

# Educación Física y Salud

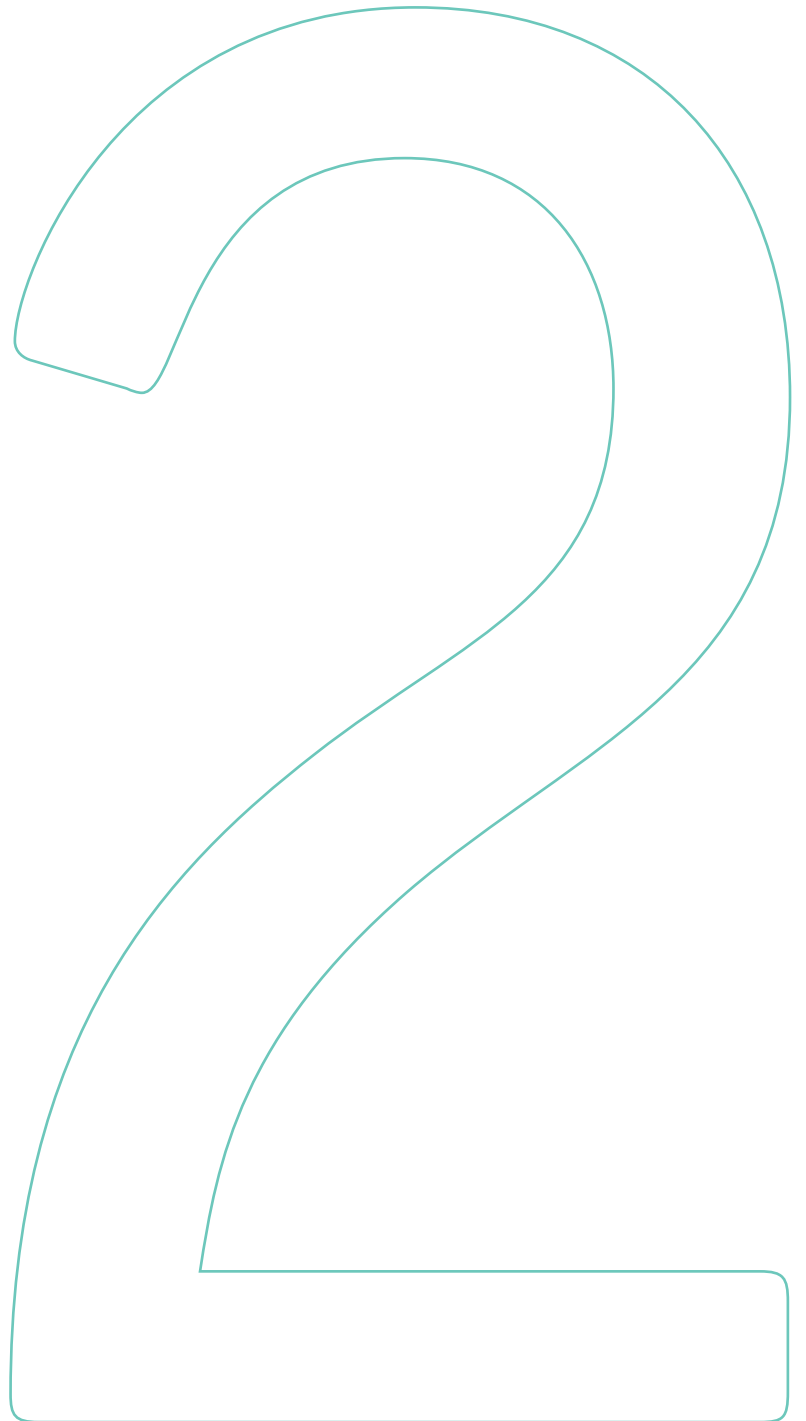
Programa de Estudio  
Segundo medio  
Ministerio de Educación





