

FUNDAMENTOS
BASES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
7° BÁSICO A 2° MEDIO



UNIDAD DE CURRÍCULUM Y EVALUACIÓN
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DICIEMBRE 2013

Fundamentos de las Bases Curriculares 7° a 2° medio
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación
Santiago, diciembre 2013

IMPORTANTE

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

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

Índice

I.	Metodología de trabajo	4
II.	Propósito de la asignatura	5
III.	Enfoque curricular	5
	Énfasis de la propuesta.....	6
IV.	Descripción curricular	8
	Habilidades motrices	8
	Vida activa saludable.....	9
	Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física	9
V.	Secuencia de Objetivos de Aprendizaje	9
VI.	Continuidad con currículum de Básica	11
VII.	Comparación con el currículum vigente	12
VIII.	Revisión de currículos extranjeros	15
	Elementos centrales de los currículums extranjeros.....	17
IX.	Cambios a raíz de la consulta pública.....	20
	Sugerencias en la introducción	20
	Sugerencias en los Objetivos de Aprendizaje	20
X.	Aportes bibliográficos.....	21
XI.	Bibliografía	24
XII.	Anexos	25
	A. Tabla de comparación con el currículum vigente.....	25
	B. Tabla de secuencia de Objetivos de Aprendizaje.....	30
	C. Tablas de comparación de currículos extranjeros.....	35
	D. Características físicas, sociales, emocionales e intelectuales de los estudiantes ..	39
	E. Efectos del ejercicio físico en la salud.....	40
	F. Equipo currículum Educación Física y Salud	41

Fundamentos | Educación Física y Salud

I. Metodología de trabajo

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud para Educación Media fueron elaboradas a partir de diversos elementos; entre ellos, los últimos estudios e investigaciones sobre las potencialidades de la asignatura en el sistema escolar y los beneficios de la práctica regular de actividad física, diversas experiencias internacionales y opiniones y experiencias de docentes de diferentes instituciones y realidades de nuestro país.

En primer lugar, se revisó currículos internacionales seleccionados de acuerdo con los siguientes criterios:

- Programas, proyectos, políticas y acciones para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio
- Países con mejor calidad de vida
- Resultados en los Juegos Olímpicos
- Primeros lugares en prueba Pisa

Asimismo, se analizó artículos y documentos publicados por distintas instituciones internacionales relacionadas con las áreas de educación física y de salud; entre ellos, documentos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Dialnet, Sport Discuss, Pubmed y otros, de los cuales se extrajo las ideas más importantes en relación con la enseñanza de la asignatura. Además, se hizo una revisión bibliográfica de autores reconocidos en la enseñanza de la educación física. Se seleccionó publicaciones y libros a partir del año 2000 y se incluyó algunos anteriores a esa fecha, pues están considerados como obras relevantes y esenciales por los diversos expertos del área, como D. Gallahue y J. Leboulch. A partir de esa revisión, se identificó los elementos principales que debe contener el currículo y que coinciden con los currículos extranjeros revisados.

También se consideró las principales opiniones y observaciones que realizaron expertos académicos y docentes de diversas instituciones educativas nacionales al currículum de Enseñanza Básica. Se puso especial atención a la continuidad y la progresión del currículum, considerando las características de la etapa de desarrollo que viven los alumnos de enseñanza media y que los diferencian de los estudiantes de la enseñanza básica.

A partir de lo anterior, se elaboró un primer borrador del documento de Bases Curriculares y de introducción con todos los aspectos relevantes identificados. Luego se consultó a académicos y docentes de la asignatura y a instituciones relacionadas con la educación física y la salud, para recoger sus aportes y reflexiones y realizar las modificaciones necesarias a los documentos. A las reuniones asistieron:

- académicos de universidades que imparten la carrera de Pedagogía en Educación Física para educación media
- docentes de colegios municipales, subvencionados y particulares pagados
- jefes de departamento o coordinadores de Educación Física de colegios municipales, subvencionados y particulares pagados
- representantes de instituciones y servicios del Estado
- representantes del Consejo Académico Nacional de Educación Física

Algunos grupos asistieron a una segunda reunión para comentar acerca de los cambios realizados a los documentos a partir de sus propias sugerencias.

En paralelo se realizó una Consulta Pública vía web sobre el borrador. En ella, más de 1 300 docentes aportaron comentarios y observaciones que fueron sistematizados e incluidos, manteniendo la consistencia de la propuesta.

Además, se asistió a una variedad de congresos y seminarios en los que se expuso esta nueva propuesta para recoger la mayor cantidad de opiniones respecto de esta propuesta curricular. El Anexo 6 especifica las instituciones visitadas.

II. Propósito de la asignatura

El propósito principal de las presentes Bases Curriculares es proporcionar oportunidades a todos los alumnos para que adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan adoptar un estilo de vida activa saludable por medio de la práctica regular de actividad física y/o deportes.

Para lograrlo, se espera que los estudiantes incentiven el uso de variados espacios para la práctica regular de actividad física y se conviertan en promotores de una vida activa saludable en su curso, su familia y su establecimiento.

Las escuelas, los docentes, los padres y la comunidad son facilitadores primordiales para que los alumnos desarrollen los conocimientos, habilidades y actitudes requeridos para un estilo de vida activa saludable, y lo practiquen a lo largo de toda la vida. Tanto en el hogar y en la comunidad como en las escuelas, se debe destinar tiempos y espacios para realizar actividades físicas que contribuyan a disfrutar de la práctica regular de actividad física, de los juegos y la vida al aire libre, considerando diferentes grados de complejidad y disfrutando de ellas, independientemente de los resultados obtenidos.

Una vida activa incrementa la oportunidad en los estudiantes para conocer y valorar su cuerpo, conocer y explorar el medio ambiente y relacionarse activa y corporalmente con los demás. Asimismo, permite mejorar las capacidades físicas y cognitivas para resolver problemas y conflictos, lo que incluye la capacidad de autocontrol, la toma de decisiones y la resolución de problemas frente a situaciones de diversa complejidad.

III. Enfoque curricular

La práctica de actividad físico-deportiva ha adquirido en los últimos años una gran importancia como factor de mantenimiento y mejora de la salud. Esta valoración social de las actividades físicas como expresión de una cultura del bienestar, ha suscitado un fuerte interés en los planteamientos políticos actuales y, en consecuencia, se refleja significativamente en los currículum educativos (Vizuete, 2002).

Si el desarrollo y la promoción de la actividad físico-deportiva sirve claramente para adquirir una buena calidad de vida y promover la salud, su práctica debe respaldarse mediante un adecuado proceso formativo, en el cual no se distorsionen los verdaderos objetivos y fines de la práctica física. En este sentido, el entorno educativo y, concretamente, la asignatura de Educación Física y Salud es uno de los pilares fundamentales para especificar las consideraciones sobre los beneficios saludables que se puede lograr con un correcto desarrollo de las actividades físico-deportivas (Smith, 1993).

Adquirir un estilo de vida activo y saludable supone dominar diferentes habilidades, conocimientos y actitudes de la educación física. En este sentido, es necesario conocer determinados conceptos relacionados con los fundamentos y principios de la actividad física, y saber practicarla, a fin de formar estudiantes autónomos por medio del movimiento. Es igualmente importante usar los espacios de ocio para practicar actividad física y/o deportes.

La actividad física es innata en los niños, es un estilo de vida que hay que conservar, promover y fortalecer, sobre todo considerando que el 88% de la población mayor a 17 años en Chile es sedentaria, según la encuesta nacional de salud del año 2010. Con el sedentarismo aumenta la posibilidad de adquirir enfermedades crónicas, como sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y problemas cardiovasculares, entre otros. Por lo tanto, se debe diseñar e implementar programas y acciones para disminuir esa tendencia, como lo han hecho países como Canadá, Estados Unidos, Brasil, Australia y otros. Ahí se ha comprobado los beneficios del ejercicio, como la pérdida de adiposidad y el incremento de la masa libre de grasa, el aumento del gasto energético y del consumo de oxígeno, la disminución de la resistencia a la insulina y de los triglicéridos, el aumento del colesterol HDL y la mejora en la autoestima.

Además, es preciso revisar e implantar una nueva manera de entender la Educación Física en la escuela. Ese nuevo modelo debe tener en cuenta los cambios que se han producido en nuestra sociedad para contribuir a formar futuros ciudadanos que redescubran los valores educativos, cívicos y morales que ofrecen la actividad física y el deporte.

Sobre esa base, la asignatura promueve el juego y los deportes como un medio de socialización, lo que ayuda a aumentar la independencia y la responsabilidad del estudiante, involucrándolo en la preparación, organización y gestión de las actividades, lo cual es una vía privilegiada de experiencias de cooperación y solidaridad.

Por medio del juego y los deportes, podrán aprender a aceptar su cuerpo y reconocer su personalidad, interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad, la responsabilidad, la inclusión, el respeto y la serenidad frente a la victoria o la derrota, la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo en equipo.

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

Por otra parte, los aprendizajes de Educación Física y Salud 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.

Énfasis de la propuesta

La educación física afronta nuevos retos que exigen una revisión profunda y urgente del modelo educativo. Hasta ahora, el énfasis se centró en educar sobre la corporalidad, buscando muchas veces resultados técnicos óptimos; eso llevó a mirar la enseñanza desde una perspectiva centrada en el deporte y su objetivo central eran los más talentosos y capaces. Por lo tanto, la mayoría de la población no conocía los beneficios que proporcionan las actividades físicas y practicarlas parecía más

un castigo que un placer; como resultado, hoy muchas personas son sedentarias. Así lo demuestran los datos de algunos estudios de la realidad nacional, como la Encuesta Nacional de Salud (2010) y la Encuesta de Actividad Física del Instituto Nacional del Deporte (2012). Por esta razón, las Bases Curriculares le dan un valor agregado al juego y a la práctica regular de actividad física para que los estudiantes los perciban como un medio para gozar y disfrutar de su tiempo libre, lo cual los ayudará a adquirir el hábito de una vida activa.

Para abordar la actividad física desde la educación, la asignatura de Educación Física y Salud se convierte en su referente teórico y práctico e involucra disciplinas científicas naturales y humanas. Ellas ayudan a entenderlas y desarrollarlas desde la aproximación conceptual de conocimientos y estrategias metodológicas.

