, intensidad, progresión, tiempo y tipo de ejercicio.
- › Estrategias de promoción para una vida activa.
- › Medidas de seguridad.
- › Primeros auxilios.

## HABILIDADES

- › Demostrar diversas acciones motrices durante un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo, recoger un balón, recibir un pase en fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota.
- › Usar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo, dar un golpe con el antebrazo en vóleibol, realizar un pase de pecho en básquetbol, entre otras.
- › Perfeccionar las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.

## ACTITUDES

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

## UNIDAD 2

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:</p>	<p>Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p>
<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li><li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li><li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li><li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li><li>› Ingesta y gasto calórico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan ejercicios durante un tiempo determinado para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.</li><li>› Practican actividades físicas fuera del horario escolar para mantener una condición física saludable.</li><li>› Realizan actividades que desarrollan la fuerza, como ejercicios con su propio peso, con elásticos, balones medicinales o botellas de agua con arena.</li><li>› Diseñan un plan de entrenamiento y registran los cambios percibidos en su organismo por la práctica sistemática de ejercicio físico.</li></ul>
<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li><li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li><li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li><li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li><li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Practican una variedad de actividades físicas, al menos, cinco veces por semana a una intensidad de moderada a vigorosa.</li><li>› Dirigen y ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor.</li><li>› Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua.</li><li>› Practican y aplican primeros auxilios en lesiones traumáticas con sus compañeros y compañeras.</li><li>› Proponen estrategias ante situaciones de urgencia.</li><li>› Diseñan y aplican minutas de alimentación, considerando su ingesta calórica y su gasto energético.</li><li>› Reflexionan sobre los efectos del consumo de drogas, tabaco y alcohol en la práctica de actividad física.</li></ul>

UNIDAD 2	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<b>Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:</b>	<b>Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</b>
<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</b></li> <li>› <b>Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aplican habilidades motrices específicas en un deporte de colaboración (como escalada y andinismo).</li> <li>› Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas para un deporte de oposición/collaboración (por ejemplo, básquetbol, handball, vóleibol, hockey o rugby, fútbol).</li> <li>› Perfeccionan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.</li> <li>› Aplican y conocen las reglas básicas de los deportes para controlar situaciones de juego.</li> <li>› Reconocen e identifican cuándo se comete una falta o se transgrede una regla durante un juego.</li> </ul>
<p><b>OA 2</b></p> <p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aplican un sistema de ataque durante un juego.</li> <li>› Evalúan el juego y actúan en situación de ataque o defensa en superioridad o inferioridad numérica.</li> <li>› Modifican sus respuestas motrices, reaccionando y respondiendo al juego de las y los oponentes.</li> <li>› Evalúan y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego.</li> </ul>
<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</li> <li>› Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Participan activamente en actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.</li> <li>› Participan en actividades físicas y/o deportivas, independientemente de si sus amigos o amigas lo hacen.</li> <li>› Promueven el trabajo con otros en las actividades físicas, deportivas y/o recreativas para alcanzar una meta común de participación.</li> <li>› Reconocen que se requiere del esfuerzo de todas y todos para el logro de una meta.</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Dos parejas se ubican frente a frente. Frente a cada pareja, se traza una línea a cinco metros y otra a diez metros desde el punto de partida. A la señal, el primero o la primera corre rápidamente a tocar la primera línea, vuelve rápido a la posición inicial y sale corriendo a tocar la línea que está a diez metros. Cuando llega a la línea final, inicia la fase de recuperación y vuelve al punto de partida caminando; entonces sale el o la siguiente estudiante y hace lo mismo. La actividad dura aproximadamente 10 minutos.

#### Fuerza muscular

2. Las alumnas y los alumnos arman un puente con escaleras, una tabla o una colchoneta rígida que resista el peso de un compañero o una compañera (ver figura). Quien está abajo empuja con sus piernas a quien está arriba la mayor cantidad de veces que pueda, de acuerdo al peso que empuja. Finalmente, responden preguntas como: ¿qué músculos están haciendo más fuerza?

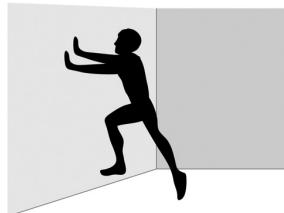


## Flexibilidad

3. De pie con los brazos estirados, los alumnos y las alumnas hacen media circunducción de brazos y los cruzan, llegando hasta la altura de la cabeza; realizan este movimiento al menos 10 segundos. Pueden variar el ejercicio, flexionando el tronco y repitiendo el mismo movimiento con los brazos. Luego responden preguntas como: ¿en qué posición del tronco logro mover mis brazos con mayor amplitud?, ¿por qué ocurre esto?

## Velocidad

4. Para mejorar la zancada y aumentar la velocidad, es importante que las alumnas y los alumnos hagan ejercicios que les ayuden a comprender el gesto en sí. Frente a una pared, verifican la posición adelantada del tronco, elevan una rodilla hasta formar un ángulo de 45 a 90° y apoyan las manos en el muro, parados y paradas siempre en la punta de un pie. Desde esa posición, cambian los pies, primero lento y luego cada vez más rápido. Se pretende que comprendan la acción de las piernas al correr y que después analicen todas las posturas que asumen al hacerlo. Además, responden preguntas como: ¿qué tipo de fibras musculares son las más necesarias para desarrollar velocidad?, ¿se puede determinar el tipo de fibra muscular que poseo para orientar mi entrenamiento?



## Principios de entrenamiento y condición física

5. Las y los estudiantes elaboran una planificación semanal de un trote en un cuadro como el siguiente. Luego responden preguntas como: ¿qué día de la semana trabajé a mayor intensidad?

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE UN TROTE			
DÍA	TIEMPO (MIN.)	INTENSIDAD (%)	FRECUENCIA CARDIACA DE EJERCICIO (LAT/MIN.)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Llevan a cabo su planificación, trotando según el tiempo y la intensidad planificada, y evalúan su programación para la semana siguiente.

® Matemática OA 10 de 1° medio.

### Observaciones a la o el docente

Es muy importante para las alumnas y los alumnos que el profesor o la profesora se dé el tiempo necesario para revisar cada uno de los registros que le entreguen (ya sea en el cuaderno de la asignatura, en un medio virtual u otro formato) y les ofrezca una retroalimentación para que entiendan lo que ocurrió en el ámbito cardiovascular con sus frecuencias cardíacas alcanzadas. Para ello, se sugiere aplicar la fórmula de Karvonen.

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › **Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).**
- › **Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).**
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

### OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

## Actividades

### Deportes de colaboración

#### Tenis

1. Las y los estudiantes se ubican en parejas y dibujan una cancha adaptada de tenis; para lograrlo, pueden usar un elástico que simule la red. Juegan un partido entre dos parejas: el objetivo es dar golpes a la pelota, tratando de que la pareja rival no sea capaz de responder a su juego.
2. Las y los estudiantes se ubican en parejas en una cancha y juegan dobles un minipartido de tenis, por un tiempo determinado, intentando aplicar golpes de derecho y revés. Pueden inventar múltiples canchas dentro del patio de la escuela.

#### Observaciones a la o el docente

Si no tienen raquetas oficiales de tenis, pueden trabajar eficientemente con paletas de playa. La cancha se puede marcar con tiza en el suelo y usar elásticos como red.

## Kayak

3. Si se cuenta con un espacio acuático disponible, realizan una carrera en el agua: sentados en una tabla y ayudados por un remo (ambos confeccionados por ellos mismos), intentan cubrir lo más rápidamente posible un recorrido determinado por el profesor.



### Observaciones a la o el docente

Se sugiere confeccionar las tablas con corcho y los remos con plástico, en coordinación con la asignatura de Tecnología.

## Andinismo

4. El o la docente y sus estudiantes efectúan una caminata continua en los espacios disponibles dentro de la escuela o en sus alrededores; previamente han medido la cantidad de metros por recorrer. Los estudiantes se fijan metas (distancias por recorrer) y pueden llevar mochilas con botellas de agua para trasladar peso. Además, responden preguntas como: ¿el andinismo es un deporte? ¿Existe en Chile una organización que reúna a los aficionados de esta actividad?

### Observaciones a la o el docente

En esta actividad, las y los estudiantes pueden cumplir varias funciones. Entre ellas, gestionar los permisos al interior de la escuela, encargarse de la comunicación a los padres, madres y apoderados, o traer los recorridos preestablecidos.

## Escalada

5. Las alumnas y los alumnos se distribuyen en dos hileras en cada lado de un muro de escalada de fácil nivel, para que dos escaladores o escaladoras suban al mismo tiempo, se junten en un punto del centro y bajen, también por el centro del muro, lo más rápido posible sin caer. Además, responden preguntas como: ¿qué medidas de seguridad conoces que se aplican en la escalada?
6. Se ubican tres pañuelos en distintos lugares y a diferentes alturas de un muro de escalada, los cuales deben ser rescatados por los alumnos y las alumnas. Asimismo, responden preguntas como: usar casco, ¿es una exigencia en la escalada?

7. Se hace una ruta de veinte agarres y, si todos pasan la ruta, algunos de esos apoyos se van sacando para acrecentar dificultad en la escalada. Los y las estudiantes responden preguntas como: ¿cuáles son las características físicas ideales para una escaladora o un escalador?
  
8. Las alumnas y los alumnos escalan un muro, pero se estipula que tienen que bloquear un brazo o una pierna; es decir, deben evitar usarla. Además, responden preguntas como: ¿es la escalada un deporte?, ¿cuáles son los requisitos de una actividad física para que sea considerada un deporte?
  
9. Se forman parejas; uno de ellos sube un muro u otra cosa que sea alternativa y el otro permanece abajo, indicándole a su compañero o compañera dónde debe apoyarse, guiando de este modo la subida. Quien sube, solo puede hacer aquellos movimientos que su compañero o compañera especifique. Finalmente, responden preguntas como: ¿qué tipo de escaladas conoces?

#### **Observaciones a la o el docente**

Aunque es difícil contar con un muro en cada escuela, invitamos a los y las docentes y a los y las jóvenes a construir uno con material de desecho, por ejemplo, neumáticos. Para informarse sobre esta propuesta, se sugiere revisar <http://unlugarparaconvidar.blogspot.com/>

### **Deportes de oposición/collaboración Básquetbol**

10. Los alumnos y las alumnas forman tres o más hileras bajo un aro y avanzan dándose pases hasta llegar al otro aro. Quien quede en posición apta para lanzar ejecuta una bandeja, encesta y debe retroceder en actitud de defensa, mientras los otros dos o las otras dos participantes deben atacar y encestar sin que el o la defensa les quite la pelota. La idea es que todos los integrantes del curso estén en movimiento.
  