# Educación Física y Salud

Programa de Estudio  
Segundo medio  
Ministerio de Educación



Ministerio de Educación de Chile

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Programa de Estudio

Segundo medio

Primera edición: noviembre 2016

Decreto Exento N° 1264/2016

Unidad de Currículum y Evaluación

Ministerio de Educación de Chile

Avenida Bernardo O'Higgins 1371

Santiago de Chile

ISBN 9789562925990

Estimadas y estimados miembros de la Comunidad Educativa:

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

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

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

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

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

Cordialmente,



**ADRIANA DELPIANO PUELMA**  
**MINISTRA DE EDUCACIÓN**



# Índice

<b>Presentación</b>	8
<b>Nociones básicas</b>	10
<b>Orientaciones para implementar el Programa</b>	14
<b>Orientaciones para planificar el aprendizaje</b>	21
<b>Orientaciones para evaluar los aprendizajes</b>	24
<b>Estructura del Programa de Estudio</b>	28
<b>Referencias bibliográficas</b>	36
<b>Educación Física y Salud</b>	
38	Introducción
40	Organización curricular
42	Orientaciones didácticas
<b>Propuesta de organización curricular anual</b>	
50	Objetivos de Aprendizaje para 2° medio
53	Visión global de los Objetivos de Aprendizaje del año
56	Visión global de las actitudes del año

---

## Semestre 1

---

62 Unidad 1

---

84 Unidad 2

---

## Semestre 2

---

104 Unidad 3

---

123 Unidad 4

---

## Bibliografía

---

140 Bibliografía para el o la docente

---

142 Bibliografía para la o el estudiante

---

144 Sitios web recomendados

---

## Anexos

---

148 Anexo 1: Glosario

---

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

---

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

---

154 Anexo 4: Sugerencias de instrumentos de evaluación

---

160 Anexo 5: Materiales

---

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

---





# Presentación

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

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

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

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

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

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

# Nociones básicas

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

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

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

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

### CONOCIMIENTOS

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

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

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

## HABILIDADES

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

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

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

## ACTITUDES

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

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

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

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

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

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

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

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES (OAT)

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

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

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

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

# Orientaciones para implementar el Programa

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

## ETAPA DEL DESARROLLO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

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

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

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

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



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

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

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

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

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

## INTEGRACIÓN Y APRENDIZAJE PROFUNDO

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

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

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

## IMPORTANCIA DEL LENGUAJE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

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

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

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

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

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

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

# Orientaciones para planificar el aprendizaje

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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



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

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

# Orientaciones para evaluar los aprendizajes

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

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

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

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

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

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

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

## ¿CÓMO DISEÑAR E IMPLEMENTAR LA EVALUACIÓN?

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

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

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

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

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

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

# Estructura del Programa de Estudio

## PÁGINA RESUMEN

### Propósito:

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

### Conocimientos previos:

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

### Palabras clave:

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

## UNIDAD 2

### PROPÓSITO

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

Asimismo, se busca que sean promotores y promotoras de una vida activa dentro de su comunidad y que practiquen actividades físicas que sean de su interés de manera regular, utilizando sus entornos más cercanos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Además, se espera que diseñen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, considerando los niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento y utilizando los principios de entrenamiento.

### CONOCIMIENTOS PREVIOS

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

### PALABRAS CLAVE

Pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un oponente que tenga el balón, deportes de colaboración y oposición/colaboración, frecuencia, intensidad, promoción, vida activa y saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## CONOCIMIENTOS

---

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

## HABILIDADES

---

- › Utilizar sus habilidades para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria.
- › Moverse de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.
- › Adaptar sus habilidades a competencias al aire libre y en deportes por equipos, entre otros.
- › Utilizar una variedad de habilidades motrices especializadas de locomoción para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas al escalar, ejecutar ascensos en excursionismo (*trekking*), entre otros.

## ACTITUDES

---

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

## Conocimientos, habilidades y actitudes:

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

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS

### Objetivos de Aprendizaje:

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

### Indicadores de Evaluación:

Los Indicadores de Evaluación detallan un desempeño observable (y, por lo tanto, evaluable) de la o el estudiante en relación con el Objetivo de Aprendizaje al cual están asociados. Son de carácter sugerido, por lo que el o la docente puede modificarlos o complementarlos. Cada Objetivo de Aprendizaje cuenta con varios Indicadores, dado que existen múltiples desempeños que pueden demostrar que un aprendizaje ha sido desarrollado.