En esta perspectiva, se establece el continuo cambio que se viene estableciendo en relación con la asignatura de Educación Física y Salud, cambios influenciados por aspectos personales, sociales y culturales. Los procesos pedagógicos de esta tendencia influyen en la formación de los sujetos; el ejercicio físico deja de ser un fin en sí mismo y se convierte en un medio poderoso de formación que se pone a disposición de las posibilidades del individuo, conociendo y atendiendo sus motivaciones y necesidades (Claros, 2011).

Para que los estudiantes adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes para tener una vida activa saludable, 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. En este periodo escolar, se espera que 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 y compromisos personales orientados al bienestar, el autocuidado y la seguridad, como los primeros auxilios, la higiene, el tiempo de sueño y el rechazo a consumir sustancias dañinas para la salud.
- **Condición física y principios de entrenamiento:** El objetivo es que los alumnos logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo y manejen los principios del entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo) para diseñar e implementar un plan de entrenamiento de manera personal y segura, tomando en consideración las habilidades y los intereses personales.
- **Deportes:** Las Bases Curriculares promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales y el uso de reglamentos les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; esas habilidades se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan en el futuro.
- **Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural:** La asignatura busca dar importancia a las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en la escuela, como la escalada, las actividades acuáticas, el andinismo, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de los estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute, y que las practiquen en el tiempo libre, lo que les permitirá desarrollar un hábito de una vida activa saludable.

- **Habilidades expresivo-motrices:** A partir del conocimiento y la ejecución de movimientos gimnásticos, la danza y la expresión corporal, podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a crear su propia identidad y a fortalecer el sentido de pertenencia y el respeto por la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.
- **Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física:** Uno de los objetivos centrales de estas Bases es optimizar el potencial individual de los alumnos para mantenerse saludables; asimismo, se impulsará las habilidades de liderazgo de todos para que promuevan y ayuden a construir comunidades activas.

IV. Descripción curricular

La propuesta curricular establece tres áreas temáticas para que todos puedan adquirir los conocimientos, las habilidades y las actitudes para tener una vida activa saludable. Los Objetivos de Aprendizaje de este ciclo se organizan a partir de esos tres ejes: "habilidades motrices", "vida activa saludable" y "responsabilidad personal y social en la actividad física y el deporte". Ellos permiten y promueven el desarrollo de los diferentes aprendizajes de forma integrada.

Además, la propuesta contiene Objetivos de Aprendizaje de **actitudes** orientados a que los alumnos desarrollen una disposición abierta, segura, respetuosa y autónoma frente a la vida. De esta manera, se busca generar una continuidad con respecto a las Bases Curriculares de Enseñanza Básica.

Habilidades motrices

El eje de Habilidades motrices permite que los estudiantes perfeccionen sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un contexto de juego reglamentado, usando tácticas y estrategias de juego para ejecutar acciones motrices más complejas. Por medio del juego, aprenderán a resolver problemas con éxito, a ubicarse en el tiempo y en diferentes espacios, a coordinarse con otros cuerpos, teniendo en cuenta su posición y la de sus compañeros. Asimismo, el juego y las actividades deportivas potencian aspectos sociales muy importantes, como pertenecer a un grupo, alcanzar metas, trabajar en equipo y resolver problemas.

Según el autor Pierre Parlebas (2001), el concepto CAI permite identificar 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 espera que desarrollen sus habilidades expresivo-motrices por medio de diferentes danzas y coreografías, incluyendo los bailes nacionales e internacionales. Conocer y practicar estas expresiones permite manifestaciones culturales asociadas a un estilo de vida activo y saludable.

Vida activa saludable

El eje de Vida activa saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela. Se espera que los estudiantes diseñen sus propios programas de ejercicio, según su nivel de madurez, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, y que midan su esfuerzo y evalúen sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física.

Estas Bases Curriculares promueven practicar variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas, cicletadas urbanas y rurales, actividades alternativas, entre otras. Se busca que los alumnos disfruten y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas que les interesen.

Se espera que sean reflexivos y críticos respecto de qué conductas de autocuidado y seguridad seguir; por ejemplo: que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

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

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

V. Secuencia de Objetivos de Aprendizaje

A continuación se presenta los criterios para cada uno de los ejes, según los cuales progresan los Objetivos de Aprendizaje de la propuesta de Bases Curriculares.

1. Eje de Habilidades motrices

Habilidades motrices específicas

La progresión se ajusta a las etapas de desarrollo motriz de los estudiantes que plantea el autor David Gallahue. Este Objetivo de Aprendizaje se centra en que desarrollen las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad aplicadas a un deporte individual, de oposición, colaboración y oposición/colaboración y en una danza.

La progresión está dada en la tarea motriz; en el primer nivel de la enseñanza media propone que el estudiante combine y aplique las habilidades motrices, para finalizar ajustando la tarea motriz para ser más efectiva en su ejecución.

Estrategias y tácticas

Este organizador está muy relacionado con la progresión de la tarea motriz del objetivo anterior, donde el sujeto podrá aplicar y seleccionar estrategias y tácticas específicas durante la práctica del juego para resolver un problema dado en el juego. Podrán usar estas estrategias y tácticas a medida que desarrollen su habilidad motriz. Se avanza desde la selección de la estrategia hasta el diseño y la evaluación de una nueva forma de enfrentar el juego, para resolver con éxito el problema que ha ocurrido durante el juego.

2. Eje de Vida activa saludable

Condición física

En los temas relativos a la condición física, las Bases Curriculares proponen al alumno ser un sujeto reflexivo y capaz de analizar su práctica permanentemente, que debe asumir las responsabilidades de sus avances y retrocesos y buscar soluciones para modificar su práctica. El propósito está centrado en que desarrollen su condición física. Por consiguiente, la progresión obedece a las formas de mejorar la condición física para mantener una vida saludable, considerando los principios de frecuencia, intensidad, tiempo del ejercicio y recuperación, progresión, y tipo de ejercicio. El docente incorpora estos términos al principio hasta que el estudiante sea autónomo para diseñar su propio plan de entrenamiento, considerando el tiempo asignado a ese plan (por ejemplo: 4 a 6 semanas) y su frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio, niveles de condición física al iniciar el plan, actividades físicas que le interesen y contribuyan a mejorar la condición física, la ingesta y el gasto calórico.

Hábitos para una vida activa

La progresión de este Objetivo de Aprendizaje busca que el estudiante adquiera un estilo de vida activo, aplicando medidas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios. También se propone evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, proponiendo a la actividad física, ejercicio y deporte como un buen medio para usar los tiempos libres y de ocio.

Asimismo, la progresión obedece a las dificultades de la tarea motriz que se presenta al alumno, teniendo como único propósito el aprendizaje para una vida activa y saludable.

3. Eje de Responsabilidad personal y social en la actividad física y el deporte

Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física

Este eje pone énfasis en promover la práctica de la actividad física como medio de prevención, pues con ella los sujetos logran aprendizajes significativos para su vida. Asimismo, a partir de una variedad de juegos y deportes, asumirán diferentes roles y aprenderán a trabajar en equipo, aceptar las diferencias individuales y manejar los resultados de un juego. Se espera que los alumnos comiencen participando en un gran número de actividades y eventos deportivos dentro y fuera del colegio, que luego sean capaces de promover la vida activa saludable, invitando a sus cercanos a participar de estos eventos, hasta que finalmente puedan organizar y liderar una actividad o un evento deportivo.

VI. Continuidad con currículum de básica

La propuesta de Bases Curriculares de Educación Física y Salud proporciona a todos los estudiantes conocimientos, habilidades y actitudes par que adquieran hábitos de una vida activa saludable. Desde este punto de vista, los Objetivos de Aprendizaje de la asignatura para Enseñanza Media presentan una continuidad con respecto a los de Enseñanza Básica en la mayor parte de sus elementos. Se observa algunas diferencias que, más que cambios significativos al currículum, representan nuevos énfasis que obedecen a las posibilidades de aprendizaje que ofrece la etapa de desarrollo cognitivo de los alumnos de este ciclo.

Las Bases Curriculares para la Educación Media proponen continuar con el nombre y el foco de dos de los tres ejes propuestos para la educación básica: "habilidades motrices" y "vida activa y saludable". El tercer eje tiene elementos centrales de la enseñanza básica ("Seguridad, juego limpio y liderazgo"), pero se cambió su nombre a "Responsabilidad personal y social en la práctica de actividad física y el deporte" para que su objetivo principal sea incentivar la autonomía del estudiante y convertirlo en un promotor de un estilo de vida activa en su comunidad.

En las Bases Curriculares de Educación Básica, un tema central fue el desarrollo de las habilidades motrices básicas y en esta propuesta también; por ende, la continuidad se centra en que desarrollen esas habilidades motrices específicas para que puedan usarlas en variadas actividades físicas, deportes o en la vida diaria. Por esta razón, se propone diferentes deportes como un medio para que desarrollen esas habilidades y se permite que el establecimiento elija la actividad deportiva según su realidad y entorno. La continuidad respecto de la resolución de problemas que se desarrolla en la básica por medio del juego, ahora se centra en la elaboración de estrategias y tácticas para resolver problemas, asociadas a la actividad deportiva y el juego.

Además, esta propuesta busca profundizar las diferentes competencias adquiridas en el nivel educacional precedente para que los estudiantes comprendan y descubran con mayor especificidad el valor y los beneficios que se obtiene mediante el proceso educativo motriz y la práctica regular de la actividad física en diferentes tiempos y espacios. Así, las Bases Curriculares plantean una particular mirada hacia los conceptos de desarrollo integral, autocuidado y autonomía de los jóvenes para que puedan discriminar y opten por una vida saludable.

Respecto del énfasis en que adquieran hábitos para una vida activa, las Bases Curriculares de enseñanza básica establecieron Objetivos de Aprendizaje para que el alumno pueda identificar y adquirir un hábito para una vida activa al terminar ese ciclo escolar. En las Bases Curriculares de enseñanza media también se incorpora estos elementos, como mantener y desarrollar aptitudes físicas, controlando la intensidad del ejercicio, realizar acciones de autocuidado permanente e incorporar hábitos de higiene personal.