11. Se forman parejas, y sus integrantes se ubican en cada orilla de la cancha de básquetbol. Se les envía un balón y quien lo tome primero debe atacar hasta el otro aro y tratar de marcar el gol, mientras quien defiende procura impedirlo. Además, responden preguntas como: ¿cuáles son las categorías de los campeonatos del básquetbol nacional?
  
12. Los alumnos y las alumnas se juntan en tríos que deben pasar una defensa de dos integrantes, quienes tratan de impedir que pasen. La defensa solo puede moverse entre las áreas establecidas previamente; si cualquiera de sus integrantes logra entrar al área, pueden lanzar y encestar. La defensa vuelve a ubicarse en la mitad de cancha e impedir el paso del siguiente trío.

#### **Observaciones a la o el docente**

Se sugiere efectuar cambios requeridos para un alumno o una alumna con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio o en relación con la oscuridad o claridad, entre otros factores a considerar.

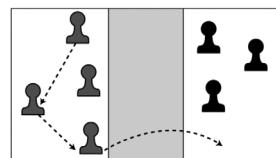
13. Se juntan en tríos y juegan partidos en media cancha con un solo aro, hasta que uno de los equipos obtenga tres puntos. El que gana, permanece en la cancha y el otro se va al otro aro a esperar su turno. Si superan los 5 minutos de juego sin alcanzar los 3 puntos, ambos equipos salen.
14. Se forman equipos de cinco personas para jugar en toda la cancha hasta que uno complete los cinco puntos. Las reglas son: se debe marcar de manera personal a algún jugador o alguna jugadora; el equipo puede mantener el balón en su poder durante diez segundos como máximo antes de lanzar al aro y, si la pelota toca el cesto, obtiene diez segundos más.

#### **Observaciones a la o el docente**

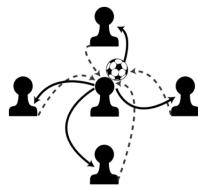
En las actividades de deportes de oposición/colaboración, el atractivo para los y las jóvenes es poder jugar y disfrutar de este espacio único que se da en la escuela. Por lo tanto, hay que privilegiar el juego por sobre el trabajo técnico, pues permite a los alumnos y las alumnas resolver estratégicamente los problemas que surgen y tomar las mejores decisiones. Es importante observar qué ocurre mientras juegan; por ejemplo, la participación de algunos y algunas estudiantes que están más solos o que son menos hábiles, etc. Para ellos y para ellas, este también debe ser un momento grato que les permita disfrutar y aprender.

## **Fútbol**

15. Una cancha se divide en tres espacios: en los espacios grandes (seis metros) se encuentran los jugadores y en el pequeño (cuatro metros) la supuesta malla a implementar. Juegan fútbol-tenis. Las reglas son: cada alumno o cada alumna solo puede tocar la pelota una vez y el equipo en total, tres para pasarla al otro lado; no se puede tomar con la mano, y si la pelota toca el espacio del medio, es mala y significa punto para el otro equipo. Además, responden preguntas como: ¿qué acción cognitiva se desarrolla mientras se juega fútbol?



16. Forman equipos de cinco personas: cuatro forman un cuadrado y el quinto o la quinta permanece en el centro. El jugador o la jugadora del centro cabecea todos los balones que le lancen en dirección a quien los lanzó. Esto lo ejecuta dos veces y luego otro(a) integrante del grupo lo(a) reemplaza en el centro. Los y las estudiantes responden preguntas como: ¿cuánto tiempo demora un sujeto en tomar una decisión en el juego del fútbol?



17. Se forman equipos de seis. Los jugadores son designados con letras. Los jugadores X deben darse pases de pelota a ras de piso con los jugadores Y, sin que los jugadores Z intercepten el balón. Si a un jugador le interceptan su pase, se cambia de lugar con el que logró quitarle la pelota, y así sucesivamente.

#### Observaciones a la o el docente

El fútbol es considerado el deporte más popular en Chile: hombres y mujeres disfrutan del juego y las situaciones que en él ocurren. Es importante permitir que esto también suceda al interior de la escuela. Se sugiere que el o la docente evite asumir el rol de árbitro y deje que la y los estudiantes asuman los roles que el juego demanda para que comprendan y experimenten el autocontrol y puedan transferir este tipo de conductas a otras esferas de su vida.

### Hándbol (balonmano)

18. Se forman tres hileras en el comienzo de la cancha y se delimita un rectángulo en la mitad de ella, donde se ubican dos alumnos o alumnas (defensores o defensoras). Primero ingresa un trío (el primero de cada hilera) y deben llegar hasta el otro lado de la cancha dándose pases, sin que los defensores o defensoras los intercepten. El defensor o la defensora que consiga quitarles la pelota deja su puesto y se va al final de una de las hileras. Las y los estudiantes responden preguntas como: ¿ha tenido Chile jugadores destacados de este deporte? Asimismo, investigan sobre la participación de nuestro país en campeonatos internacionales de hándbol.

- 19.** Se forman equipos de tres estudiantes y juegan en enfrentamiento al juego de los diez pases. Consiste en que un trío intenta darse diez pases entre sí, sin que la pelota toque el piso ni sea interceptada por el otro equipo. Otra de las reglas es que no se puede tener la pelota más de tres segundos en la mano; si uno de los jugadores o una de las jugadoras supera ese tiempo, debe entregar la pelota al otro equipo. El que completa los diez pases suma un punto; entonces el otro equipo comienza a darse pases. Quien logre más puntos en el tiempo que determine la profesora o el profesor, gana. Las y los estudiantes responden cómo es una cancha de hándbol y cuáles son sus dimensiones.
- 20.** Se forman dos hileras de jugadores tras dos conos ubicados en la mitad de la cancha. Uno a uno, salen hasta llegar a la entrada del área y hacen un lanzamiento con salto. Un arquero se encuentra en la portería para impedir que conviertan el gol. Lo importante de este ejercicio es que perfeccionen el lanzamiento con salto.

#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere incorporar el *tchoukball* como estrategia metodológica para enseñar hándbol. Para informarse sobre esta propuesta, se puede ingresar a [http://www.tchoukball.org/fileadmin/publicDocument/Tchoukball/TchoukballBasicRules\\_es.pdf](http://www.tchoukball.org/fileadmin/publicDocument/Tchoukball/TchoukballBasicRules_es.pdf)

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- › Hidratarse con agua de forma permanente.

### OA 5

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

- › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
- › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

## Actividades

### Calentamiento

1. El curso se divide en dos grupos, uno con peto rojo y otro con peto azul. A la señal, los rojos empiezan a perseguir a los azules. Quienes sean alcanzados(as) deben quedar en un pie y otro compañero u otra compañera los puede liberar. Luego cambian de roles. El objetivo es alcanzar al máximo número de rivales en el tiempo estipulado. Después, verifican qué frecuencia cardiaca alcanzaron al terminar el juego.



## Seguridad

2. Tras una breve conversación, la profesora o el profesor explica que los adolescentes deben ser conscientes de los posibles peligros de actividades de alto riesgo. Al respecto, los y las estudiantes responden preguntas como: ¿cuáles acciones asociadas a alguna actividad física y/o deportiva pueden generar lesiones en la columna o la cabeza?, ¿qué medidas hay que aplicar si ocurre una de estas lesiones?

### Observaciones a la o el docente

Se puede descargar un manual de primeros auxilios desde <http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Documents/manual-de-primeros-auxilios.pdf>

## Promoción y hábito de una vida activa

3. Las y los estudiantes organizan y participan en un campeonato de tenis de mesa durante los recreos, solicitan autorizaciones a la dirección del establecimiento y convocan a sus compañeras y compañeros. Además, responden preguntas como: ¿el ping-pong es lo mismo que el tenis de mesa?, ¿cuáles son sus diferencias y semejanzas?
4. Fuera del horario escolar y tras investigar por diferentes medios (conferencias, lecturas, publicaciones, u otros), las y los estudiantes proponen acciones para generar un proyecto de intervención de actividad física en la escuela que promueva una vida activa saludable.

### ® Lengua y Literatura OA 21 de 1º medio.

### Observaciones a la o el docente

Durante los recreos, resulta atractivo para las y los estudiantes practicar alguna actividad física. Se sugiere al profesor o profesora incorporar a toda la comunidad escolar en el desarrollo y la promoción de recreos activos, incluyendo a docentes de otras asignaturas, auxiliares, etc. Es interesante observar la organización a partir de alumnos y alumnas mayores de la escuela y generar oportunidades para la formación de liderazgos y de organizaciones deportivas.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se pretende que las y los estudiantes asuman roles y responsabilidades para potenciar el trabajo en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas. **(OA A)**

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

#### Indicadores de Evaluación

- › Realizan actividades que desarrollan la fuerza, como ejercicios con su propio peso, con elásticos, balones medicinales o botellas de agua con arena.
- › Diseñan un plan de entrenamiento y registran los cambios percibidos en su organismo por la práctica sistemática de ejercicio físico.
- › Ejecutan ejercicios durante un tiempo determinado para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<ol style="list-style-type: none"><li>1. En parejas, los alumnos y las alumnas diseñan un circuito propio para mejorar la fuerza. Tienen que incluir:<ul style="list-style-type: none"><li>› Seis ejercicios individuales o en parejas.</li><li>› Los tiempos de trabajo y descanso.</li><li>› El número de series a efectuar.</li></ul></li><li>2. Ejecutan el circuito.</li><li>3. Proponen otras formas de mejorar cada una de las cualidades físicas seleccionadas.</li><li>4. Registran las series y el tiempo de trabajo y de recuperación entre cada ejercicio y serie.</li></ol>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan un circuito de ejercicios para el desarrollo de la fuerza.</li><li>› Asignan tiempos de trabajo para cada ejercicio.</li><li>› Proponen un número de series para cada ejercicio.</li><li>› Establecen un tiempo de descanso entre cada ejercicio.</li><li>› Asignan tiempos de descanso entre series.</li></ul>

DISEÑO DE UN CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FUERZA			
TIEMPO DE TRABAJO EN CADA EJERCICIO (S)	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	NÚMERO DE SERIES	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIES

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).**
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

#### OA 2

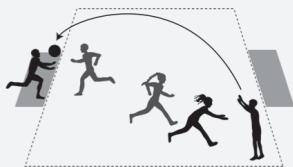
Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

### Indicadores de Evaluación

- › Perfeccionan sus habilidades motrices específicas para un deporte de oposición/collaboración (por ejemplo, básquetbol, básquetbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol).
- › Usan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase.
- › Identifican las reglas básicas de los deportes para controlar situaciones de juego.
- › Saben cuándo se comete una falta o se transgrede una regla en situación de juego.