UNIDAD 2	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:	Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li> <li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li> <li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li> <li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física</li> <li>› Ingesta y gasto calórico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ejecutan ejercicios que les permiten mejorar los componentes de la condición física.</li> <li>› Evalúan y comparten sus niveles de avances personales en su condición física, los registran y establecen nuevos desafíos.</li> <li>› Asignan un tiempo determinado para aplicar un entrenamiento para la condición física.</li> <li>› Explican los procesos que afectan durante el ejercicio y/o el rendimiento deportivo; por ejemplo, falta de descanso, progresión, deshidratación, entre otros.</li> <li>› Aplican acciones para reforzar aquellos componentes de la condición física que necesitan mejorar, utilizando procedimientos para lograrlo.</li> </ul>



## UNIDAD 2

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:

Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### OA 4

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

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

- › Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa; por ejemplo, al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad.
- › Realizan actividad física durante la semana, señalando el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio y llevando un registro de sus logros y avances.
- › Actúan con seguridad y aplican en circunstancias de emergencia los conocimientos adquiridos en relación con los primeros auxilios.
- › Presentan estrategias preventivas frente a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la falta de actividad física.
- › Aplican medidas específicas para detener una hemorragia nasal.
- › Aplican y proponen el desarrollando campañas para la mantención y el cuidado de espacios de juegos y áreas verdes y para la preservación de la flora y la fauna.

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje:

Son los OA especificados en las Bases Curriculares.

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

### Actividades:

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

### ® Relación con otras asignaturas:

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

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 4

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

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

#### OA 5

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

- › 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.

### Promoción y hábito de una vida activa

4. Los y las estudiantes elaboran un calendario de actividades físicas que pueden realizar durante un mes. Luego comparten con sus compañeras y compañeros su planificación y proponen otras actividades que se pueden efectuar en ese lapso de tiempo.
5. En la semana del “Día mundial de la actividad física”, los alumnos y las alumnas organizan diversas actividades al interior de la escuela para contribuir a promover una vida saludable. Por ejemplo, concursos de pintura y escultura para que los más pequeños y las más pequeñas participen mediante creaciones con materiales reciclados, en torno a temas de la actividad física; también concursos de preguntas y competencias de contar los pasos que se dan a diario en la escuela; creación de mensajes para promover una vida activa y una alimentación saludable; inclusión de esos mensajes en los diarios murales de la escuela, etc.

® Ciencias Naturales OA G de 2° medio.

### Observaciones a la o el docente

Para obtener información sobre el desarrollo sustentable y el cuidado del medioambiente, ingresar a <http://www.mma.gob.cl/educacionambiental/1319/w3-channel.html>.

La profesora o el profesor puede incluir en esta tarea a todos los estudiantes y todas las estudiantes que, por diferentes razones, no hayan participado en la clase de Educación Física y Salud; así podrán asumir un rol fundamental para el éxito de la actividad que involucra a toda la comunidad escolar y el docente o la docente los puede calificar de todos modos.

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

### Observaciones al docente:

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

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### Sugerencia de evaluación:

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

### Objetivos de Aprendizaje:

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

### Indicadores de Evaluación:

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

## EVALUACIÓN 2

### Objetivo de Aprendizaje

#### OA 3

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

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

### Indicadores de Evaluación

- › Ejecutan ejercicios que les permiten mejorar los componentes de la condición física.
- › Comparten sus propios registros y establecen niveles de avances personales.
- › Identifican aquellas cualidades físicas que necesitan mejorar, establecen y realizan el procedimiento para hacerlo.
- › Explican los procesos que afectan el rendimiento deportivo; por ejemplo, falta de descanso, cambios en la periodicidad del entrenamiento, entre otros.