En relación con la progresión en los cursos superiores, los objetivos continúan avanzando hacia la promoción de una vida activa y se los especifica claramente por medio del conocimiento y la relación con los principios de entrenamiento para que los incluyan en un programa de trabajo físico, donde se establece los tiempos, las metas y el gasto energético respecto de la ingesta alimentaria, entre otros. En paralelo, aprenden sobre los resultados del ejercicio sobre el cuerpo; por ejemplo: observar la mejoría cardiovascular (disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial); conocer la disminución de la grasa y el aumento de la masa muscular; conocer el aumento en su densidad ósea y la liberación de endorfina, conocida como la hormona del ánimo y la felicidad.

VII. Comparación con el currículum vigente

Las Bases Curriculares buscan profundizar y aumentar la complejidad de las diferentes competencias adquiridas en el nivel educacional precedente. Con esto, los estudiantes podrán comprender y descubrir con mayor especificidad el valor y los beneficios que se obtiene por medio del proceso educativo motriz y la práctica regular de la actividad física en diferentes tiempos y espacios.

Las Bases plantean una particular mirada hacia los conceptos de desarrollo integral, autocuidado y autonomía de los jóvenes para que puedan discriminar sobre los distintos estilos de vida, y así opten por una vida activa saludable y puedan fundamentar lo importante y relevante que es la actividad física.

Las principales similitudes entre el Marco Curricular vigente y la propuesta de Bases Curriculares son las siguientes:

- Se observa en ambos currículos la preocupación por mantener al estudiante activo con diferentes medios y alternativas, y se da un énfasis a las actividades en contacto con la naturaleza y los deportes.
- Ambos destacan el valor que tienen el juego y el deporte como medio educativo, aspecto que se fundamenta en el axioma "aprender para la vida". Además, consideran los efectos que genera el juego en la convivencia y las relaciones sociales entre quienes lo cultivan.
- Coinciden en declarar la gran diversidad de oportunidades que ofrece la asignatura de Educación Física para desarrollar todas las dimensiones humanas; es decir, las facultades cognitivas, afectivas y motrices.
- Ambas propuestas manifiestan que la práctica permanente de la actividad física genera cambios en la conducta de los sujetos y promueven valores y actitudes transferibles para la vida.
- Coinciden respecto del valor de la educación motriz, utilizando diferentes entornos naturales, aplicando los principios de cuidado, reconociendo un espacio formativo privilegiado que permite practicar una variedad de actividades físicas, aprovechando la diversidad de geografías que existen en el país.
- En ambos currículos se propone que los alumnos practiquen deportes y actividades físicas en forma autónoma; sin embargo, el currículo anterior lo plantea de modo más complejo para el profesor y para los estudiantes, pues sugiere planificar un entrenamiento personal a partir de entrenamientos asociados al rendimiento deportivo, como sobrecarga, continuidad, alternancia, individualidad y especificidad. Las Bases Curriculares, en cambio, plantean los principios en los cuales se basan las recomendaciones internacionales de actividad física, como frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.
- Ambos currículos se refieren a la función de promover la actividad física y al rol del liderazgo en las tareas motrices. En las presentes Bases, los Objetivos de Aprendizaje proponen acciones directas que el estudiante debe cumplir al término de cada año.

Las principales diferencias de la propuesta de Bases Curriculares con el Marco Curricular son:

- Las Bases plantean que los deportes son un medio para desarrollar las habilidades motrices específicas, no un fin en sí mismos. El currículum vigente, en cambio, se centra principalmente en crear un sujeto con las competencias para practicar deportes
- Los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares se presentan de una manera más operativa y directa. Se observa que la función principal es que adquieran progresivamente habilidades motrices (de básicas a especializadas), más que transmitir contenidos. Esto permite que los jóvenes puedan ampliar su bagaje motriz y aplicarlo en diferentes situaciones motrices en la vida diaria.
- La propuesta de Bases Curriculares aporta nuevos enfoques para el desarrollo de estudiantes autónomos y proactivos. Esta es una de las principales diferencias entre ambos currículos, pues el Marco Curricular está centrado en lo que el docente debe generar. En esta propuesta, en cambio, el alumno adquiere mayor protagonismo en el proceso de aprendizaje y se exige al profesor que promueva y genere de espacios de aprendizaje.
- Las Bases invitan al estudiante a asumir roles para promover la práctica de actividad física en su comunidad, abriendo espacios para el encuentro con la comunidad escolar. El Marco Curricular solo utiliza las actividades en contacto con la naturaleza para incentivar el liderazgo.
- La propuesta de Bases Curriculares busca precisar las actitudes que los alumnos deben desarrollar en la asignatura de Educación Física y Salud. Entrega más luces sobre cómo abordar los aspectos actitudinales propios de la disciplina; plantean que se pueden desarrollar actitudes transferibles para la vida por medio del juego, como el trabajo en equipo y el respeto a la diversidad, entre otros.
- Las Bases proponen una progresión explícita del desarrollo de las habilidades motrices, lo que ayuda al docente a programar la clase, a diferencia del Marco Curricular, que propone solo la práctica de deportes, sin explicitar la complejidad de la habilidad motriz.
- Las Bases Curriculares declaran y proponen actividades fuera del horario lectivo, sin la participación del docente; se hace hincapié en las conductas de autocuidado y se destaca las actitudes y los comportamientos de los estudiantes. Se promueve acciones relevantes de autocuidado respecto de las drogas y el consumo del alcohol, tarea importante en la vida de los jóvenes; el deporte y su práctica constituyen un aporte para evitar el consumo. El Marco Curricular no propone ese tema.
- En los temas relacionados con la condición física, las Bases proponen a los alumnos que sean reflexivos y analicen permanentemente su práctica de actividad física, que asuman las responsabilidades de sus avances y retrocesos y que busquen soluciones para modificar su práctica. El Marco Curricular lo aborda desde los principios de entrenamiento, que buscan el desarrollo de las cualidades físicas según el principio de especificidad.
- En las Bases, se plantea un programa de ejercicio basado en principios más sencillos que forman parte del concepto de promoción de salud: frecuencia, progresión, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio. El Marco Curricular propone programas de entrenamiento asociados al ámbito deportivo.

- La nueva propuesta incorpora el tema de los primeros auxilios como un Objetivo de Aprendizaje importante. Esto obedece a la necesidad de que el estudiante adquiera conocimientos que les permitan actuar frente a situaciones de riesgo que pueden darse durante la clase de Educación Física y Salud o en la vida cotidiana.
- En las Bases Curriculares se incluye un glosario para unificar criterios y definiciones de conceptos que muchas veces se consideran sinónimos, pero tienen diferencias importantes.
- La inclusión y la diversidad es un tema fundamental en las Bases Curriculares y están descritas principalmente en los Objetivos de Aprendizaje actitudinales. En cambio, el Marco Curricular no propone la inclusión de forma tan explícita ni detallada.

En términos de estructura curricular, las Bases Curriculares están redactadas con un lenguaje más directo y práctico que el Marco Curricular; utiliza elementos técnicos, pero planteados en una forma más clara y con variados ejemplos. Las Bases establecen tres ejes que se trabajan de forma permanente entre 7° básico y 2° medio, lo que permite aumentar la complejidad y progresar en los aprendizajes. La incorporación de Objetivos de Aprendizaje orientados a adquirir un estilo de vida activa y saludable es uno de los puntos que mejor permiten diferenciar mejor esta propuesta del Marco Curricular.

Tanto el currículum vigente como la propuesta de Bases Curriculares pretenden otorgar una formación general a los estudiantes (definida en Fundamentos tomo 1); sin embargo, en la asignatura de Educación Física el currículum vigente sólo entrega lineamientos generales de qué significa esto. Las Bases propuestas, en cambio, abordan el concepto de formación general desde el desarrollo de la autonomía del alumno. Por eso se incorpora el autocuidado y la autogestión para fomentar una vida activa y saludable, dentro y fuera de clases. Se espera que, al finalizar el 10° año de enseñanza, los alumnos logren la autonomía física y tengan las capacidades para mantener una vida activa y saludable, y promoverla en su entorno.

Una comparación con detalle entre el currículum vigente y las Bases Curriculares (ver Tabla de comparación en Anexo A) muestra que ambas construcciones son distintas en los propósitos para los que fueron creados, los contextos en que se aplicaron y las necesidades del país. Esto explica dos importantes modificaciones: el cambio de nombre de "Educación Física" a "Educación Física y Salud", pues se pone atención en la actividad física y en la salud del estudiante, y el foco en la vida activa más allá de la experiencia escolar.

En particular, la diferencia entre las formas de prescripción dificulta las comparaciones entre los conceptos amplios y generales que implican crear un marco curricular con contenidos por desarrollar, con los objetivos concretos y alcanzables de la propuesta de Bases Curriculares.

Dicha propuesta innova en la redacción y la estructura curricular, con un nuevo enfoque que destaca las habilidades motrices, por lo que es una importante actualización del currículum nacional. Asimismo, permite dar continuidad a las Bases Curriculares de Educación Básica, con las que mantiene total coherencia.

VIII. Revisión de currículos extranjeros

Para elaborar las Bases Curriculares, se revisó en profundidad los currículos de Alemania, Australia, Canadá (Alberta, British Columbia y Ontario), Estados Unidos (California, New Jersey y Texas), Inglaterra, Irlanda del Norte, México, Nueva Zelandia y Singapur. Para elegirlos, se analizó los siguientes aspectos:

- a) Currículos de países con acciones, programas, proyectos y políticas públicas orientadas a disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio.

Estados Unidos cuenta con un programa llamado *Let's Move!*, iniciativa que creó por primera vez un grupo de trabajo para enfrentar la obesidad infantil y revisar todos los programas individuales y las políticas relacionadas con la nutrición infantil y la actividad física. Su finalidad es desarrollar un plan de acción nacional para maximizar los recursos y las referencias concretas establecidas en la meta nacional en relación con el sedentarismo.

Canadá creó la Agencia de Salud Pública y la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio (CSEP), que lideran las últimas publicaciones y los avances científicos en la actividad física y en el desarrollo de nuevas pautas de actividad física. Ambas entidades han trabajado conjuntamente para promover una vida activa. Además, en ese país existe una organización que promueve una vida activa saludable (*Active Healthy Kids Canada*) que se encarga de generar acciones tendientes a instaurar un estilo de vida activo y saludable para la población.

Australia tiene el programa Australia Activa; además de incentivar la práctica, cuenta con guías de promoción de la actividad física y establece recomendaciones de tiempo y duración de dichas actividades para la población, igual que el modelo canadiense.