## EVALUACIÓN 2

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>En grupos de seis estudiantes, delimitan un terreno de juego de unos 10 x 10 metros en el patio, la cancha, el gimnasio u otro lugar. En cada extremo se define una zona de gol, que puede ser de un metro de profundidad. El juego consiste en hacer pases con la mano hacia la zona de gol contraria para marcar un tanto.</p> <p>Las reglas son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Se marca un gol cuando un compañero o una compañera de equipo recibe un pase dentro de la zona de gol.</li><li>› Para poder convertir el gol, la pelota debe haber pasado por todos los integrantes del grupo.</li><li>› Un atacante o una atacante no puede permanecer más de 5 segundos dentro de la zona de gol del equipo defensor.</li><li>› El juego dura 10 minutos.</li><li>› No está permitido que un jugador o una jugadora retenga la pelota por más de diez segundos.</li><li>› No se permiten autopases.</li><li>› Está prohibido el contacto corporal entre jugadores y jugadoras.</li><li>› Ningún alumno y ninguna alumna debe ser excluido(a).</li></ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Entregan el balón al jugador o la jugadora mejor ubicado(a) en el campo.</li><li>› Ejecutan varios pases para marcar un gol.</li><li>› Toman decisiones rápidas para resolver un problema durante el juego.</li><li>› Ayudan a sus compañeros y compañeras a recuperar el balón y anticipan las jugadas del adversario.</li><li>› Colaboran con el cumplimiento de las reglas del juego.</li></ul>



## EVALUACIÓN 3

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico

### Indicadores de Evaluación

- › Practican actividades físicas para mantener una condición física saludable, como correr o andar en bicicleta.
- › Identifican el propósito de las actividades que realizan para incrementar su flexibilidad y potencia muscular.
- › Identifican los elementos básicos para desarrollar un programa orientado a incrementar el trabajo físico.
- › Registran los cambios percibidos en su organismo por practicar ejercicio a partir de su plan de entrenamiento.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Las y los estudiantes:	Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"><li>› Organizan los ejercicios de acuerdo a criterios de resistencia cardiovascular, fuerza muscular y velocidad.</li><li>› Presentan los ejercicios de manera creativa y con buenas sugerencias.</li><li>› Seleccionan los ejercicios de acuerdo a la materia entregada en clases.</li><li>› Proponen otros ejercicios que respondan a los objetivos planteados.</li></ul>
<b>EJERCICIOS REALIZADOS EN CLASES</b>	
TIPO DE EJERCICIOS	BENEFICIOS
<b>PLAN DE ENTRENAMIENTO</b>	
TIPO DE EJERCICIOS	GRÁFICA

# Semestre



# UNIDAD 3

---

## PROPÓSITO

---

La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los y las estudiantes sigan aplicando con un mayor dominio sus habilidades motrices específicas en al menos un deporte de oposición/colaboración; y segundo, aplicarlas de forma más coordinada en una secuencia de movimientos de una danza.

Asimismo, se espera que evalúen el progreso que han obtenido en resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad, y utilicen los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de ejercicio para seguir desarrollando su condición física.

Se busca además que las alumnas y los alumnos practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica monitorear el esfuerzo, dormir las horas adecuadas, no consumir drogas, tabaco ni alcohol, entre otros factores. Por último, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

Habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, reglas básicas de los deportes de oposición/colaboración, danzas, espacio, tiempo, coordinación, principio de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## PALABRAS CLAVE

---

Danzas, ritmo, cambio de dirección, deportes de oposición/colaboración, estrategias, tácticas, frecuencia, alimentación saludable, condición física, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## CONOCIMIENTOS

---

- › Danzas.
- › Relación espacio-tiempo.
- › Conceptos de cambios de dirección, ritmo, estrategias, tácticas.

## HABILIDADES

- › Demostrar una variedad de acciones motrices al practicar un deporte de oposición/collaboración; por ejemplo, recoger un balón, recibir un pase en el fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota.
- › Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/collaboración; por ejemplo, dar un golpe con el antebrazo en vóleibol, realizar un pase de pecho en básquetbol, entre otros.
- › Emplear las habilidades motrices específicas en los deportes de colaboración y de oposición, entregando pases a los compañeros y las compañeras que mejor se ubiquen en el juego.
- › Aplicar una variedad de habilidades manipulativas en movimientos rítmicos en danzas; por ejemplo, en una posición de equilibrio, en un cambio de dirección, en cambio de ritmos y manejo de implementos con ambas manos.

## ACTITUDES

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

## UNIDAD 3

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</p>	<p>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p>
<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li><li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li><li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li><li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li><li>› Ingesta y gasto calórico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan ejercicios en un programa de entrenamiento para mejorar su condición física.</li><li>› Aplican y utilizan al menos dos formas de monitorear la intensidad del esfuerzo físico, como la frecuencia cardiaca y el índice de percepción de esfuerzo.</li><li>› Ejecutan ejercicios que desarrollen la fuerza, con materiales como bandas elásticas, balones medicinales, el propio peso, botellas de agua con arena, entre otros.</li><li>› Verifican los cambios provocados por el programa de entrenamiento en los ámbitos cardiovascular y muscular.</li><li>› Diseñan y fijan sus propios estándares para mejorar su condición física a partir de su autoevaluación física.</li></ul>
<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li><li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li><li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li><li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li><li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa.</li><li>› Ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor.</li><li>› Practican andar en bicicleta a una intensidad de entre un 50 % a 70 % de la frecuencia cardiaca.</li><li>› Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua.</li><li>› Planifican su alimentación en relación con su gasto energético y su actividad física.</li><li>› Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo.</li></ul>

## UNIDAD 3

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</p> <p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li><li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li><li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li><li>› <b>Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</b></li><li>› <b>Una danza (folclórica, popular, entre otras).</b></li></ul>	<p>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas para practicar un deporte de oposición/collaboración, como básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby, fútbol, entre otros.</li><li>› Aplican y utilizan las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.</li><li>› Perfeccionan las habilidades motrices especializadas, aplicando cambios de dirección, girando en un pie, paso/vuelta.</li><li>› Perfeccionan las habilidades motrices específicas y las aplican en secuencias de movimientos rítmicos; por ejemplo: en una rutina de suelo en gimnasia, en aeróbica, de manera individual, con un compañero, con y sin música.</li><li>› Perfeccionan y utilizan controladamente las habilidades motrices para elaborar esquemas rítmicos y expresivos, con y sin implementos.</li></ul>
<p><b>OA 2</b></p> <p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Aplican estrategias mientras participan en una danza.</li><li>› Evalúan la forma de entregar el balón en un lugar estratégico mientras practican un deporte colectivo.</li><li>› Modifican la posición o la función de los jugadores y las jugadoras durante el partido, en aras del resultado.</li><li>› Evalúan, analizan y estudian el juego del oponente o el equipo contrario.</li><li>› Modifican las habilidades motrices específicas para aplicar una estrategia de ataque o defensa durante un juego.</li></ul>

## UNIDAD 3

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:</b></p> <p><b>OA 5</b></p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</li><li>› Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</li><li>› Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</li></ul>	<p><b>Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Participan en una variedad de actividades físicas y promueven su práctica entre sus compañeros y compañeras.</li><li>› Promueven y desarrollan estrategias grupales para fomentar una vida activa en su comunidad escolar o entorno cercano.</li><li>› Promueven y evalúan las oportunidades que les ofrece la comunidad para la práctica regular de actividad física.</li></ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

2

U3

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Los alumnos y las alumnas inician un plan de entrenamiento que les demande solamente 3 días a la semana. A modo de ejemplo:
  - › Lunes: trotar 15 minutos dos veces en el día a una intensidad del 60% de su frecuencia cardiaca máxima (FCM).
  - › Martes: trotar durante 20 minutos una vez en el día, jugando con las intensidades cada 10 minutos e incluyendo una carrera a máxima velocidad de unos 15 metros.
  - › Viernes: trotar 30 minutos de una sola vez a una intensidad de 65% de su FCM.
  - › Lunes: trotar 20 minutos 2 veces en el día a una intensidad de 60% de su FCM.
  - › Martes: trotar durante 30 minutos, jugando con las intensidades cada 10 minutos y con un pique de velocidad de 20 metros.
  - › Viernes: trotar de una sola vez 45 minutos, a una intensidad de 65% de su FCM.

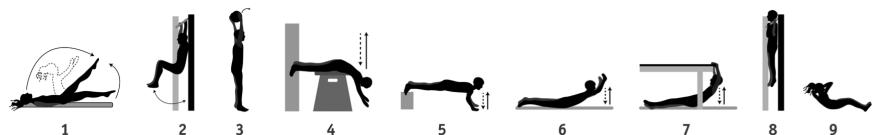
Luego de cumplir con su plan, responden cuál de las actividades les costó más.

## Fuerza muscular

2. Los estudiantes preparan 9 estaciones de trabajo, de modo que el trabajo en cada estación dure 45 segundos y el cambio sea de 30 segundos; para ello, usan bancas suecas, 6 balones medicinales de 3 kilos, una espaldera, una barra fija, una mesa o cajón de saltos. Luego, completan el circuito al menos 3 veces.

Descripción de las posibles estaciones:

- › Abdominales tijeras.
- › Flexión de caderas en suspensión.
- › Lanzamiento de un balón medicinal de 3 kilos.
- › Elevación de tronco desde apoyo en una silla o banca.
- › Flexiones de brazos en posición decúbito ventral, con apoyo de punta de pie.
- › Elevación del tronco para trabajo de bíceps y tríceps, con apoyo de la manos extensión del tronco y con brazos extendidos apoyo de pies.
- › Suspensión del tronco en la barra fija; solo descender la cabeza para volver a subir.
- › Abdominales oblicuos con las piernas semiflexionadas.



Al final, responden en qué aporta el desarrollo de la fuerza al cuerpo humano.

### Observaciones a la o el docente

Los balones medicinales se pueden construir rellenando cámaras de neumáticos con arena.

## Flexibilidad

3. Tendidos y tendidas en el suelo, en posición decúbito abdominal, con los brazos extendidos al costado en posición de cruz, llevan el pie a tocar la mano del mismo lado y repiten al menos cinco veces con cada mano. Además, responden preguntas como: ¿qué relación existe entre flexibilidad y buenos resultados deportivos?



## Velocidad

4. Los y las estudiantes buscan en su entorno alguna superficie con una inclinación no superior a los tres grados y efectúan ascensiones para corregir la técnica de la zancada. Una vez lograda la técnica, se sugiere hacer series de repeticiones. La cantidad de veces que se repite esta carrera depende del grupo de estudiantes, de tal manera que puedan aumentar la frecuencia de participación. Se espera que corran al máximo de sus posibilidades, para lo que hay que permitirles una recuperación total antes de la repetición de velocidad máxima.