## EVALUACIÓN 2

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes elaboran y ejecutan un programa de ejercicios que pueden hacer fuera de su horario escolar para alcanzar una condición física saludable. Para esto, se plantean y resuelven preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› ¿Qué materiales necesitas para diseñar tu propio programa de ejercicio?</li><li>› ¿Qué espacios ubicados fuera de la escuela puedes utilizar para diseñar y aplicar un programa de ejercicio?</li><li>› ¿Existe un programa de ejercicio físico en tu escuela o comunidad que se desarrolle después del horario escolar? ¿Quién está a cargo?</li><li>› ¿Con quiénes podrías ejecutar este programa? Haz un listado con sus nombres.</li><li>› ¿Cuáles son los beneficios de participar en un programa de ejercicio físico?</li><li>› ¿Qué factores pueden limitar tu rendimiento físico?</li><li>› ¿Existen barreras que limiten la práctica de actividad física dentro y fuera del horario escolar?, ¿cuáles?</li></ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan un programa de ejercicios.</li><li>› Elaboran un listado de materiales necesarios para llevar a cabo un plan de ejercicios.</li><li>› Elaboran un listado de espacios donde pueden efectuar un programa de ejercicio físico.</li><li>› Elaboran un listado de ejercicios físicos que se pueden incorporar en el programa.</li><li>› Proponen compañeros o compañeras que les ayuden a llevar a cabo su plan de entrenamiento.</li><li>› Enumeran los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico.</li><li>› Identifican limitaciones personales, de espacio o de horario para la práctica de actividad física.</li></ul>

# Referencias bibliográficas

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

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

**Ley N° 20.370.** Ley General de Educación. *Diario Oficial de la República de Chile*. Santiago, 12 de septiembre de 2009.

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

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

# Educación Física y Salud

# Educación Física y Salud

## INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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



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

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

- › Vida activa saludable: la práctica sistemática y regular de ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. Se espera que las y los estudiantes sean capaces de planificar y promover actividades físicas recreativas y/o deportivas y reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa. Asimismo, se pretende generar conductas de autocuidado y seguridad relacionadas con los primeros auxilios, la higiene, el tiempo de sueño y el consumo de sustancias dañinas para la salud, enfocándose en comportamientos y compromisos personales de autocuidado y bienestar.
- › Condición física y principios de entrenamiento: el objetivo es que los alumnos y las alumnas logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo y manejen los principios del entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo), para diseñar e implementar un plan de entrenamiento de manera personal y segura, considerando las habilidades y los intereses personales.
- › Deportes: las Bases Curriculares promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales, además del uso de reglamentos, les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad

de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan a futuro.

- › Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural: la asignatura busca enfatizar las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en la escuela, como escalada, actividades acuáticas, andinismo, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de los y las estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute, a fin de que sean practicadas en el tiempo libre, permitiéndoles de este modo desarrollar hábitos de una vida activa y saludable.
- › Habilidades expresivo-motrices: al conocer y ejecutar movimientos gimnásticos, danza y expresión corporal, alumnos y alumnas podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a moldear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.
- › Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física: uno de los objetivos centrales de estas Bases es optimizar el potencial individual de las alumnas y los alumnos para mantenerse saludables; asimismo, se fomentarán habilidades de liderazgo, presentes en todas y todos los estudiantes, promoviendo y ayudando a construir comunidades activas y saludables.

## ORGANIZACIÓN CURRICULAR

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

### EJES

#### Habilidades motrices

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

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

Sobre esa base, los deportes se clasifican en:

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

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

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

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

#### Vida activa saludable

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

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

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

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

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

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

### **ACTITUDES**

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

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

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

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

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

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

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

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

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

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

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

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

UNIDAD 1

CLASE N° 1

Indicadores de Evaluación

Objetivos de Aprendizaje

**OA 3**

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

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

**OA 1**

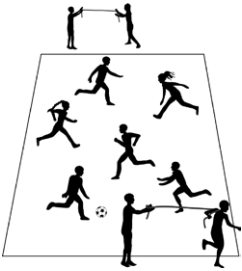
Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

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

**OA D**

Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.