Nueva Zelandia cuenta con un programa que se desarrolla en las escuelas, "*The Healthy Heart Award for Schools*", que fomenta una vida activa y saludable en escolares y se enfoca en aspectos de la alimentación, el ejercicio y la actividad física.

Otro caso es Sao Paulo, Brasil, donde se implementó el programa *Agita Sao Paulo*, es una intervención que busca promover la actividad física durante por lo menos 30 minutos al día, varios días a la semana. En este programa se promueve un estilo de vida activo en los llamados megaeventos, como el carnaval y las manifestaciones culturales, entre otros. Se revisó y analizó también la propuesta curricular de Brasil, pero, dada su antigüedad (1996), se excluyó para efectos de sus aportes a las Bases Curriculares nacionales.

México tiene una estrategia federal ("Cinco pasos por tu salud") que se basa en promover hábitos de vida saludable en la población mexicana con la ayuda de cinco acciones claras y fáciles de comprender. El primero apunta a incentivar la realización de ejercicio durante una hora, con metas graduales (comenzar con dos veces a la semana y aumentar paulatinamente un día más hasta llegar a cinco veces por semana). El segundo pretende instalar el consumo de agua como medio de hidratación óptima; se sugiere beber entre 6 y 8 vasos de 250 ml de agua al día. El tercer paso consiste en recomendar el consumo diario de 5 raciones de verduras y frutas, como lo aconseja la Organización Mundial de la Salud (OMS). El cuarto supone actuar sobre conductas de riesgo, como el sedentarismo, fumar, ingerir alcohol, comer en exceso, detectar y observar actitudes, sentimientos o pensamientos que perjudiquen la salud de los adolescentes y hacerles una valoración física por medio de la medición de peso, talla e índice de masa corporal (IMC). El quinto paso consiste en aprovechar el entorno familiar y las amistades para sumar esfuerzos y motivarlos a aplicar el programa.

También se consideró los esfuerzos de otros países por crear y mantener espacios públicos para practicar actividades recreativas en condiciones de seguridad y llevar una vida activa. Por ejemplo: los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos y la Organización Panamericana de la Salud copatrocinaron el primer "Concurso de Ciudades Activas" para la Región de las Américas como parte de la celebración del Día Mundial de la Salud 2002, cuyo lema fue "¡Muévete, América!". Entre otros, participaron Estados Unidos, Canadá, Brasil, Colombia y Chile.

b) Currículos de países con mejor calidad de vida

En 2013, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OCDE) entregó un informe con un ranking de calidad de vida de los países que la integran. Chile quedó en el lugar 34 entre 36 países.

Para elaborar el Índice de Calidad de Vida, la OCDE consideró 24 variables referidas a diferentes ámbitos, como ingresos, trabajo, medio ambiente, seguridad, vivienda, salud, educación, satisfacción de vida, comunidad, compromiso civil y balance entre el trabajo y la vida privada. Los tres países mejor evaluados fueron Australia, Noruega y Estados Unidos, respectivamente. Más atrás siguieron Suecia, Dinamarca, Canadá, Suiza, Holanda, Nueva Zelanda, Luxemburgo y Finlandia. De los países mejor evaluados, se revisó los currículos de Australia, Estados Unidos, Canadá y Nueva Zelanda.

c) Países con buenos resultados en los Juegos Olímpicos

En general, en el ámbito de la educación física, se espera que a estas edades los estudiantes desarrollen las habilidades motrices por medio de los deportes, los cuales no solo buscan este desarrollo, sino que también son una valiosa herramienta para obtener otros aprendizajes trascendentales para la vida humana, como trabajar en equipo, ser leales, aceptar las diferencias individuales, aceptar el triunfo y la derrota, entre otros. Aunque la clase no pretende formar deportistas de alto nivel, sí puede provocar una gran motivación por la práctica permanente de diferentes acciones motrices y deportes, que pueden llevarse a cabo fuera del horario lectivo, dentro o fuera del colegio.

Se seleccionó currículum de algunos de los países con mayor cantidad de medallas obtenidas en los últimos Juegos Olímpicos de Londres, como Estados Unidos (1^{er} lugar en el medallero), Inglaterra (3^o), Australia (10^o), Nueva Zelanda (15^o) y España (21^o).

d) Países con buenos resultados en el Informe Pisa

Aunque no existe una evaluación de Educación Física y Salud que se pueda comparar mundialmente, se consideró los resultados de la prueba Pisa como referentes para determinar los países con sistemas educativos exitosos, considerando que la asignatura apoya y desarrolla de manera importante los aspectos cognitivos. Por ende, se incluyó en el análisis a algunos de los países que se encuentran dentro de los primeros 25 mejores lugares y se seleccionó a Singapur, Canadá, Nueva Zelanda, Australia, Estados Unidos, Irlanda, Inglaterra y Alemania.

La siguiente tabla muestra los países seleccionados para analizar su currículum.

Currículum extranjeros	
Estados Unidos (California, New Jersey y Texas)	Canadá (Alberta, British Columbia y Ontario)
Alemania	Inglaterra
Irlanda del Norte	Nueva Zelanda
Singapur	México
Australia	

Elementos centrales de los currículums extranjeros

- En las introducciones de varios currículos, como Ontario, British Columbia, Alberta, California y Singapur, se plantea la necesidad de que todos los estudiantes sean educados físicamente. Además, se señala que, para tener una sociedad más sana, se debe promover el juego limpio y fomentar el liderazgo y el trabajo cooperativo para desarrollar y estimular el trabajo en equipo.
- El foco central de los currículum internacionales es brindar a todos los estudiantes los conocimientos, habilidades y actitudes para adquirir una vida activa y saludable. Un elemento central es crear compromiso y conciencia de practicar regularmente actividad física, principalmente por sus beneficios para la salud, pues se estima que es un factor protector contra las enfermedades crónicas no transmisibles, que son la principal causa de morbimortalidad en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Por ende, se rescata el desarrollo de la autonomía del estudiante en la enseñanza.
- Algunos currículum asocian la condición física a la salud en sus respectivas asignaturas; por ejemplo: Singapur (aptitud física y salud), Nueva Zelanda (salud personal y desarrollo físico), Canadá (dependiendo del Estado: condición física y salud, vida sana, vida activa) y California, Estados Unidos (condición física y salud). Incluso algunos denominan a la asignatura Educación Física y Salud (Ontario, Canadá, y Nueva Zelanda).
- En la mayoría de los currículos estudiados, destacan tres elementos básicos: 1) el desarrollo de las habilidades motrices específicas por medio de una variedad de actividades físicas y deportivas; 2) el desarrollo de la condición física por medio de la elaboración de un programa personal de entrenamiento y la adquisición de una vida activa, y 3) la responsabilidad personal y social en la promoción de una vida activa.
- La primera idea que plantean los currículums extranjeros es desarrollar las habilidades motrices específicas y las estrategias y tácticas por medio del juego y los deportes. En el ámbito internacional, los primeros años de formación escolar se centran en el desarrollo de las habilidades motrices básicas mediante el juego y los deportes adaptados. En la enseñanza media, en cambio, se focalizan en desarrollar las habilidades motrices específicas, para lo cual se utiliza la propuesta que planteó David Gallahue en 1976. Él considera que se adquiere las habilidades motrices a partir de una especialización de ellas, para que la tarea motriz durante su ejecución aumente en complejidad y dificultad. Con ello se perfeccionarían las tareas motrices –lo cual define a esta etapa– como habilidades motrices específicas, mediante los deportes individuales, colectivos, danzas y las actividades alternativas. En general, los países apuntan a que los estudiantes experimenten una gran cantidad de deportes y actividades físicas para adquirir el deseo y el gusto por practicar alguna actividad que se adecue a sus

habilidades e intereses personales. Como la mayoría de los currículum proponen los deportes como un medio, utilizan diferentes tablas para clasificarlos y orientar así al docente.

En el contexto educativo, la gran mayoría de los currículum incorporan Objetivos de Aprendizaje asociados a que los alumnos apliquen las estrategias y tácticas para resolver los problemas que surgen en el juego y en los deportes de equipo; así podrán enfrentar diversas situaciones en su diario vivir.

- La segunda idea que plantean los currículum está dividida en dos elementos centrales:
 - Que el estudiante conozca los elementos básicos de un plan de entrenamiento personal, utilizando los principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio (FITT). Se espera que sean autónomos e ideen un plan de entrenamiento personal con sus propias metas, y que evalúen y analicen permanentemente sus avances y el desarrollo de su programa. Para ello, se propone que investiguen sobre sus necesidades energéticas diarias para mejorar su rendimiento.
 - Que el alumno conozca los efectos que provoca el entrenamiento en la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad y la composición corporal.

- La tercera idea es:
 - Que los alumnos promuevan una vida activa saludable en su comunidad y su entorno más cercano, que adopten una actitud crítica respecto de las oportunidades que le brinda la comunidad para la práctica regular de actividad física y que, a partir de esa reflexión, puedan organizar acciones en su comunidad escolar o en su entorno.
 - Que desarrollen el liderazgo al participar en las actividades deportivas y para promover un estilo de vida activa y saludable.
 - Que tomen conciencia de su seguridad; aquí aparecen temas relevantes asociados a evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco, aprender algunas técnicas de primeros auxilios y establecer protocolos de seguridad al realizar una actividad física programada.

Se decidió incluir todos estos temas en las Bases Curriculares de este ciclo, pues se necesita abrir espacios para que los jóvenes asuman roles relevantes para su comunidad. Por ejemplo: para promover una vida activa, se espera que identifiquen programas de actividad física en su comunidad y su entorno, para que lideren y diseñen un programa de actividad física, encuentros, torneos y otros aspectos relacionados en su comunidad escolar. En cuanto al liderazgo, se espera que experimenten la mayoría de los roles que demanda la tarea de la promocionar, sepan seguir a los líderes y aprendan a escuchar las ideas de otros. De esta manera, irán adquiriendo actitudes más comprometidas con ellos mismos y con su comunidad.

En resumen, los currículum internacionales proponen elementos centrales que han sido considerados en las Bases Curriculares nacionales. Para poder efectuar un análisis más detallado, se elaboró tablas individualizadas por país, por año y según el objetivo central a desarrollar (ver tablas 2, 3, 4 y 5 del Anexo 2).