## Principios de entrenamiento y condición física

5. Según el siguiente cuadro, las y los estudiantes elaboran una planificación semanal para correr. Tras haberlo completado, responden preguntas como: ¿cuál fue la intensidad mayor que logré en este trabajo? ¿Cómo respondió mi corazón frente a este esfuerzo?

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE EJERCICIO				
DÍA	TIEMPO (MIN)	INTENSIDAD (%)	FRECUENCIA CARDIACA DE EJERCICIO (LAT/MIN)	ÍNDICE DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO (IPE)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

® Matemática OA 10 de 1º medio.

### Observaciones a la o el docente

Es indispensable permitir la recuperación total de cada estudiante antes de iniciar la siguiente repetición. Asimismo, para evaluar los progresos, es importante llevar registros de los tiempos empleados en este trabajo; lo pueden hacer aquellos o aquellas estudiantes que no participan en la práctica ese día, entregando los resultados al profesor o la profesora en un informe computacional.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se espera que las y los estudiantes asuman roles y responsabilidades para potenciar el trabajo en equipo, colaborar con otros, aceptar consejos y críticas. **(OA A)**

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).**
- › **Una danza (folclórica, popular, entre otras).**

### OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

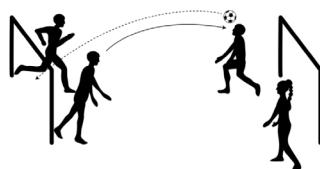
## Actividades

### Deportes de oposición/colaboración Fútbol

1. Los alumnos y las alumnas se organizan en grupos de cinco integrantes junto a un arco (se puede usar arcos oficiales o creados con conos, bastones, etc.). Una pareja ataca, la otra defiende y el quinto jugador es el arquero. Cada vez que un alumno meta un gol, se convierte en arquero, y el arquero, en pareja del que quedó solo.



2. Las y los estudiantes se agrupan en parejas y generan un campo de juego con arcos ubicados a una distancia aproximada de 4 a 6 metros. Trabajan fundamentalmente con la cabeza. Cada pareja cubre su arco: lanzan el balón hacia arriba, lo golpean de cabeza y tratan de lograr un gol en la meta contraria. Si lo consiguen, suman un punto; si el equipo contrario evita el gol despejando con la cabeza, suma un punto. Gana quien llegue antes a 12 puntos.



## Básquetbol

3. Se juntan en tríos y juegan partidos a los tres puntos en media cancha con un solo aro. Se van enfrentando dos tríos; el que gana, permanece en la cancha y el otro se va al otro aro a esperar su turno. Si superan los 5 minutos de juego sin alcanzar los 3 puntos, ambos equipos salen.
4. Todos los alumnos y todas las alumnas tienen una pelota; dan botes con ella por toda la cancha y, a la vez, intentan quitarle el balón a sus compañeros y compañeras sin dejar de botar su propia pelota.

### Observaciones a la o el docente

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

5. Los alumnos y las alumnas forman tres hileras y la que está en el medio tiene una pelota para realizar trenzas (el jugador o la jugadora del centro da el pase a un jugador o una jugadora de la orilla y se va a la posición donde dio el pase) y finalizan con un lanzamiento.
6. Se arman dos hileras, una debajo de cada aro. Una alumna o un alumno de una hilera corre rápido, dando botes a la pelota continuamente, y efectúa una bandeja en el aro del otro extremo; entrega el balón a los compañeros o compañeras de esa otra hilera y se ubica con ellos o ellas. En total se realizan veinte bandejas.

### Observaciones a la o el docente

Se sugiere privilegiar el juego por sobre el aprendizaje de sus partes y, en lo posible, que todas las alumnas y todos los alumnos tomen parte. Aquellos que no lo hagan, por la razón que sea, pueden ejercer otros roles que ayuden a comprender la actividad; por ejemplo, observar y registrar la cantidad de pases entregados, la cantidad de pelotas quitadas o la cantidad de faltas cometidas. De este modo también participan y pueden interesarse por el juego.

## Vóleibol

7. Los alumnos y las alumnas se organizan en parejas, cada una con un balón, y se ubican frente a frente, a unos cinco metros de distancia; entremedio se instala un elástico a una altura de 1.80 metros (ver figura). Se dan pases de golpe de dedos, tratando de que la compañera o el compañero reciba el balón sin necesidad de moverse. Además, responden preguntas como: ¿es el vóleibol playa un deporte olímpico? ¿Qué hace que un deporte sea olímpico?



8. Se forman tríos. Uno se ubica en el centro y los otros dos en los extremos, cada uno con un balón. A la señal, uno de los extremos lanza la pelota con golpe de dedos y el del centro se la devuelve, también con golpe de dedos y alcanzando una altura mayor; luego gira rápidamente, para recibir y ejecutar el mismo golpe con el otro compañero u otra compañera. Después invierten los roles. Además, explican qué características del vóleibol lo hacen ser un deporte de equipo.



## Hándbol (balonmano)

9. En parejas con un balón, se dan pases hasta que la profesora o el profesor dé un pitazo; entonces, el alumno o la alumna que quedó con la pelota debe arrancar, dando botes con el balón sin que su compañero(a) se lo quite o pinche. Las reglas son: el alumno o la alumna que quita el balón no puede agarrar ni golpear las manos de su compañero(a); cuando suene nuevamente el silbato, vuelven a darse pases hasta que suene de nuevo, y cada vez que no le quitan el balón a quien arranca, suma un punto. Al final del ejercicio se suman los puntos respectivos para ver quién logró más.
10. Las alumnas y los alumnos forman tres hileras al comienzo de la cancha: una en cada esquina y la otra en el medio. Los tres primeros avanzan con pases de trenzas hacia el arco de la otra área; es decir, el jugador o la jugadora del centro (B) parte dando el pase hacia uno de los extremos (A) y, al hacerlo, se dirige por detrás de A hasta llegar a la posición que este tenía, mientras A va con la

pelota hacia el tercer compañero para darle el pase y seguir con la mecánica. El o la estudiante que quede con el balón antes del área puede disparar al arco; luego los tres vuelven a una hilera diferente a aquella de la que partieron.

11. Se forman dos hileras en la mitad de la cancha, cada una mirando hacia un arco. De ambos arcos cuelgan dos aros de distinto tamaño; los alumnos y las alumnas intentan pasar el balón por los aros para afinar su puntería.
12. Organizados en grupos de tres a cuatro estudiantes, cada equipo hace la mayor cantidad de pases posible sin que el otro grupo los intercepte. Las reglas son: no se puede caminar más de tres pasos sin dar bote; no se puede quitar el balón de las manos, y si la pelota es interceptada, pasa a manos del otro equipo y se comienza a contar los pases desde cero.
13. El curso se divide en cuatro equipos que juegan todos contra todos, en un enfrentamiento que solo consta de disparos al arco, sin jugadores de defensa. Para ello, se forman cuatro hileras detrás de la mitad de cancha y, alternadamente, sale un jugador a la vez, para realizar el lanzamiento contra un arquero imparcial. El equipo que hace más goles, gana. Las reglas: los tiros deben ser desde fuera del área del arquero; cada estudiante lanza una vez terminado el lanzamiento del compañero o la compañera anterior.

#### **Observaciones a la o el docente**

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

## **Danzas**

14. Los alumnos y las alumnas improvisan y exteriorizan sus sentimientos, emociones y sensaciones por medio de música folclórica latinoamericana de manera grupal y luego individual. Además, responden preguntas como: ¿qué se entiende por expresión corporal en la danza? ¿Son danzas los bailes populares?

#### **® Música de 1º medio.**

#### **Observaciones a la o el docente**

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el respeto, al participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas. Por ejemplo, aplicar el principio de juego limpio, intentar llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros factores (**OA C**).

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- › Hidratarse con agua de forma permanente.

### OA 5

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

- › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los y las demás.
- › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

## Actividades

### Calentamiento

1. Las alumnas y los alumnos forman grupos de cuatro integrantes como máximo y se organizan de modo de que dos equipos queden frente a frente cada vez, a unos 20 a 30 metros de distancia. A la señal, el primer jugador de cada grupo sale corriendo hasta tocar la mano del compañero que le queda al frente y este sale corriendo rápidamente para ubicarse en la posición del compañero que le tocó la mano.



### Seguridad

2. Las y los estudiantes investigan por qué el calentamiento es una medida de seguridad para el organismo frente a un esfuerzo físico mayor. Luego explican su respuesta con fundamentos. Además, responden si el término precalentamiento o calentamiento previo, está bien utilizado. Finalmente, seleccionan un día para aplicar y dirigir un calentamiento en la clase.

3. El o la docente, por medio de una breve exposición, explica a los estudiantes los pasos a seguir en caso de accidentes.

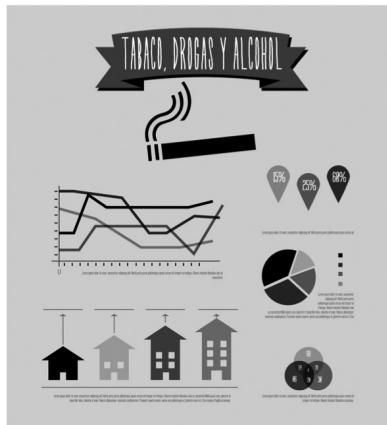


#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere aprovechar la información sobre primeros auxilios elaborada por la Asociación Americana del Corazón (AHA), que se encuentra en [http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@ecc/documents/downloadable/ucm\\_317346.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@ecc/documents/downloadable/ucm_317346.pdf)

### Promoción y hábito de una vida activa

4. Las y los estudiantes participan en la organización de las actividades que se realizan durante la celebración de Fiestas Patrias y proponen juegos típicos mapuches, actividad abierta a toda la comunidad escolar, en la que se facilitará material para quien quiera practicar o aprender a jugarlos.
5. Las y los estudiantes, por medio de una representación, muestran los efectos de consumir alcohol, tabaco y drogas en jóvenes, adultos y embarazadas, incluyendo los riesgos y efectos en el rendimiento físico, para finalmente presentarla al curso. Luego, fuera del horario escolar, realizan una infografía para pegarla en el diario mural de la sala de clases.



#### Observaciones a la o el docente

Hay sugerencias de actividades para desarrollar en torno al tema del consumo de tabaco, alcohol y drogas en <http://www.senda.gob.cl/prevencion/programas/escolar/actitud/>

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- › Hidratarse con agua de forma permanente.