- › Reconocen los componentes de la condición física asociados a la salud.
- › Ejecutan ejercicios que les permiten mejorar los componentes de la condición física.
- › Utilizan las habilidades motrices en deportes individuales, por ejemplo, golpes con distintos efectos y a distintas alturas.
- › Aplican las habilidades motrices específicas en juegos y competencias.
- › Reaccionan y responden al juego de los oponentes, ajustando las velocidades del golpe.
- › Se establecen metas respecto de la práctica regular de actividad física.

		ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
INICIO	<b>Materiales:</b> Balones.	En equipos de ocho jugadores, los y las estudiantes disputan un partido de fútbol, para el que fijan y aplican las reglas del juego. Para ello, se requiere un espacio limitado que cumpla el rol de multicancha. Las porterías o arcos deben ser móviles y estar conformados por dos integrantes del mismo equipo, quienes sujetan una cuerda o un bastón a la altura del hombro; así pueden desplazarse por la línea de fondo para esquivar los lanzamientos. Se sugiere organizar varias canchas en el espacio para que todos y todas jueguen al mismo tiempo.	
	<b>Tiempo:</b> 15 minutos.		

SUGERENCIA DE UNA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD		BLOQUE DE 90 MINUTOS	
ACTIVIDAD		REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
DESARROLLO	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Tiempo:</b> 15 minutos.</p>	<p>El profesor o la profesora marca con cuatro conos un rectángulo de 10 x 20 metros. Las alumnas y los alumnos corren siguiendo ese perímetro; en los lados más largos, su velocidad equivale a una percepción de intensidad de 80% y, en los más cortos, tienen que disminuir hasta 50%. Además, responden preguntas como: ¿por qué aumenta la frecuencia cardiaca cuando la velocidad es mayor?, ¿por qué razones aumenta la frecuencia cardiaca?</p> <p>® <b>Ciencias Naturales OA H 2° medio.</b></p>	
	<p><b>Materiales:</b> No requiere.</p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos.</p>	<p>En parejas, se sientan frente a frente con los pies entrelazados entre ellos, hacen quince abdominales y los repiten en dos series. Además, responden preguntas como: ¿qué actividades pueden hacer fuera del horario escolar que mejoren los abdominales?, ¿qué otros ejercicios se pueden practicar?, ¿pudiste realizar los quince abdominales?, ¿puedes hacer más?, ¿podrías hacer una rutina de ejercicios de fuerza para la semana?</p>	
	<p><b>Materiales:</b> Raquetas y pelotas de tenis.</p> <p><b>Tiempo:</b> 20 minutos.</p>	<p>Se forman hileras de seis estudiantes; cada hilera tiene una raqueta y una pelota de tenis. A 10 metros de cada hilera hay un cono. A la señal, el primero corre rápidamente hasta el cono, dándole golpes a la pelota de tenis con la raqueta, y vuelve raudo para entregarle los implementos al compañero o la compañera que sigue. Gana la hilera que se demora menos tiempo en ejecutar la actividad.</p>	
	<p><b>Materiales:</b> Raquetas y pelotas de tenis.</p> <p><b>Tiempo:</b> 15 minutos</p>	<p>Repiten la actividad anterior, pero, en vez de golpear la pelota, la llevan sobre la raqueta.</p>	
CIERRE	<p><b>Materiales:</b> No requiere</p> <p><b>Tiempo:</b> 10 minutos</p>	<p>Al finalizar la clase, la o el docente comenta con sus estudiantes los objetivos de aprendizaje desarrollados en la sesión. Luego, les pregunta qué aprendieron ese día, cómo se sintieron y qué cualidades físicas trabajaron. Después, les da un tiempo para que se hidraten y apliquen hábitos de higiene.</p>	



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

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

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

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

# Objetivos de Aprendizaje para 2° medio

Este es el listado de Objetivos de Aprendizaje de Educación Física y Salud para 2° medio prescrito en las Bases Curriculares correspondientes. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos por medio de una propuesta de Indicadores de Evaluación, actividades y evaluaciones. Cada institución puede adaptar o complementar la propuesta atendiendo a su propio contexto escolar, siempre que se resguarde el cumplimiento de los OA respectivos.