Los elementos centrales son:

- Aplicar las habilidades motrices en actividades deportivas y ejercicios físicos para adquirir un estilo de vida activo.
- Considerar que los deportes son un medio para adquirir habilidades transferibles para la vida y no un fin en sí mismos.
- Énfasis en resolver diversos problemas a partir del juego, los deportes y las actividades alternativas, incentivando el pensamiento y la reflexión para tomar decisiones que apunten al logro de la tarea propuesta; para ello, se incorpora diversas estrategias y tácticas asociadas al juego.
- Desarrollar la condición física para mantener un cuerpo activo y saludable, utilizando principios simples (frecuencia, intensidad, progresión, tiempo de ejercicio y tipo de ejercicio) vinculadas con las recomendaciones internacionales de actividad física.
- El concepto de autonomía y trabajo personal se rescata de las evidencias internacionales. En Chile estamos muy atrasados en esta materia; por lo tanto, desde esta base se inicia un camino y se espera que crezca con el tiempo para que haya más personas autónomas y activas físicamente. Para ello, se propone que los estudiantes sean capaces de planificar su propio programa de entrenamiento y evalúen constantemente sus progresos y avances. Para conseguirlo, deben conocer y aplicar algunos elementos asociados a los principios del entrenamiento.
- Los currículum extranjeros no orientan el trabajo en equipo solamente hacia el desarrollo personal de los sujetos, sino también como un aporte hacia su comunidad escolar y su entorno; esto implica asumir roles, responsabilidades y acciones en que el alumno se sentirá útil y capaz de aprovechar sus talentos para el desarrollo de otros.
- Promover una vida activa en las comunidades es uno de los elementos más presentes en los currículum analizados. Esto obedece a que han aumentado en el mundo las enfermedades de esta nueva era, como la obesidad y el sedentarismo. Por ende, dichos currículum explicitan que el estudiante debe comprender y adquirir hábitos de práctica permanente de actividad física para mantenerse activo y saludable. Esto supone vincular la actividad física al goce para incorporarla a la vida diaria.

IX. Cambios a raíz de la consulta pública

Se puede agrupar los cambios surgidos a partir de la consulta pública (reuniones con expertos y docentes de colegios, además de la consulta web) en sugerencias a la introducción y el foco de la propuesta, y a los Objetivos de Aprendizaje directamente.

Sugerencias en la introducción

En la introducción se incorpora una tabla con la clasificación de los deportes para que el docente pueda trabajar diversas actividades con sus estudiantes. Efectivamente, la tabla está muy centrada en los deportes, por lo que se acogió la sugerencia de colocar la tabla en un Anexo y de ampliar la gama de actividades.

Para la clasificación seleccionada de los deportes, se utiliza una de las más conocidas por lo docentes (Parlebas), por lo cual tiene una buena acogida. Solicitan especificar el concepto CAI, que involucra la interacción con los compañeros (C), la interacción con el adversario (A) y la incertidumbre del juego (I). Se acoge la sugerencia y se incorpora en la introducción.

La gran mayoría de los consultados coincidieron en que los ejes propuestos son apropiados. Solo sugieren hacer un cambio en el nombre del segundo eje: "Vida activa saludable" (está como Vida activa y saludable).

También se repitió mucho que en la introducción están todos los elementos centrales de la educación física, pero falta ordenarlos; por ende, se decidió revisar y reordenar las ideas en la introducción.

Se revisó el párrafo que menciona que los alumnos deben tener el derecho a poseer una buena condición física, ya que la asignatura de Educación Física y Salud no es la única que debe encargarse de ese punto. Por esto, se modificó la redacción, aunque aparece en la Ley general de Educación como uno de los objetivos generales.

Asimismo, se solicitó profundizar en la introducción de qué modo puede la asignatura desarrollar otros aprendizajes; por ejemplo: en matemática y ciencia, entre otros. Se revisó y se agregó un párrafo.

Además, pidieron incluir en el glosario los términos de salud, deportes, ejercicio físico y actividad física; la sugerencia se acogió.

Sugerencias en los Objetivos de Aprendizaje

En el Objetivo de Aprendizaje 1, el foco está en los deportes como un medio para desarrollar las habilidades motrices. Se anexa una tabla con la clasificación de deportes para que los docentes seleccionen aquellas actividades que pueden realizar según su realidad, geografía, contexto, infraestructura e intereses de sus estudiantes.

En el Objetivo de Aprendizaje 2, se sugiere incorporar la resolución de problemas asociados al juego. Se incorpora.

En el Objetivo de Aprendizaje 3, falta incluir el concepto de progresión. Además, se sugiere sacar el concepto FITT. Se incorpora el concepto de progresión y se describe qué significan frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio.

En el Objetivo de Aprendizaje 4, se sugiere incorporar actividades específicas que los alumnos puedan hacer. Se puede agregar acá las actividades físicas emergentes como medio para adquirir una vida activa. Además, se incluye desde 7° el consumo de alcohol, tabaco y drogas. Se acoge ambas sugerencias y se amplía la gama de actividades en la tabla anexa.

En el Objetivo de Aprendizaje 5, faltan temas más centrales de la responsabilidad; por ejemplo: el respeto por sí mismo, la falta de identidad, respeto por los roles. No se acoge, ya que se están descritos en los Objetivos de Aprendizaje actitudinales.

X. Aportes bibliográficos

Se reflexionó profundamente sobre las diferentes visiones de la Educación Física por medio de la lectura de textos e investigaciones de diferentes autores reconocidos en el ámbito de la educación física escolar. En esta selección, se consideró los trabajos más influyentes y recientes, y aquellas fuentes bibliográficas fundamentales del área a partir de las cuales se sigue investigando y que han sido un aporte trascendental para entender el movimiento humano; se asume que se aprende a adquirir hábitos de práctica activa por medio del movimiento, con el movimiento y para el movimiento.

Se revisó diferentes bases de datos (Dialnet, Sport Discuss, Pubmed, Index, entre otras) desde donde se extrajo información de alto impacto nacional e internacional; sobre esa base, se consideró todos los aspectos más relevantes y de avanzada en los temas de la Educación Física. Al respecto, se reforzó los temas sobre el autocuidado, el hábito de la práctica permanente y la responsabilidad, la corporalidad y los aportes y beneficios de la actividad física como medio de prevención.

Para aplicar las Bases Curriculares, se planteó estrategias de enseñanza para que el estudiante sea protagonista y el profesor, un promotor, un guía que estimula su aprendizaje y su superación; será una de las formas de colaborar y lograr una comunidad más activa. También se enfatizó en la evaluación como un tema relevante; se estima que el sujeto es un ser único, capaz de responder singularmente a sus capacidades, y se destacó el concepto de la responsabilidad personal en las tareas motrices. Asimismo, se consideró que el estudiante es capaz de auto- y coevaluar los procesos de aprendizaje, por lo que podrá comprometerse y asumir responsabilidades cooperativas en la formación escolar.

En cuanto a la motivación, el interés personal es el motor de la actividad física que se transforma en un comportamiento imitativo, que contagia y colectivo cuando se comparte con sus pares. Saber qué hacer, querer hacerlo y perdurar en el esfuerzo motriz es aprender y lograr gracias a la voluntad, escalar hacia otros dominios; por eso, la motivación para que aprendan es una tarea desafiante y en permanente búsqueda. La actividad motriz es naturalmente motivante para los niños y jóvenes, aunque haya grandes diferencias individuales.

El juego, dimensión antropológica y cultural por esencia, es una máxima en la Educación Física centrada en el sentido positivo de la vida, pues el sujeto que juega da rienda suelta a las pulsiones de la vitalidad, campo inestimable para lograr la estabilidad emocional que todo escolar requiere. Se consideró los grandes aportes que entrega la educación física para desarrollar experiencias de cooperación, socialización, valores y actitudes, que se manifiestan en los juegos y los deportes que los jóvenes realizan y practican permanentemente. Aunque no se espera que la clase de Educación Física y Salud se base solo en practicar juegos, es muy relevante observar lo que ocurre en ellos; ello permite que el profesor conozca la dinámica de los grupos.

Hasta los 14 años, el juego –sobre todo el corporal– es funcional, simbólico o reglado. En los primeros años es individual y, en plena edad escolar, es colectivo y crucial para convivir durante la adolescencia. En Educación Física y Salud, se promueve que los alumnos desarrollen las expresiones lúdicas y adquieran hábitos y actitudes positivas hacia practicar ejercicios físicos en el tiempo libre. No se trata sólo de educar “por medio del juego”, sino de “para el juego, el ocio y la recreación”. A ello responden los diversos juegos motrices, los juegos deportivos, la danza, los llamados deportes de tiempo libre, actividades en la naturaleza y las manifestaciones motrices emergentes.

En la educación media, como principio curricular, se pretende que el estudiante se adapte a su entorno físico, natural, social y cultural, desde lo cercano a lo distante, y se alienta los desafíos individuales y colectivos. La idea es que la cooperación, el liderazgo y la resolución de problemas lo habiliten para influir responsablemente en sus comunidades desde y para una actividad física que incremente el bienestar humano.

Se recogió los aportes de la literatura sobre las características en el crecimiento, el desarrollo y los ambientes de los jóvenes a los que se destina esta propuesta y se tuvo presente que a esta edad buscan su identidad. Por ende, se intentó respetar la cultura juvenil y la diversidad, abriendo espacios de diferentes expresiones para cada contexto educativo a fin de que los jóvenes practiquen diferentes acciones motrices en el campo de la Educación Física y Salud. Asimismo, en esta etapa se debe establecer con claridad los límites y las normas a respetar, enfatizando el diálogo y la mediación para el autocuidado, la responsabilidad personal y con otros. Por ende, la propuesta da espacios para que los estudiantes asuman roles importantes en la asignatura para promover la actividad física en su entorno y les entrega herramientas y conocimientos para que creen su propio entrenamiento físico.

Es importante reconocer las características físicas de los alumnos y adecuar las tareas motrices para que todos muestren y sientan el éxito del logro de una tarea motriz; el docente cuenta con una gran variedad de propuestas de actividades para que lo consigan. Por otra parte, la propuesta destaca la necesidad de reforzar los aspectos asociados al hábito por la práctica; para ello, es importante estimular el trabajo en equipo, el trabajo dual y el trabajo autónomo, asociado con un fuerte compromiso actitudinal. También resalta el trabajo y la creatividad en actividades expresivas motrices, donde el baile, la danza y otras expresiones se transforman en una motivación para la práctica permanente.