#### Indicadores de Evaluación

- › Reflexionan sobre los efectos del consumo de drogas, tabaco y alcohol, al momento de practicar actividad física.
- › En diferentes situaciones de la práctica de actividad física, dirigen y ejecutan un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>En grupos, y organizados(as) por afinidad, los y las estudiantes elaboran –fuera del horario escolar– una infografía que represente los efectos y riesgos que significa consumir alcohol, tabaco y drogas para adultos, jóvenes y mujeres embarazadas y cómo afectan el rendimiento físico. Luego, por medio de un juego y de manera coordinada, presentan la infografía al curso y lo publican en un diario mural del colegio el 6 de abril, que es el “Día mundial de la actividad física”.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Por medio de un juego, muestran los efectos que produce el consumo de alcohol, tabaco y drogas.</li><li>› La infografía es clara y representa el mensaje que desea impactar a los observadores y las observadoras.</li><li>› Utilizan información de investigaciones y/o libros con datos referidos a la población chilena.</li><li>› Emplean un vocabulario técnico y acorde a las circunstancias.</li><li>› La presentación del trabajo es coordinada y se refleja que la prepararon con anticipación.</li></ul>

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

2

U3

### Indicadores de Evaluación

- › Ejecutan un programa de entrenamiento y verifican cambios y efectos en sus niveles de logro.
- › Fijan sus propios estándares para mejorar su condición física a partir de su autoevaluación física.
- › Durante la práctica de su plan de entrenamiento, definen y modifican la frecuencia, el tiempo y el tipo de ejercicio, según sus avances o retrocesos.
- › Comparan sus propios niveles de esfuerzo físico antes, durante y después de la actividad física.
- › Conocen los cambios que las distintas manifestaciones del entrenamiento físico provocan en el organismo.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Las y los estudiantes elaboran y aplican una plan de entrenamiento para un periodo de tres semanas, siguiendo un modelo entregado por la o el docente. En este plan deben incluir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Programa:</b><ul style="list-style-type: none"><li>› Ejercicios de resistencia cardiovascular (al menos 1).</li><li>› Ejercicios de fuerza muscular (al menos 4).</li><li>› Ejercicios de flexibilidad (al menos 3).</li></ul></li><li><b>2. Pausas de descanso de 1 a 3 minutos.</b></li><li><b>3. Intensidad del trabajo.</b></li><li><b>4. Duración de las actividades.</b></li></ol>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Elaboran una planificación de entrenamiento.</li><li>› Ejecutan e incluyen ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad en su planificación.</li><li>› Programan los ejercicios considerando los principios de entrenamiento.</li></ul>

## EVALUACIÓN 3

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).
- › Una danza (**folclórica, popular, entre otras**).

### Indicadores de Evaluación

- › Demuestran una variedad de habilidades rítmicas específicas de locomoción, manipulación y estabilidad; por ejemplo, cambio de dirección, girar en un pie, paso/vuelta.
- › Siguen un patrón de secuencias de movimiento rítmico; por ejemplo, en gimnasia aeróbica, en una rutina de suelo en gimnasia, de manera individual o con un compañero o una compañera, con y sin música.
- › Usan las habilidades motrices para elaborar esquemas rítmicos y expresivos, con y sin implementos.
- › Elaboran esquemas rítmicos y expresivos en grupos, con y sin implementos.
- › Crean y ejecutan esquemas gimnásticos con acompañamiento musical, en forma individual o grupal.
- › Expresan respuestas rítmicas, contrastes de velocidad y formas en un esquema.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes crean una coreografía de una danza popular nacional en grupos mixtos, utilizando variados implementos y acompañados por la música específica de la danza. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› La coreografía no debe durar más de 3 o 4 minutos.</li><li>› Deben utilizar el espacio, además de diferentes planos y alturas.</li><li>› Tienen que usar diferentes diseños coreográficos.</li><li>› Deben proponer un ritmo acorde a la música seleccionada.</li></ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan una coreografía utilizando elementos solicitados para su elaboración.</li><li>› Utilizan un ritmo relacionado con la música.</li><li>› Seleccionan variados movimientos.</li><li>› Dominan los implementos utilizados.</li><li>› Demuestran coherencia entre la música y la interpretación.</li><li>› La coreografía grupal es coordinada y mantiene un ritmo acorde a la música.</li></ul>

# UNIDAD 4

## PROPÓSITO

La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que las y los estudiantes perfeccionen y apliquen con control las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte oposición/colaboración. Segundo, se espera que sean capaces de modificar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas durante la práctica del deporte practicado.

2

U4

Asimismo, se busca que dentro de su comunidad sean promotores de una vida activa, como también que practiquen actividad física de manera regular, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Ello implica reconocer los efectos del tabaco, las drogas y el alcohol en el organismo y cómo afectan al rendimiento; además, realizar un calentamiento, aplicar medidas de seguridad, entre otros. Se espera también que diseñen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

Estrategias, tácticas y reglas básicas de los deportes de oposición/colaboración, principios de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## PALABRAS CLAVE

Seguridad, primeros auxilios, deportes de oposición/colaboración, ejercicio, frecuencia, intensidad, plan de entrenamiento, evaluación, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## CONOCIMIENTOS

- › Estrategias, tácticas y reglas de deportes de oposición/colaboración.
- › Principio de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.
- › Estrategias de promoción para una vida activa.
- › Medidas de seguridad.
- › Primeros auxilios.

## HABILIDADES

---

- › Aplicar las habilidades motrices en el juego para pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase, entre otros.
- › Explicar y demostrar estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición.
- › Perfeccionar sus habilidades motrices por medio de la práctica de un deporte de oposición/collaboración (por ejemplo, básquetbol, handbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol).

## ACTITUDES

---

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

## UNIDAD 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:</p>	<p>Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p>
<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li><li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li><li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li><li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li><li>› Ingesta y gasto calórico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Aplican un test para autoevaluar su condición física.</li><li>› Diseñan y aplican un plan de entrenamiento personal, considerando los niveles de condición física propios, principios de entrenamiento, actividades de su interés y tiempo asignado.</li><li>› Ejecutan ejercicios para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad.</li><li>› Seleccionan y practican ejercicios físicos para mejorar la fuerza.</li><li>› Aplican un programa de entrenamiento, verificando cambios y efectos en sus niveles de condición física.</li><li>› Identifican la participación de los diferentes músculos que están involucrados en el ejercicio.</li></ul>
<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li><li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li><li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li><li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li><li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Practican una variedad de actividades físicas, al menos, cinco veces por semana, a una intensidad de moderada a vigorosa.</li><li>› Ejecutan y dirigen un calentamiento de manera grupal antes de un esfuerzo físico mayor.</li><li>› Practican andar en bicicleta a una intensidad de entre un 50% a 70% de la frecuencia cardiaca.</li><li>› Evitan tener sed, hidratándose de forma permanente con agua.</li><li>› Planifican su alimentación en relación con el gasto energético y su actividad física.</li><li>› Aplican maniobras básicas de primeros auxilios en diferentes situaciones de riesgo.</li><li>› Aplican medidas de primeros auxilios para heridas en la piel.</li></ul>

## UNIDAD 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p><b>Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:</b></p> <p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<p><b>Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Aplican con control las habilidades motrices específicas en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hánbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol).</li> <li>› Perfeccionan su práctica en un deporte de oposición/ colaboración (por ejemplo, básquetbol, hánbol, vóleibol, hockey, rugby y fútbol), a partir de sus propias posibilidades.</li> <li>› Aplican diferentes movimientos, como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga la pelota durante el juego.</li> <li>› Perfeccionan su actitud frente a una falta o transgresión de una regla durante un juego.</li> </ul>
<p><b>OA 2</b></p> <p>Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Evalúan e implementan un sistema de ataque posicional junto a otros jugadores y otras jugadoras.</li> <li>› Modifican y demuestran estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición.</li> <li>› Evalúan la aplicación de estrategias de defensa y ataque y las habilidades motrices especializadas durante juegos no estructurados.</li> <li>› Aplican diferentes estrategias de juego con precisión y efectividad en situación de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica.</li> <li>› Modifican y aplican las habilidades motrices con sentido estratégico en actividades en el medio natural o en su entorno escolar.</li> </ul>
<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</li> <li>› Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Participan en variadas actividades físicas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.</li> <li>› Promueven y evalúan las oportunidades que les ofrece la comunidad para la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Participan con interés en las actividades que se generan en la escuela.</li> <li>› Promueven y aplican estrategias grupales para una vida activa en su comunidad escolar y/o entorno.</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico.

2

U4

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Las y los estudiantes utilizan espacios aledaños al recinto educacional y realizan juegos de carreras, incorporando ejercicios de diferente carácter durante el trote (según las posibilidades que ofrezca el entorno) de la siguiente manera:

- › Trotan 400 metros a ritmo suave, movilizando los brazos con circunducciones, estiramientos, saltos pequeños.
- › Corren 200 m distribuidos en piques de 50 m y recuperación caminando de 50 m, hasta completar los metros solicitados.
- › Trotan 200 m al 60% de su FCM, movilizando hombros, tronco y piernas.
- › Corren 100 m a una intensidad alta (sobre el 75% de su FCM).
- › Trotan los últimos 100 m a un esfuerzo del 50% de su FCM.

Para realizar este trabajo, los espacios de trabajo deben estar muy bien marcados.

## Fuerza muscular

2. Los alumnos y las alumnas trabajan en posición decúbito abdominal: apoyando ambas manos en la nuca, elevan el tronco de manera recta. Pueden combinar el ejercicio haciendo una leve torsión hacia ambos lados para completar una serie. La cantidad de repeticiones depende del proceso de trabajo del curso. Además, responden preguntas del tipo: ¿cómo se mide la fuerza muscular?



® Ciencias Naturales OA I de 1º medio.

## Flexibilidad

3. Sentados(as) en parejas, se toman de las manos y ejecutan 10 balanceos hacia adelante y hacia atrás con las piernas extendidas y separadas. Luego responden preguntas como: ¿por qué es importante la flexibilidad?



## Velocidad

4. Los y las estudiantes disponen 8 a 10 vallas pequeñas (de entre 15 a 32 cm de altura) con una separación de unos 90 cm entre ellas. Corren y las pasan por encima, poniendo atención a la elevación de las rodillas y el brazo; otra posibilidad es realizar dos pasadas entre cada valla, manteniendo la misma pierna por delante en todo el recorrido. Otra opción es pasar cada vez más rápido, ya sea trotando o repitiendo el ejercicio anterior.



### Observaciones a la o el docente

Las vallas se pueden confeccionar con tubos de PVC, con sillas y coligües, o poniendo una varilla sobre los conos lenteja.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven que los y las estudiantes asuman roles y responsabilidades para potenciar el trabajo en equipo, colaborar con otros, aceptar consejos y críticas. **(OA A)**

## Principios de entrenamiento y condición física

- Los y las estudiantes planifican ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad en el siguiente cuadro. Ejecutan su plan de ejercicios y comparan su registro con el de un compañero o una compañera y proponen adecuaciones a su propio plan de entrenamiento; por ejemplo, incorporar otras actividades o variar la intensidad.