## HABILIDADES MOTRICES

### OA 1

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

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

### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

## VIDA ACTIVA SALUDABLE

### OA 3

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

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

### OA 4

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

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

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

### OA 5

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

- › 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.

### ACTITUDES (para todo el ciclo)

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

# Visión global de los Objetivos de Aprendizaje del año

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

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
<p><b>OA 3</b></p> <p>Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas).</li> <li>› Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio.</li> <li>› Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento.</li> <li>› Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física.</li> <li>› Ingesta y gasto calórico.</li> </ul>				30%
<p><b>OA 4</b></p> <p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.</li> <li>› Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>› Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.</li> <li>› Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.</li> <li>› Hidratarse con agua de forma permanente.</li> </ul>				10%

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
----------	----------	----------	----------	--------------------------------------

## OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› <b>Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</b></li> <li>› <b>Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</b></li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</b></li> <li>› <b>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› <b>Una danza (folclórica, popular, entre otras).</b></li> </ul>	<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	50%



UNIDAD 1	UNIDAD 2	UNIDAD 3	UNIDAD 4	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL POR UNIDAD (%)
<b>OA 5</b> Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.</li> <li>› Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.</li> <li>› Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.</li> <li>› Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</li> </ul>				10%
20 horas pedagógicas	20 horas pedagógicas	16 horas pedagógicas	20 horas pedagógicas	100%

# Visión global de las actitudes del año

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

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

UNIDAD 3	UNIDAD 4
<p><b>OA A</b></p> <p>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><b>OA A</b></p> <p>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><b>OA F</b></p> <p>Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p>	<p><b>OA G</b></p> <p>Cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.</p>
<p><b>OA C</b></p> <p>Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.</p>	<p><b>OA F</b></p> <p>Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.</p>

## ACTITUDES

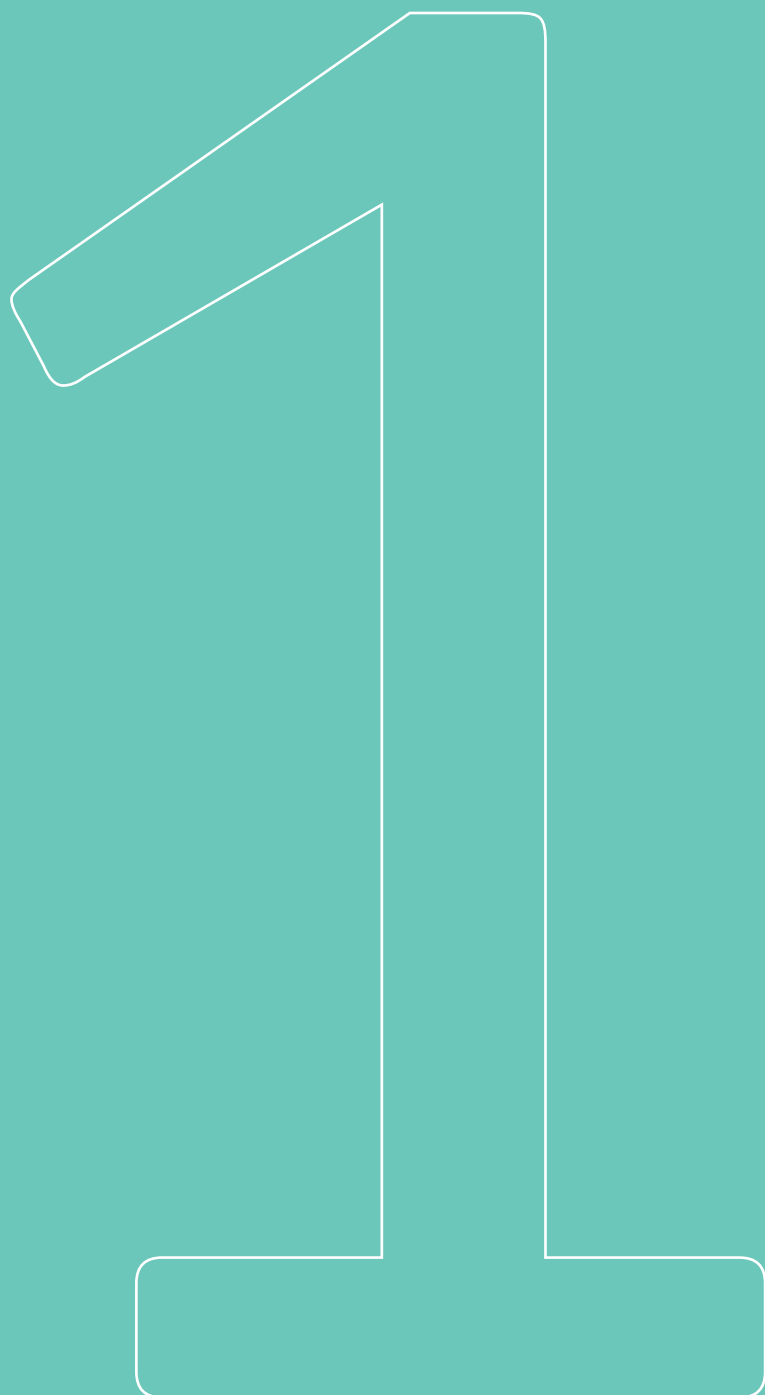
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE ACTITUDINALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS
Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:	Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p><b>OA A</b></p> <p>Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: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