Es necesario que, a esta edad, los jóvenes aprendan a descubrir y sentir el placer que provoca la práctica permanente de actividad física y deportes. Por consiguiente, la clase de Educación Física y Salud debe provocar cambios importantes en su forma de incorporar la actividad física regular a sus vidas. Se trabajó con esa clasificación de características generales de los jóvenes de esta edad y se entrega ese aporte a los docentes en los programas de estudio. En el anexo 3, la tabla N°6 (extraída del currículum de British Columbia) muestra las características físicas, sociales, emocionales e intelectuales de los estudiantes según su edad.

La falta de movimiento es un fenómeno actual en nuestra sociedad; el rápido avance de la tecnología ha provocado cambios importantes en los estilos de vida de las personas, aumentando los índices de sedentarismo a grados alarmantes. En todo el mundo, la tecnología, la urbanización, el aumento de ambientes de trabajo sedentarios y el diseño urbano centrado en el automóvil han desplazado la actividad física de la vida cotidiana. Según la OMS, la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad por enfermedades crónicas –que incluyen enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer– y contribuye con más de tres millones de muertes por año en el mundo que se podrían prevenir. Países como Estados Unidos han calculado que el costo anual en prevención y tratamiento de estas enfermedades es cercano a un trillón de dólares; en Chile, se calcula un costo anual actual de 280 millones de dólares. (Minsal: 2010)

La conducta sedentaria se asocia en los niños al aumento de peso y obesidad, a la pérdida sistemática de musculatura y problemas posturales. Se manifiesta, por ejemplo, en el envejecimiento precoz y el aumento de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y músculo- esquelético, entre otras (OMS: 2008). Por otro lado, la falta de movilidad asociada a la disminución de la práctica de ejercicios físicos acrecienta las torpezas motrices tan habituales en la cotidianidad y en el juego infantil, lo que afecta la toma de decisiones y la capacidad de resolver problemas. El niño sedentario tiene conductas de aislamiento y desvinculación con sus pares. Por ende, es cada vez más necesario abordar esta situación en las escuelas.

Un sondeo realizado por Unicef en 2009 mostró que sólo un 23% de los niños chilenos juega al aire libre; es decir, una o más horas al día. La última encuesta nacional de salud (Minsal, 2009) mostró que nueve de cada diez chilenos mayores de 17 años son sedentarios.

En 2008, la OMS describió al sedentarismo como la epidemia del siglo, asociada a la gran carga de morbimortalidad actual, y señaló: "La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, pues, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad". Asimismo, convocó a todos los países miembros a promover y proteger la salud, creando un entorno favorable para adoptar medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, a fin de reducir la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física.

Con la actividad física regular, el cuerpo humano experimenta cambios morfológicos y funcionales que pueden prevenir o retrasar la aparición de ciertas enfermedades y mejorar la capacidad para el esfuerzo físico. Hay evidencias suficientes para mostrar que quienes viven una vida físicamente activa pueden disfrutar de efectos beneficiosos para la salud, como son los siguientes (Global Advocacy Council for Physical Activity [GAPA], 2010):

- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares
- Disminuye la mortalidad por cardiopatía isquémica
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y disminuye los valores de la tensión arterial en las personas hipertensas
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL)
- Ayuda a controlar y regular las cifras de glucosa en sangre
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitus no insulino-dependiente o tipo II (DMNID)

Matsudo (2012) describió algunos de los efectos beneficiosos de la actividad física en el proceso de envejecimiento, que han sido ampliamente estudiados en las dos últimas décadas. La tabla N° 7 del anexo 4 muestra algunos de los efectos del ejercicio físico en el organismo.

XI. Bibliografía

Aisenstein, A., Ganz, N. y Perczyk, J. (2002). *La enseñanza del deporte en la escuela*. Buenos Aires: Niño y Dávila.

Bissonnette, R. (2000). *Tareas de evaluación en educación física*. Barcelona: Paidotribo.

Blázquez, D. (2006). *La educación física*. España: Inde.

_____. (2009). *Enseñar competencias en educación física*. España: Inde.

Canales Lacruz, I. (2000). "Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza". En <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital Año 5 - N° 23. Buenos Aires.

Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *School health guidelines to promote healthy eating and physical activity*. Estados Unidos.

Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.

Devís, J. y Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física; la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.

Díaz, J. (1999). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices y destrezas básicas*. Barcelona: Inde.

Escartí, A., Pascual, A. y Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. España: Graó.

Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.

Fusté, X. (2009). *Juego de iniciación a los deportes colectivos*. Barcelona: Paidotribo.

Gómez-Navarro, J. (2002). *Reflexiones para la gestión del deporte en el futuro*. Barcelona: La Pedrera.

Le, B. J. (1992). *Hacia una ciencia del movimiento humano: Introducción a la psicokinética*. Barcelona: Paidós.

Martínez, E. y Zagalaz, M. (2008). *Ritmo y expresión corporal mediante coreografía*. Barcelona: Paidotribo.

Medina, J (2002). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

Ruiz, J. y Omeñaca, R. (2011). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.

Sánchez, J. E. (2005). *Actividades en el medio natural y educación física*. Sevilla: Wanceulen.

Serra, J. y Caristat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.

Target, C. y Cathelineau, J. (2002). *Cómo se enseñan los deportes*. Barcelona: Inde.

Weineck, J. (2001). *Ejercicio salud y deporte*. Barcelona: Paidotribo.

XII. Anexos

A. Tabla de comparación con el currículum vigente

Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Enseñanza Media	Bases Curriculares de la Educación Media
<p>1. De los sentidos fundamentales del Marco Curricular:</p> <p>El currículum del sector Educación Física contribuye a la formación integral de la persona, razón por la cual no sólo focaliza sus esfuerzos en el desarrollo del potencial motriz de los alumnos y alumnas, sino también se propone su desarrollo afectivo, social, cognitivo, moral y espiritual. En consecuencia, busca estimular en ellos el desarrollo de las capacidades reflexivas y críticas que les habiliten para analizar y discutir la finalidad, consecuencias biológicas, sociales y psicológicas de cada una de las prácticas educativo-físicas, deportivas y recreativas en las que ellos se verán implicados.</p>	<p>1. De los sentidos fundamentales de las Bases Curriculares:</p> <p>La adquisición de hábitos saludables y el compromiso personal para la práctica regular de actividad física, será un objetivo central de la asignatura; del mismo modo, se espera que los estudiantes utilicen las habilidades motrices aprendidas en conjunto con otras habilidades sociales que les permitan desarrollarse y adaptarse a los nuevos desafíos del diario vivir.</p>
<p>2. De las dimensiones axiológicas del Marco Curricular:</p> <p>El Marco Curricular distingue Objetivos Fundamentales Transversales (OFT) (Crecimiento y autoafirmación personal; Desarrollo del pensamiento; Formación ética) tienen un carácter comprensivo y general, cuyo logro se funda en el trabajo formativo del conjunto del currículum.</p> <p>Los OFT que se propone para la Educación Media, al igual que los formulados para la Educación Básica, hacen referencia a las finalidades generales de la educación; vale decir, a los conocimientos, habilidades, actitudes, valores y comportamientos que se espera que los estudiantes desarrollen en el plano personal, intelectual, moral y social. Estos objetivos son asumidos por el currículum en su conjunto, adaptándose en el plano operacional a las características del estudiante de este nivel educacional.</p>	<p>2. De las dimensiones axiológicas de las Bases Curriculares:</p> <p>Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actitudes para todo el ciclo medio, que derivan de los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT); se deben desarrollar de manera integrada con los conocimientos y las habilidades de la asignatura.</p> <p>Las actitudes aquí definidas son Objetivos de Aprendizaje (OA) que deben promoverse para la formación integral de los estudiantes en la asignatura.</p> <p>Los aprendizajes son un valioso aporte para las metas de otras asignaturas del currículum. Desde una perspectiva actitudinal, los estudiantes serán capaces de reconocer que la práctica regular de actividad física y ejercicio constituyen un factor protector frente a problemas derivados del sedentarismo, del consumo de sustancias como el alcohol y drogas, y de factores de riesgo para la salud que originan y aumentan las enfermedades metabólicas, cardiovasculares y musculoesqueléticas.</p>

	<p>Se sustenta que los deportes promueven valores fundamentales para la convivencia cívica, como el respeto a las reglas acordadas, la justicia, la colaboración, la justa competencia y el trabajo en equipo. Asimismo, la asignatura impulsa a los alumnos a ser promotores, en su curso, familia y establecimiento, de los hábitos de vida activa y saludable, promoviendo el uso de espacios públicos naturales para llevar una vida activa.</p> <p>Las actitudes a desarrollar en la Educación Física y Salud son las siguientes:</p> <p>OA A. Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.</p> <p>OA B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.</p> <p>OA C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros, y aceptando consejos y críticas.</p> <p>OA D. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.</p> <p>OA E. Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.</p> <p>OA F. Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p> <p>OA G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>
<p>3. De los contenidos del Marco Curricular:</p> <p>Respecto de los Contenidos Mínimos Obligatorios, son conocimientos específicos y prácticas para lograr habilidades y actitudes que los establecimientos deben obligatoriamente enseñar,</p>	<p>3. De los objetivos de aprendizajes de las Bases Curriculares:</p> <p>Educación Física y Salud tiene como propósito principal proporcionar oportunidades a todos los estudiantes para promover e incentivar la adquisición de hábitos de vida activa y saludable</p>