® Ciencias Naturales OA H de 1° medio.

PLAN DE ENTRENAMIENTO				
DÍA	FRECUENCIA	INTENSIDAD	DURACIÓN	TIPO DE EJERCICIO
Lunes	3 a 5 veces por semana	50 – 70%	30 minutos	Trote

### Observaciones a la o el docente

Se sugiere proponer a los y las estudiantes que ingresen al siguiente link para calcular su Índice de Masa Corporal en línea: <http://www.eligevivirsano.cl/mueve-tu-cuerpo/indice-masa-corporal/>

2. Las alumnas y los alumnos se apoyan de la siguiente planilla para elaborar un plan de entrenamiento que deben aplicar durante un mes. Es importante que registren el tipo de actividad, el tiempo y la intensidad del esfuerzo.

MODELO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO													
SEMANA 1		FRECUENCIA			INTENSIDAD			DURACIÓN			TIPO DE EJERCICIO		
Tipo de ejercicio		R*	FZ*	FL*	R	FZ	FL	R	FZ	FL	R	FZ	FL
Lunes	X				40%			20m			1		
Martes		X	X			IPE 4-5	IPE 4-5		20m	15m		2	3
Miércoles	X				50%			25m			1		
Jueves		X	X			IPE 4-5	IPE 4-5		20m	20m		2	3
Viernes	X		X		40%			IPE 4-5	20m		20m	1	
Sábado			X				IPE 4-5			20m		3	
Domingo			X				IPE 4-5			20m		3	
SEMANA 2		FRECUENCIA			INTENSIDAD			DURACIÓN			TIPO DE EJERCICIO		
Tipo de ejercicio		R	FZ	FL	R	FZ	FL	R	FZ	FL	R	FZ	FL
Lunes													
Martes													
Miércoles													
Jueves													
Viernes													
Sábado													
Domingo													
Nombre:	Curso:												
Fecha de inicio:	Fecha de término:												
Autoevaluaciones													
TIPO DE EJERCICIOS DADOS POR EL PROFESOR O LA PROFESORA													
Ejercicios de resistencia cardiovascular (uno al menos, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, caminar).	Ejercicios de fuerza muscular (al menos seis de los expuestos en el programa).				Ejercicios de flexibilidad (al menos seis de los expuestos en el programa).								

\* Referencias: IPE: Índice de percepción de esfuerzo según la escala de Borg; FZ: Fuerza; FL: Flexibilidad; R: Resistencia cardiovascular, y m: Minutos.

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).**
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

#### OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

### Actividades

#### Deportes de oposición/collaboración

##### Fútbol

1. Los y las estudiantes diseñan un circuito para que los jugadores y las jugadoras apliquen tres tipos de habilidades. Debe partir con seis conos que se encuentran a un metro de distancia entre sí, de manera que el jugador o la jugadora zigzaguee entre ellos con la pelota, sin tocarlos; luego tiene que conducir el balón en velocidad hasta el último cono. Finalmente llega a la “zona de pegada”, donde golpea el balón de empeine en dirección a algún costado del arco, tratando de convertir el gol. Finalmente, discuten sobre cuáles son los países han participado en algún Mundial de fútbol.

#### Observaciones a la o el docente

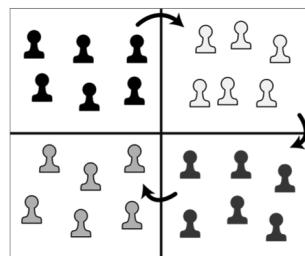
En las actividades grupales, se sugiere fomentar el buen trato entre los estudiantes, respetando las limitaciones y posibilidades de cada quien.

2. Las y los estudiantes forman equipos de cinco personas y juegan a derribar con el balón cinco conos que se encuentran en la mitad de la cancha, a quince metros de distancia de quien chutee. Por otra parte, el otro equipo también intenta derribar estos conos, de manera que el equipo que logre batir tres conos es el ganador y espera que otro equipo los vaya a enfrentar. Además, responden preguntas como: ¿cuál es la ubicación de Chile en estas eliminatorias mundialistas?

3. Se forman equipos de seis estudiantes, que se enfrentan en un partido en que solo se puede tocar la pelota dos veces tras tener contacto con ella. Luego de jugar unos cinco minutos de esta manera, se agrega un toque más por otros cinco minutos. Para finalizar, juegan libremente durante cinco minutos más.

### Vóleibol

4. Las y los estudiantes, con la guía de la o el docente, dividen la cancha de vóleibol en cuatro porciones con elásticos, cuerdas u otros implementos. En cada espacio se sitúan cuatro equipos de 6 a 8 jugadores. Primero se enfrentan dos equipos con diferentes golpes de dedos y antebrazos, sin saque para iniciar el partido: el objetivo es mantener la pelota en juego. Cuando el profesor o la profesora toca el silbato, se juega en las cuatro canchas al mismo momento, trasladando el balón hacia el lado derecho. Al siguiente pitazo, se incorpora una tercera pelota y luego de la próxima señal, una cuarta, de modo de que haya cuatro balones en juego al mismo tiempo.



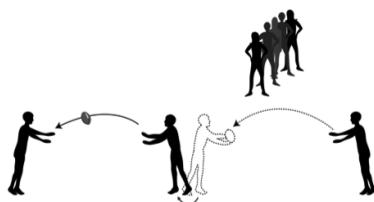
5. En equipos de seis u ocho estudiantes forman un círculo y, con un balón de vóleibol, intentan realizar diez golpes de dedos y golpes bajos sin que la pelota caiga al suelo. Si cae, comienzan a contar de nuevo. Gana el grupo que logre los diez toques. Luego se incorpora un segundo balón y tratan de lograr los mismos diez golpes en total; se puede trabajar hasta con cuatro balones en el mismo círculo.

#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere promover esta práctica en la escuela, pero que no sea la única, dado que todos los deportes contribuyen al desarrollo de diferentes habilidades motrices que colaboran en la formación de un sujeto armónico y equilibrado.

## Rugby

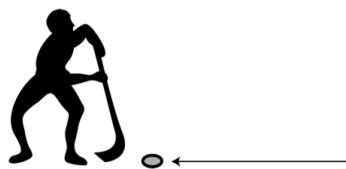
- Se organizan en grupos de ocho integrantes; seis forman una hilera y los otros dos se ubican a unos cuatro metros delante de ellos con un balón. A la señal, el primero de la hilera corre, recibe la pelota de uno de sus compañeros y la lanza hacia el otro (ver figura). Luego sale el siguiente de la hilera y así sucesivamente. El profesor o la profesora les plantea esta idea: "Se dice que el rugby es el deporte en que existe el mayor respeto entre los jugadores, a pesar de la violencia de su juego. Analice las razones de esta situación".



- El o la docente establece un cuadrado delimitado por conos. En cada uno de los lados se ubica una fila de seis estudiantes con un balón. A la señal, comienzan a darse pases hacia los costados, teniendo en cuenta que también reciben una pelota del otro lado. El o la docente puede variar el lado hacia el cual rota el balón; finalmente, les pregunta a sus alumnos y alumnas cuáles son las características físicas de los rugbistas.

## Hockey

- Cada estudiante debe tener un bastón de hockey o stick (si no lo tienen, se sugiere que lo fabriquen con un tubo de PVC o papel de diario). En parejas, uno se ubica en posición de espera a la llegada de la pelota que le envía el compañero o la compañera y la frena con el stick. Luego le da un golpe para devolverla y queda a la espera que el otro alumno u otra alumna se la envíe nuevamente con el stick.



### Observaciones a la o el docente

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

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:

- › Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- › Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- › Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- › Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- › Hidratarse con agua de forma permanente.

### OA 5

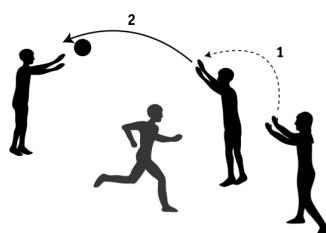
Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.
- › Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.
- › Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

## Actividades

### Calentamiento

1. Se forman equipos de siete estudiantes cada uno. Dos equipos se enfrentan entre sí: los integrantes del grupo que tiene el balón deben darse diez pases sin ser interceptados. Si el otro grupo les quita la pelota, se dan los 10 pases al otro equipo. La actividad dura cinco minutos.



## Seguridad

2. El o la docente explica brevemente que una herida es una lesión causada por un traumatismo en la que se rompe la piel. Se aprecia dolor, hemorragia y separación de los bordes de la piel. Al quedar al aire, la zona se expone a gérmenes infecciosos; cualquier herida de cierta gravedad debe ser evaluada y tratada en un centro asistencial. Luego señala la manera de actuar al respecto:
- › Antes de hacer cualquier cosa, hay que lavarse las manos.
  - › Es importante contar con guantes de látex.
  - › Se debe lavar la herida con un chorro de agua limpia para remover los cuerpos extraños.
  - › Con gasas estériles, se limpia desde el centro hacia afuera, aplicando un antiséptico por los bordes de la herida y un apósito estéril (no algodón).
  - › Si un objeto punzante se ha alojado en la herida, nunca debe tratar de extraerse.

### Observaciones a la o el docente

Se puede descargar un manual de primeros auxilios desde <http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Documents/manual-de-primeros-auxilios.pdf>

## Promoción y hábito de una vida activa

3. Los y las estudiantes se ubican en hileras de cuatro integrantes. Cada hilera cuenta con una bandeja y un vaso plástico con agua. Frente a la hilera y a una distancia de diez metros, se coloca un cono. A la señal, la primera o el primero de la hilera corre rápidamente hacia el cono con la bandeja y el vaso de agua sobre ella, y regresa rápidamente. La idea es simular a un camarero o camarera. Gana aquel equipo que logra ejecutar la tarea lo más rápido posible. Si se cae el vaso, se llena nuevamente y parte del inicio.

4. Las alumnas y los alumnos se organizan con sus padres y madres para celebrar las actividades de fin de año: preparan un stand de malabarismo en el que todos los niños y todas las niñas puedan probar y aprender a manipular y hacer figuras con balones, clavas, diábolos y otros implementos. Además, responden qué tipo de habilidades y músculos corporales se trabajan durante el malabarismo.

**Observaciones a la o el docente**

El malabarismo contribuye en forma importante al desarrollo de las habilidades perceptivo-motrices de los alumnos y las alumnas, y es atractivo para ellos. Se sugiere incorporarlo dentro de las clases y en las actividades extracurriculares en la escuela, ya que favorecen la atención y concentración, además de la tolerancia a la frustración y al logro.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven en los y las estudiantes la capacidad de generar iniciativas para promover una vida activa en sus compañeros y compañeras y en la comunidad escolar (OA F).