<p>cultivar y promover para cumplir los objetivos fundamentales determinados para cada nivel.</p> <p>Los Contenidos Mínimos Obligatorios corresponden al conjunto de saberes conceptuales y capacidades de desempeño práctico (conocimiento y práctica de procedimientos), que requieren aprender los alumnos y que son definidos para la Educación Física.</p>	<p>por medio de la práctica regular de ejercicio, deportes y actividades físicas alternativas en diferentes entornos.</p> <p>Además, se espera que puedan adquirir los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar su calidad de vida y la de los demás, tanto dentro como fuera de la escuela.</p> <p>Énfasis temáticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vida activa y saludable • Desarrollo de las habilidades motrices por medio de los deportes y la danza • Desarrollo de la condición física • Adquirir un estilo de vida activa • Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de la actividad física.
<p>4. De las orientaciones disciplinares y didácticas del Marco Curricular:</p> <p>Su orientación disciplinaria y sus fundamentos conceptuales están definidos a partir de los siguientes cuatro referentes clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las necesidades del desarrollo motor, cognitivo, social y afectivo que condicionan y singularizan las posibilidades del desempeño físico y motriz de los alumnos. • El concepto de aprendizaje motor asumido por la definición curricular del sector y el tipo de tareas motrices estimadas necesarias y sugeridas para estos grupos etarios. • Las demandas de pertinencia social y cultural de los diversos entornos regionales en los que se insertan las respectivas unidades educativas. • La comprensión de la motricidad humana como una dimensión del comportamiento, que posibilita la satisfacción de tres necesidades antropológicas que inducen al ser humano a realizar movimiento. <p>Principios orientadores de la intervención pedagógica en el sector:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Reconocer las diferencias personales. b. Contextualizar las actividades propuestas. c. Adaptar, toda vez que sea necesario, las reglas, las dimensiones de los espacios, el diseño de las instalaciones, el tamaño o peso de los implementos y el número de participantes. d. Promover el respeto al medio ambiente. 	<p>4. De las orientaciones disciplinares y didácticas de las Bases Curriculares:</p> <p>Las Bases Curriculares asumen la premisa de que todo alumno tiene derecho a tener una buena condición física y que sea acorde a su etapa de desarrollo. Esto implica que se establece altas expectativas para todos los estudiantes, considerando y reconociendo las diferencias personales que se manifestarán al poner en práctica las habilidades adquiridas.</p> <p>Es necesario que el docente promueva un ambiente inclusivo, rechace toda forma de prejuicio o discriminación y permita que todos los estudiantes puedan lograr los aprendizajes por medio del movimiento, en un ambiente físicamente activo y agradable, para estimular su autoestima y un fuerte sentido de sí mismos, ayudarlos a conocer sus potencialidades y limitaciones, y construir relaciones satisfactorias que les permitirán tomar decisiones en relación con su salud.</p> <p>La experiencia y la práctica sostenida juegan un rol fundamental en el logro de los aprendizajes de la asignatura. Se busca que la asignatura genere instancias eficaces para provocar, favorecer, sostener y evaluar estos aprendizajes, respetando la maduración y el grado de desarrollo de cada estudiante.</p>

<p>g. Enfocar las actividades del sector para ayuden a los alumnos a conocerse a sí mismos, sus potencialidades y limitaciones. h. Utilizar variedad de medios educativos.</p>	
<p>5. De la organización de Marco Curricular:</p> <p>El Marco Curricular de la Educación Física está organizado en los siguientes tres ámbitos de objetivos y contenidos, a lo largo de los cuatro años de la Educación Media.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida. • Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz. • Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura. <p>Los tres ámbitos se sustentan a partir necesidades antropológicas que inducen al ser humano a realizar movimiento:</p> <p>a. La persona frente a su propia corporalidad</p> <p>La necesidad que tiene todo ser humano de mantener vigente su potencial biológico y psíquico para generar acciones motrices y dar respuesta a las diversas demandas de movimiento impuestas por la vida diaria, laboral, deportiva y recreativa. Ello implica un buen funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio y de la capacidad muscular y osteoarticular.</p> <p>b. La persona frente a su entorno físico y natural</p> <p>La necesidad de adquirir y mantener vigentes las habilidades motoras necesarias que le permiten explorar y adaptarse al medio, desarrollando capacidades como las de orientación temporal y espacial, dominio del propio cuerpo, control y regulación de movimientos para realizar acciones motoras específicas, y ejecución de otra diversidad de tareas que implican la movilización del propio cuerpo, como el transporte de carga, la</p>	<p>5. De la organización de las Bases Curriculares:</p> <p>Las Bases Curriculares de la Educación Física y Salud se estructura a partir de tres ejes:</p> <p>A. Habilidades motrices</p> <p>Que proporciona oportunidades para que los estudiantes perfeccionen sus habilidades motrices básicas y específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un contexto de juego deportivo reglamentado, usando técnicas, tácticas y estrategias de juego para ejecutar acciones motrices que requieran una mayor complejidad.</p> <p>Los deportes pueden ser clasificados en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deportes individuales • Deportes de oposición • Deportes de colaboración • Deportes de oposición/colaboración <p>B. Vida activa saludable</p> <p>El eje de Vida Activa y Saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física tanto dentro como fuera de la escuela. Se espera que los estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de entrenamiento, tomando en consideración su nivel de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, monitoreando su</p>

manipulación, el lanzamiento, el desvío de trayectorias y la recepción de objetos diversos. Todo esto, utilizando la más variada gama de acciones motrices en diferentes direcciones, planos y niveles.

c. La persona frente a su sociedad y su cultura

La necesidad de expresarse cotidianamente en la interacción motriz con los pares, en la competición o la cooperación para el logro de metas personales o colectivas y en la posibilidad de ejercer liderazgo deportivo incidental o regular, o mediante la participación en alguno de los variados quehaceres educativo-físicos, deportivos y recreativos que ofrece la sociedad contemporánea en los ámbitos familiares, educativos formales o en los de la vida comunitaria.

esfuerzo y evaluando sus logros para incrementar sus niveles de salud.

Esta asignatura asigna importancia a la ejecución de diversas actividades motrices en el medio natural, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, otras actividades físicas, como alternativa para desarrollar un estilo de vida activo.

Asimismo, se espera que sean reflexivos y críticos en la aplicación de conductas de autocuidado y seguridad al adquirir como un hábito la práctica regular de actividad física; por ejemplo: que reconozcan los efectos adversos en el organismo y su rendimiento. Además, se espera que aprendan maniobras básicas de primeros auxilios.

C. Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física

Este eje promueve la actividad física y el deporte como plataforma para la formación de la responsabilidad social y personal, en un contexto que fortalezca la identidad de los estudiantes, su sentido de pertenencia y el respeto por sí mismo y los demás.

Los aprendizajes de este eje buscan que sean capaces 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 enfrentan. Se espera que promuevan proactivamente una vida activa, generando nuevos y atractivos espacios de encuentro mediante y para el movimiento, la actividad física y el deporte, para que todos, sin exclusión alguna, puedan obtener los beneficios que aporta la práctica regular de la actividad física y el ejercicio.

B. Tabla de secuencia de Objetivos de Aprendizaje

Eje		7°	8°	I EM	II EM
HABILIDADES MOTRICES	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS	<p>OA 1</p> <p>Combinar, ajustar y aplicar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros) • un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros) • un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros) • un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros) • una danza (folclórica, moderna, entre otras) 	<p>OA 1</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"> • un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros) • un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros) • un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros) • un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros) • una danza (folclórica, moderna, entre otras) 	<p>OA 1</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"> • 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) 	<p>OA 1</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"> • 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)

Eje		7°	8°	I EM	II EM
HABILIDADES MOTRICES	ESTRATEGIAS Y TÁITCAS	<p>OA2</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).</p>	<p>OA2</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 otros.</p>	<p>OA2</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 otros.</p>	<p>OA2</p> <p>Diseñar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>

Eje		7°	8°	I EM	II EM
VIDA ACTIVA SALUDABLE	CONDICIÓN FÍSICA	<p>OA3</p> <p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frecuencia • intensidad • tiempo de duración y recuperación • progresión • tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) 	<p>OA3</p> <p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frecuencia • intensidad • tiempo de duración y recuperación • progresión • tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) 	<p>OA3</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"> • 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 	<p>OA3</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"> • tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas) • frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio • niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento • actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física • ingesta y gasto calórico

Eje		7°	8°	I EM	II EM
VIDA ACTIVA SALUDABLE	HÁBITOS PARA UNA VIDA ACTIVA	<p>OA 4</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>OA 4</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>OA 4</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"> • 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 	<p>OA 4</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"> • realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés • promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol • aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo • dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal • hidratarse con agua de forma permanente

Eje		7°	8°	I EM	II EM
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	<p>OA 5</p> <p>Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • participar en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno • asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa • utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros) 	<p>OA 5</p> <p>Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • promover la práctica regular de actividad física y deportiva • participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad • utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros 	<p>OA 5</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>OA 5</p> <p>Promover, liderar y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas • demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa • proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad • fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente

C. Tablas de comparación de currículos extranjeros

TABLA 2	ELEMENTOS CENTRALES PRESENTES EN LOS CURRÍCULUM INTERNACIONALES											
Criterios/Países y Estados	California	British Columbia	New Jersey	Alberta	Ontario	México	Nueva Zelandia	Texas	Irlanda del Norte	Inglaterra	Alemania	Australia
Ciencias del ejercicio	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	-
Desarrollo de las habilidades motrices	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Deportes individuales, duales y colectivos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Habilidades rítmicas y danzas	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	-	-
Estrategias y tácticas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Condición física y salud	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Principios de entrenamiento	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hábitos de una vida activa y saludable	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nutrición	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-
Desarrollo personal y social	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
Comunidades activas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
Seguridad, juego limpio y liderazgo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓

Esta tabla muestra los objetivos centrales desarrollados por los países en sus currículums. En general, hay temas totalmente desarrollados; por ejemplo: las habilidades motrices son un eje central para los países, al igual que los principios de entrenamiento, el desarrollo de la condición física y la adquisición de un estilo de vida activo y saludable.

TABLA 3	ELEMENTOS CENTRALES PRESENTES EN LOS CURRÍCULUMS INTERNACIONALES HABILIDADES MOTRICES Y DEPORTIVAS																																																			
Criterios/Países y Estados	California				British Columbia				New Jersey				Alberta				Ontario				México				Nueva Zelandia				Texas				Irlanda del Norte				Inglaterra				Alemania				Australia							
Curso	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2								
Habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad aplicadas a deportes y ejercicios.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
Habilidades rítmicas y Danzas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	-	-	-	-
Conocimiento conceptos, principios, estrategias y tácticas aplicadas al juego	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√				
<p>En esta tabla se muestra como siguen siendo abordado el desarrollo de las habilidades motrices y deportivas, y las habilidades rítmicas y las estrategias y tácticas. Se puede observar que la mayoría de los países desarrollan las habilidades motrices específicas, utilizando a los deportes y la danza como un medio para desarrollarlas. La mayoría de los países analizados aborda el conocimiento y la aplicación de estrategias durante un juego.</p>																																																				

TABLA 4	ELEMENTOS CENTRALES PRESENTES EN LOS CURRÍCULOS INTERNACIONALES EN HÁBITOS DE VIDA ACTIVA, CONDICIÓN FÍSICA Y PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO																																																			
	California				British Columbia				New Jersey				Alberta				Ontario				México				Nueva Zelandia				Texas				Irlanda del Norte				Inglaterra				Alemania				Australia							
Curso	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2				
Desarrollo de la condición Física (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Principios de entrenamiento	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Beneficios de la actividad física sobre la salud	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√
Nutrición	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	-	-	-	-	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√
Hábitos de una vida activa y saludable	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√

La tabla muestra los temas relacionados con la condición física, los principios de entrenamientos y una vida activa. Lo más relevante es que el desarrollo de la condición física, los principios de entrenamiento y la condición física son temas presentes en la gran mayoría de los currículos, y la nutrición tiene una participación menos importante.