5. Los y las estudiantes realizan una pequeña investigación anónima, cuyo propósito es verificar el consumo de tabaco por parte de los padres y madres, profesoras y profesores, y sus compañeros y compañeras. Los datos se utilizan para realizar una campaña al interior de la escuela.

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 1

Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/collaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).**
- › Una danza (folclórica, popular, entre otras).

2

U4

#### Indicadores de Evaluación

- › Explican y demuestran estrategias defensivas y ofensivas en deportes individuales y de oposición.
- › Aplican habilidades motrices específicas en el juego, como pasar o driblar, lanzar al cesto o hacer un pase.
- › Utilizan términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón.

## EVALUACIÓN 1

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>El curso se divide en equipos mixtos de igual número de integrantes. Se traza un espacio de 10 x 10 metros y una zona de anotaciones a un metro de cada borde de la cancha, y se instalan tres conos en cada zona de anotaciones (ver figura).</p> <p>El juego consiste en que un equipo se da pases con el pie para derribar los conos que están ubicados en el lado contrario, mientras el otro equipo trata de interceptar la pelota y botar los conos del otro lado. Al convertir el punto, se reinicia el juego desde media cancha.</p> <p>Es importante que crean jugadas de ataque cuando tengan el balón y de defensa cuando quieran recuperarlo. Se juegan dos tiempos; en el intermedio cambian de lado.</p> <p>Las reglas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› No pasar la pelota al compañero o la compañera que envió el pase.</li> <li>› Completar al menos tres pases antes de intentar derribar alguno de los conos.</li> <li>› No tocar el balón con las manos.</li> <li>› Si hay jugadas controversiales, se marca tiro de castigo o penal.</li> <li>› Ningún estudiante debe ser excluido.</li> </ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Aplican sus habilidades motrices manipulativas para dar un pase a una compañera o a un compañero.</li> <li>› Evitan cometer faltas durante el juego.</li> <li>› Respetan las reglas establecidas para el juego.</li> <li>› No excluyen a sus compañeros o compañeras mientras participan en la actividad.</li> <li>› Interceptan el balón en reiteradas ocasiones.</li> <li>› Se ubican de modo que el compañero o compañera que lleva el balón los(las) vea y pueda entregarlo sin dificultad.</li> <li>› Se desmarcan con facilidad para recibir la pelota.</li> <li>› Recuperan el balón con frecuencia.</li> <li>› Crean jugadas de ataque.</li> <li>› Logran cumplir la tarea propuesta.</li> </ul>

## EVALUACIÓN 2

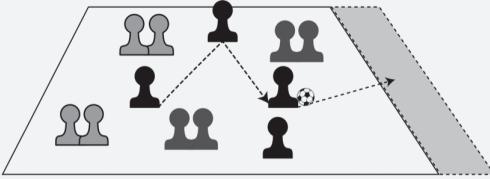
### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 2

Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

### Indicadores de Evaluación

- › Implementan y evalúan un sistema de ataque posicional junto a otras jugadoras y otros jugadores.
- › Utilizan habilidades motrices especializadas, aplicando estrategias de defensa y de ataque en juegos no estructurados.
- › Actúan en situación de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes se organizan en grupos de cuatro jugadores o jugadoras. En un terreno delimitado previamente, participan tres equipos mixtos: uno ataca con el balón para intentar llegar a la meta establecida (ver figura) y los otros dos, en parejas y tomados de las manos, tienen que impedirlo. Cuando el equipo atacante logra llegar a la meta, se contabiliza el tiempo que necesitó para marcar el punto. El grupo siguiente procura superar esa marca. Los alumnos y las alumnas elaboran y evalúan las estrategias y tácticas utilizadas para resolver los problemas que se dan en el juego.</p> 	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Aplican estrategias y tácticas defensivas en el juego para recuperar el balón.</li><li>› Aplican estrategias y tácticas ofensivas en el juego.</li><li>› Resuelven problemas que se generan en el juego.</li><li>› Obtienen el punto de la manera más rauda y en el lugar establecido previamente.</li><li>› Demuestran habilidades motrices para entregar la pelota.</li><li>› Entregan el balón al jugador o la jugadora mejor ubicado(a) en el campo.</li><li>› Trabajan en equipo para conseguir éxito en la tarea.</li><li>› Evalúan si las estrategias y tácticas utilizadas fueron efectivas.</li></ul>

## EVALUACIÓN 3

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

- › Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).
- › Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.
- › Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.
- › Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.
- › Ingesta y gasto calórico

### Indicadores de Evaluación

- › Seleccionan y practican ejercicios físicos para mejorar la fuerza.
- › Identifican los músculos que están involucrados en el ejercicio.
- › Ejecutan un programa de entrenamiento y verifican cambios y efectos en sus niveles de logro.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes seleccionan ejercicios que han practicado durante la clase para mejorar la fuerza con su propio peso y diseñan un programa de entrenamiento para desarrollarla. Aplican su plan de ejercicios por un periodo de dos semanas.</p> <p>El programa debe considerar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› 10 ejercicios (5 para miembro superior y 5 para miembro inferior).</li><li>› Qué músculos participan en el ejercicio.</li><li>› Número de series y repeticiones de cada ejercicio.</li><li>› Fecha de aplicación del ejercicio.</li></ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan ejercicios con su propio peso para mejorar la fuerza muscular.</li><li>› Establecen repeticiones y series de ejercicios.</li><li>› Identifican qué músculos están involucrados en el ejercicio.</li><li>› Grafican el ejercicio seleccionado.</li><li>› Demuestran un compromiso por la actividad.</li></ul>

Número de ejercicio:\_\_\_\_\_

Fecha:\_\_/\_/\_\_\_

Músculo utilizado:\_\_\_\_\_

Series

Gráfica del ejercicio

Repeticiones

Número de ejercicio:\_\_\_\_\_

Fecha:\_\_/\_/\_\_\_

Músculo utilizado:\_\_\_\_\_

Series

Gráfica del ejercicio

Repeticiones

# Bibliografía

## BIBLIOGRAFÍA PARA EL O LA DOCENTE

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

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

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

\_\_\_\_\_. (2000). *Enseñar vóleibol para jugar en equipo.* Barcelona: Inde.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\_\_\_\_\_. (2005). *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto.* Barcelona: Inde.

**Méndez, A. & Méndez, C. (2004).** *Los juegos en el currículum de la Educación Física: más de 1000 juegos para el desarrollo motor.* Barcelona: Paidotribo.

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

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

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

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

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

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

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

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

## DIDÁCTICA

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

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

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

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

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

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

**Viciiana, J. (2003).** *Planificar en Educación Física.* Barcelona: Inde.

#### MATERIAL AUDIOVISUAL

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

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

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

#### BIBLIOGRAFÍA PARA LA O EL ESTUDIANTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

\_\_\_\_\_. (2000). *Atletismo.* Barcelona: Inde.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## SITIOS WEB RECOMENDADOS

### [www.ind.cl](http://www.ind.cl)

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

### [www.who.int/es](http://www.who.int/es)

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

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

### [www.conaf.cl](http://www.conaf.cl)

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

### [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

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

### [www.educarchile.cl](http://www.educarchile.cl)

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

### [www.mma.gob.cl.cl](http://www.mma.gob.cl.cl)

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

### [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Revista digital especializada en temas de Educación Física. Contiene temas relevantes en relación a estudios y propuestas metodológicas, entre otros.

### [www.revistamotricidad.com](http://www.revistamotricidad.com)

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

### [www.eligevirvirano.cl](http://www.eligevirvirano.cl)

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

### [www.inde.com](http://www.inde.com)

Editorial especializada en Educación Física y deportes. Posee también una revista digital y otros materiales educativos en línea.

### [www.deportesmapuches.cl](http://www.deportesmapuches.cl)

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

#### [www.sernatur.cl](http://www.sernatur.cl)

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

#### [www.onemi.cl](http://www.onemi.cl)

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

#### [www.adochile.cl](http://www.adochile.cl)

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

#### [www.senderodechile.cl](http://www.senderodechile.cl)

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

#### [www.inta.cl](http://www.inta.cl)

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

#### [www.recicleta.cl](http://www.recicleta.cl)

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

# Anexos

## ANEXO 1

### GLOSARIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ANEXO 2

### CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES Y LAS ACTIVIDADES MOTRICES

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

DEPORTES		
	INDIVIDUAL	COLABORACIÓN
Sin oposición	<ul style="list-style-type: none"><li>› Atletismo:<ul style="list-style-type: none"><li>- Pruebas de carrera</li><li>- Pruebas de salto</li><li>- Pruebas de lanzamiento</li></ul></li><li>› Gimnasia artística</li><li>› Gimnasia rítmica</li><li>› Escalada</li><li>› Natación</li><li>› Ciclismo</li><li>› Patinaje</li><li>› Remo</li><li>› Vela</li><li>› Triatlón</li><li>› Kayak</li><li>› Buceo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Kayak en parejas</li><li>› Atletismo:<ul style="list-style-type: none"><li>- Prueba de relevos</li></ul></li><li>› Escalada</li><li>› Andinismo</li><li>› Remo</li><li>› Vela</li></ul>
De oposición	<ul style="list-style-type: none"><li>› Tenis</li><li>› Bádminton</li><li>› Esgrima</li><li>› Karate</li><li>› Taekwondo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Básquetbol</li><li>› Hándbol</li><li>› Vóleibol</li><li>› Hockey</li><li>› Rugby</li><li>› Fútbol</li></ul>

ACTIVIDADES MOTRICES			
AL AIRE LIBRE	ALTERNATIVAS	EXPRESIVAS	MULTICULTURALES
<p>En medio terrestre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Excursionismo</li> <li>› Escalada</li> <li>› Esquí</li> <li>› Patineta (<i>skate</i>)</li> </ul> <p>En medio acuático:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Natación</li> <li>› Navegación</li> <li>› Kayak</li> <li>› Remo</li> <li>› Vela</li> </ul>	<p>Manipulativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Malabares</li> <li>› Diábolos</li> <li>› Lazos</li> </ul> <p>Equilibrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sin accesorios</li> <li>› Con accesorios como sillas, zancos, <i>slackline</i>, entre otros</li> </ul> <p>Aéreas y acrobáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Camas elásticas</li> <li>› Trapecio</li> <li>› Telas</li> <li>› Aros, anillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Danza educativa</li> <li>› Baile popular</li> <li>› Danza deportiva</li> <li>› Danza de salón (<i>ballroom dance</i>)</li> <li>› Expresión corporal</li> <li>› Danzas folclóricas (nacionales, latinoamericanas, por zonas o regiones de cada país, entre otras)</li> <li>› Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Palín</li> <li>› Linao</li> <li>› Pillmatún</li> <li>› Haka nini</li> <li>› Haka honu</li> <li>› Haka pei</li> </ul>

## ANEXO 3

### CARACTERÍSTICAS DE DESARROLLO DE LA O EL ESTUDIANTE

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

EDAD	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL	DESARROLLO INTELECTUAL
12 A 15 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"><li>› Continúan desarrollando y perfeccionando sus habilidades óculo-manales y demuestran mejora en su coordinación muscular.</li><li>› Inician la pubertad y pueden experimentar un crecimiento simultáneo e interdependiente (los brazos y piernas pueden crecer rápidamente).</li><li>› Presentan periodos de dificultad en el logro de sus habilidades coordinativas (mala postura por su crecimiento rápido, etc.).</li><li>› A pesar de que comprenden las reglas de seguridad, en momentos se arriesgan.</li><li>› Con frecuencia se muestran diferencias marcadas entre hombres y mujeres y entre sus preferencias de actividades físicas.</li><li>› Con frecuencia participan en actividades grupales más formales (continúan mostrando gran lealtad a su grupo o equipo).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Pueden comenzar a mostrar signos de ansiedad o cambios de ánimo (las emociones pueden mostrarse fácilmente).</li><li>› Pueden comenzar a cuestionar la autoridad de la gente mayor que ellos y ellas.</li><li>› En ocasiones son muy autocríticos (pueden definirse en relación con sus opiniones, creencias y valores y pueden expandir su sentido de sí mismos, imitando modas del momento).</li><li>› Gradualmente aumenta su independencia de la influencia de sus padres (pueden ver a sus hermanos/as como molestia).</li><li>› Demuestran un gran sentido de justicia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Comienzan a desarrollar habilidades para manipular pensamientos e ideas.</li><li>› Pueden pensar abstractamente, pero no en su totalidad.</li><li>› Suelen gustarles los chistes y palabras con doble sentido.</li><li>› Desarrollan habilidades para hablar sobre eventos recientes, planes para el futuro y aspiraciones laborales.</li><li>› Necesitan argumentos sólidos y respuestas coherentes.</li></ul>

EDAD	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL	DESARROLLO INTELECTUAL
16 A 18 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tienen habilidades óculo-manuales más refinadas y demuestran una mayor coordinación muscular.</li> <li>› Las mujeres alcanzan el peso y talla de la etapa adulta aproximadamente a los 16 años.</li> <li>› Los hombres alcanzan el peso y talla de la etapa adulta entre los 17 y 18 años.</li> <li>› Los hombres suelen aumentar primero su longitud de torso.</li> <li>› El crecimiento esquelético y muscular normalmente se acompaña con pérdida de grasa corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aumenta su autoestima e independencia.</li> <li>› Generalmente son agradables/ simpáticos y adaptativos.</li> <li>› Se enfocan menos en ellos mismos y consideran más a los demás.</li> <li>› Son más capaces de tomar decisiones de manera independiente.</li> <li>› Tanto los hombres como las mujeres toman decisiones dentro de actividades basados en estereotipos y suelen necesitar motivación para mejorar sus habilidades y actitudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Aumentan su habilidad para pensar abstractamente.</li> <li>› Tienen la capacidad de racionalizar las decisiones propios y de sus pares.</li> <li>› Pueden asumir la responsabilidad de sus decisiones con poca necesidad de ser guiados.</li> <li>› Aumenta el énfasis en su planificación laboral y sus aspiraciones para el futuro.</li> </ul>

## ANEXO 4

### SUGERENCIAS DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

#### EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA ASOCIADOS A LA SALUD

La siguiente evaluación permite que el o la docente sepa qué conocimientos han adquirido los estudiantes respecto de la condición física y cómo ella se relaciona con la salud.

INDICADORES	SÍ	NO
Conoce los componentes de la condición física asociados a la salud.		
Entiende la importancia de mantener una adecuada capacidad cardiorrespiratoria.		
Entiende la importancia de mantener una adecuada flexibilidad.		
Entiende la diferencia entre fuerza y resistencia.		
Entiende cómo medir la aptitud de la resistencia.		
Sabe cómo medir su composición corporal y qué estrategias ayudan a modificarla.		
Entiende cómo la práctica de actividad física influye en el peso del cuerpo.		
Entiende que la condición física está relacionada con la salud y la felicidad personal.		
Conoce los niveles de su condición física y los compara con los de sus compañeros.		
Ha seguido un plan de ejercicios para alcanzar o mantener una buena condición física.		
Es consciente del impacto de la actividad física en la condición física, el peso y el estrés.		
Practica actividades físicas que le interesan.		
Ha desarrollado un plan de vida para mantener y mejorar su condición física.		

## EVALUACIÓN DE ESTRATEGIAS APLICADAS EN LOS JUEGOS DE OPOSICIÓN/COLABORACIÓN

La siguiente evaluación permite a la o el docente obtener información sobre las estrategias y tácticas que aplican los alumnos y las alumnas en juegos en equipo, como fútbol, básquetbol y voleibol.

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

## EVALUACIÓN DE ESTRATEGIAS APLICADAS EN LOS JUEGOS DE OPOSICIÓN/COLABORACIÓN (CONTINUACIÓN)

ROL Y ESTRATEGIAS	0	1	2	3	
ROLES EN EL JUEGO	Rol en el juego	No asume los roles asignados durante el juego.	No se confunde por el cambio de rol durante el juego.	Demuestra buena disposición al cambio de rol durante el juego.	Asume con compromiso el rol asignado durante el juego.
	Posiciones	No adopta las posiciones asignadas durante el juego.	Se mantiene en una misma posición durante el juego.	Se incorpora a una nueva posición rápidamente.	Realiza cambios de dirección para asumir rápidamente una posición y así defender o atacar.
	Faltas	Comete faltas permanentemente.	Comete faltas frecuentemente.	Intenta evitar cometer faltas durante el juego.	No comete faltas durante el juego.
	Ataque	Entrega el balón al oponente de manera reiterada.	Busca maneras para no entregar el balón al oponente.	Busca puntos estratégicos que estén libres en el juego para entregar el pase a un compañero o a una compañera y generar una acción ofensiva.	Crea cambios de juego para evitar que el contrario intercepte el balón.
ESTRATEGIA DE JUEGO	Rol en la estrategia	No asume el rol que le fue asignado para cumplir con la estrategia del juego.	Entiende el rol que cumple en la estrategia del juego.	Cumple la estrategia del equipo sin problemas.	Demuestra habilidades para proponer y cumplir la estrategia del equipo sin problemas.
	Habilidades defensivas y ofensivas	No intenta desarrollar habilidades específicas para la defensa y el ataque.	Desarrolla habilidades específicas del juego, como avanzar, retroceder, entre otras.	Juega tanto en ataque como en defensa.	Crea acciones que le permitan generar una acción de ataque desde la defensa.

## EVALUACIÓN PREPARTICIPATIVA DE LOS Y LAS ESTUDIANTES

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

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

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

## AUTOEVALUACIÓN DE LA O EL DOCENTE

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

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

## ANEXO 5

### MATERIALES

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

SUGERENCIA DE MATERIALES	
MATERIAL	DESCRIPCIÓN
Valla	De aluminio ajustable, de 45 a 70 centímetros.
Microvalla	20 y 40 centímetros.
Cuerda	De algodón de 3 y 10 metros de largo.
Cajón de saltos	5 cuerpos de madera, con fijador y trampolín.
Colchoneta	Gimnasia oficial 2,00x1,00x0,60.
Colchoneta	Esponja.
Aros para gimnasia	De distintos tamaños.
Conos	Plásticos de 18".
Conos	Set de tipo platos.
Balón	Medicinal 1, 2 y 3 kilos.
Balón	De esponja.
Balón	Minihándbol.
Balón	Básquetbol Nº 6 de goma.
Balón	Fútbol Nº 5.
Balón	Vóleibol recreativo.
Balón	Rugby.
Balón	Multipropósito.
Jabalina	400, 600 y 700 gramos.
Bala	3, 4 y 5 Kg.
Pelotas	Tenis.
Petos	De tela de diferentes colores.

### SUGERENCIA DE MATERIALES

MATERIAL	DESCRIPCIÓN
Radio	Con amplificador.
Elástico	De 6 centímetros de ancho.
Huincha	De medición 30 y 50 metros.
Bastones	Palos de escoba o tubos de PVC.
Testimonio	De madera.
Banca	Sueca o vigas de madera.
Trepa	De cuerda o fierro.
Pesos	De fierro, chuzos, sacos o cámaras con arena.
Mancuernas	De fierro o plásticas diferentes pesos.
Lastre	Fierro, neumáticos o paracaídas de velocidad.
Estacas	Para slalom.
Escalera	Riel de agilidad y coordinación.
Parantes	Vóleibol estándar.
Red	Vóleibol estándar.
Aro	Básquetbol.
Arco	Futbolito o hánfbol.
Arco	Fútbol.

## ANEXO 6

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

EJE	7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
HABILIDADES MOTRICES	<p><b>OA 1</b></p> <p>Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, básquetbol, hockey, entre otros).</li> <li>› Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</li> </ul>	<p><b>OA 1</b></p> <p>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, básquetbol, hockey, entre otros).</li> <li>› Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</li> </ul>	<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).</li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>

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

EJE	7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
VIDA ACTIVA SALUDABLE  CONDICIÓN FÍSICA	<p><b>OA 3</b></p> <p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Frecuencia.</li> <li>› Intensidad.</li> <li>› Tiempo de duración.</li> <li>› Tipo de ejercicio. (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	<p><b>OA 3</b></p> <p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Frecuencia.</li> <li>› Intensidad.</li> <li>› Tiempo de duración y recuperación.</li> <li>› Progresión.</li> <li>› Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li> </ul>	<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li> <li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li> <li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li> <li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li> <li>› Ingesta y gasto calórico.</li> </ul>	<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li> <li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li> <li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li> <li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li> <li>› Ingesta y gasto calórico.</li> </ul>

EJE	7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
<b>VIDA ACTIVA SALUDABLE</b> <b>HÁBITOS PARA UNA VIDA ACTIVA</b>	<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li> <li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li> <li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li> <li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li> </ul>	<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li> <li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li> <li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li> <li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li> </ul>

EJE	7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA  LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.</li> <li>› Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.</li> <li>› Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).</li> </ul>	<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.</li> <li>› Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.</li> <li>› Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.</li> </ul>	<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás.</li> <li>› Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</li> </ul>	<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.</li> <li>› Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.</li> <li>› Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.</li> <li>› Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</li> </ul>



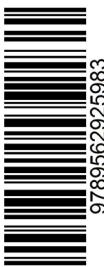






Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile



9789562925983