TABLA 5	ELEMENTOS CENTRALES PRESENTES EN LOS CURRÍCULUMS INTERNACIONALES EN PROMOCIÓN DE UNA VIDA ACTIVA Y COMUNIDADES																																															
Criterios/Países y Estados	California				British Columbia				New Jersey				Alberta				Ontario				México				Nueva Zelanda				Texas				Irlanda del Norte				Inglaterra				Alemania				Australia			
	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2	7	8	1	2				
Curso																																																
Seguridad (Reglas, procedimiento)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Liderazgo (Concepto de liderazgo y aplicación de concepto)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Juego limpio (Concepto de juego limpio)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Relación con los otros y su desarrollo personal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓				
Promoción de una vida activa y comunidades saludables	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓				

La tabla muestra los temas que se abarca en cada país, como el trabajo en equipo, la relación con otros, el liderazgo y la promoción de actividad física. Se puede apreciar que la gran mayoría de los currículums aborda estos temas, a excepción de Alemania, que posee un currículum con un enfoque más centrado en lo deportivo.

D. Características físicas, sociales, emocionales e intelectuales de los estudiantes

Esta tabla, que fue adaptada desde el currículum del estado de British Columbia (Canadá), muestra las características físicas, sociales, emocionales e intelectuales de los estudiantes entre los 12 y los 18 años de edad. Es importante tomar en cuenta estos factores para diseñar un currículum acorde a la etapa de desarrollo en la que se encuentren.

Rango de edad (años)	Características físicas	Desarrollo social y emocional	Desarrollo intelectual
12 a 15	<ul style="list-style-type: none"> • Continúan desarrollando y perfeccionando sus habilidades óculo-manuales y demuestran mejora en su coordinación muscular. • Inician la pubertad y pueden experimentar un crecimiento disparejo (los brazos y piernas pueden crecer rápidamente) • Pueden mostrar periodos de coordinación relativamente mala y una postura inadecuada por su crecimiento rápido. • A pesar de que comprenden las reglas de seguridad, en algunos momentos se arriesgan. • Habitualmente hay diferencias marcadas entre hombres y mujeres y entre sus preferencias de actividades físicas. • Participan frecuentemente en actividades grupales más formales y muestran gran lealtad a su grupo o equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden tener signos de ansiedad o cambios de ánimo (las emociones pueden mostrarse fácilmente). • Pueden comenzar a cuestionar la autoridad de la gente mayor que ellos. • En momentos son muy autocríticos; pueden definirse en relación con sus opiniones, creencias y valores, y expandir su sentido de sí mismo, imitando modas del momento. • Gradualmente aumenta su independencia de la influencia de sus padres y pueden considerar molestos a sus hermanos/as. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comienzan a desarrollar habilidades para manipular pensamientos e ideas. • Progresan rápidamente en el pensamiento abstracto. • Suelen gustarles los chistes y palabras con doble sentido. • Desarrollan habilidades para hablar sobre eventos recientes, planes para el futuro y aspiraciones laborales. • Toman decisiones responsablemente en forma guiada.
16 a 18	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen habilidades óculo-manuales más refinadas y demuestran una mayor coordinación muscular. • A los 16 años, las mujeres alcanzan el peso y la talla de la etapa adulta. • Los hombres entre los 17 y 18 años alcanzan el peso y la talla de la etapa adulta • En los hombres suele aumentar primero su longitud de torso. • El crecimiento esquelético y muscular normalmente coincide con pérdida de grasa corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta su autoestima e independencia. • Generalmente son agradables/simpáticos y adaptativos. • Se enfocan menos en ellos mismos y consideran más a los demás. • Son más capaces de tomar decisiones de manera independiente. • Tanto los hombres como las mujeres toman decisiones dentro de actividades basados en estereotipos y suelen necesitar motivación para mejorar sus habilidades y actitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentan su habilidad para pensar en abstracto. • Son capaces de racionalizar las decisiones propias y de sus pares. • Pueden asumir la responsabilidad por sus decisiones con poca necesidad de ser guiados. • Aumentan el énfasis en su planificación laboral y sus aspiraciones futuras.

E. Efectos del ejercicio físico en la salud

La siguiente tabla muestra los efectos beneficios de la práctica de ejercicio físico para la salud.

EFECTOS BENÉFICOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA SALUD	
Antropométricos	<ul style="list-style-type: none"> • Control y disminución de la grasa corporal. • Mantener o aumentar la masa muscular, la fuerza muscular y la densidad mineral ósea. • Fortalecimiento del tejido conectivo. • Mejorar la flexibilidad.
Fisiológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el volumen de sangre circulante, la resistencia física en un 10-30% y la ventilación pulmonar. • Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el trabajo sub-máximo, y la presión arterial. • Mejoran los niveles de HDL y disminuyen los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL, y de los niveles de glucosa en la sangre, lo que ayuda a prevenir contribuyendo y controlar la diabetes; la mejora en los parámetros del sistema inmunológico se asocia con un menor riesgo de algunos tipos de cáncer (colon, de mama y de útero). • Disminuyen los marcadores anti-inflamatorios asociados con enfermedades crónicas. • Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular trombo-embólico, hipertensión, diabetes tipo 2, osteoporosis, obesidad, cáncer de colon y cáncer de útero.
Psicosocial y cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el concepto de sí mismos, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, la tensión muscular y el insomnio. • Previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención). • Disminuye el riesgo de depresión. • Menos estrés, ansiedad y depresión, consumo de drogas. • Mejor socialización y calidad de vida.
Caídas	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el riesgo de caídas y lesiones por la caída. • Aumenta la fuerza muscular de los miembros inferiores y de músculos de la región de la columna vertebral. • Mejora el tiempo de reacción, la sinergia motora de reacciones posturales, la velocidad al caminar, la movilidad y la flexibilidad.
Terapéuticos	<ul style="list-style-type: none"> • Es eficaz para tratar la enfermedad arterial coronaria, la hipertensión, la enfermedad vascular periférica, la diabetes tipo 2, la obesidad, el colesterol alto, la osteoartritis, la cojera y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. • Es eficaz para tratar los trastornos de ansiedad y depresión, demencia, dolor, insuficiencia cardíaca congestiva crónica, síncope, profilaxis de accidente cerebrovascular, trombo-embolismo venoso, dolor de espalda y estreñimiento.

F. Equipo currículum Educación Física y Salud

Coordinador

Nicolás Lemus Cifuentes

Profesor de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Mayor

Magister en Actividad Física y Salud, Universidad Mayor

- Amplia experiencia como docente de educación física, en contextos escolares y no escolares.
- Profesor a cargo de programa preventivo para pacientes adultos mayores prediabéticos en el consultorio Dr. Agustín Cruz de la comuna de Independencia.
- Coordinador del proyecto área de actividad física "Escuelas Saludables". Universidad Católica – INTA.
- Profesor universitario en la asignatura Actividad física y salud. Universidad Andrés Bello, Universidad de las Américas.

Equipo

Eduardo Sotomayor Garretón

Profesor de Estado en Educación Física

- Más de 30 años de experiencia como docente en aula, de educación física y atletismo
- Más de 20 años de experiencia como entrenador de atletismo. Club Deportivo Universidad Católica y Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Entrenador jefe de la selección adulta chilena, Juegos Deportivos Sudamericanos. Odesur. Cuenca, Ecuador
- Entrenador jefe de la selección adulta chilena. Juegos Panamericanos. Winnipeg – Canadá
- Entrenador jefe de la selección adulta chilena. Campeonato Iberoamericano – Río de Janeiro, Brasil.
- Entrenador jefe en los Juegos Olímpicos de Menores (2010). Singapur. Singapur

Equipo

Raúl Urbina Stagno

Profesor de Educación Física Deportes y Recreación, UMCE

Kinesiólogo

Diplomado en estudios avanzados otorgado por la Universidad de Córdoba, España

Doctorado ©en Ciencias del ejercicio implicadas en el desarrollo deportivo del ser humano. Universidad de Córdoba, España

- Docente. Universidad Nacional Andrés Bello. Facultad de Educación.
- Docente de pregrado. Universidad Santo Tomás. Instituto de Ciencias del Deporte
- Docente de Posgrado. Universidad Mayor. Facultad de Educación. Magíster en Motricidad Humana.
- Asesor científico en cursos de especialización y seminarios de Educación Física.

Equipo

Gloria Astudillo

Profesora de Estado en Educación General Básica con mención en Educación Física. Universidad de Chile.

Profesora de Estado en Educación Física. Universidad Católica de Valparaíso.

Magister en Planificación y Gestión Educacional. Universidad Diego Portales.

Diploma de estudios avanzados © Candidata a Doctora, con DEA rendido con calificación sobresaliente. Universidad de Granada.

- Jefe de Departamento de actividades, cargo de confianza de la dirección del Colegio Villa María por más de diez años.
- Profesora de la asignatura de Didáctica Especial para la Educación Física UNAB-UMCE
- Profesora de la asignatura de Currículum y Evaluación para la Educación Física UNAB-UMCE
- Profesora guía de seminarios de grado UNAB-UMCE
- Profesora y coordinadora de práctica en institución deportiva UNAB-UMCE
- Profesora y coordinadora de prácticas profesionales UNAB-UMCE

Equipo

Víctor Trujillo Echeverría

Profesor de Educación Física. Universidad Católica del Maule

- Jefe de Deportes Saint George's College
- Profesor de la Cátedra Cualidades Físicas UCINF
- Profesor de Post Grado Universidad Mayor Temuco
- Más de 20 años de experiencia como entrenador de atletismo