## ACTITUDES

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



# Semestre



# UNIDAD 1

---

## PROPÓSITO

---

La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que las y los estudiantes perfeccionen y apliquen con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte individual y un deporte de oposición. Segundo, se pretende que sean capaces de diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas durante la práctica de juegos o deportes.

Asimismo, se busca que promuevan la actividad física en su comunidad y en su entorno, junto con practicar actividad física de manera regular, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Esto implica reconocer los efectos del tabaco, las drogas y el alcohol al momento de practicar actividad física, realizar un calentamiento, manejo de principios básicos de primeros auxilios, entre otros. Además, se espera que diseñen, evalúen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, considerando principios como frecuencia, intensidad, tiempo, progresión y recuperación para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

Estrategias, tácticas y reglas de deportes individuales y de oposición, intensidad, calentamiento, medidas de seguridad, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## PALABRAS CLAVE

---

Volear, golpear, golpes con efecto, golpes ofensivos, golpes defensivos, enviar, recibir, frecuencia, intensidad, entrenamiento, primeros auxilios, vida activa.



## CONOCIMIENTOS

---

- › Estrategias, tácticas y reglas de deportes individuales y colectivos.
- › Reaccionar y responder al juego de los oponentes.
- › Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crear soluciones para resolverlos.
- › Medidas de seguridad.
- › Primeros auxilios.
- › Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida.

## HABILIDADES

---

- › Usar habilidades especializadas en deportes individuales, como golpear una pelota con un implemento.
- › Mejorar su adaptación a diferentes medios acuáticos o terrestres, evidenciando control corporal y respiratorio.
- › Aplicar las habilidades motrices específicas con pertinencia en juegos y competencias.
- › Ejecutar movimientos de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.

## ACTITUDES

---

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

## UNIDAD 1

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:

Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### **OA 3**

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

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

- › Diseñan y aplican un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento de la condición física.
- › Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.
- › Evalúan, a partir del diagnóstico personal, los progresos que produce el entrenamiento en el ámbito muscular, respiratorio y cardiovascular.
- › Identifican los procesos que afectan el rendimiento deportivo, como falta de descanso, cambios en la planificación del entrenamiento, entre otros.
- › Comparten sus registros personales de los niveles de aptitud física alcanzada y establecen objetivos para mejorarlos.

#### **OA 4**

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

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

- › Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa; por ejemplo: al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad.
- › Ejecutan actividades físicas durante la semana y elaboran un registro de lo que realizan, incluyendo tiempo, progresión, recuperación intensidad y tipo de ejercicio efectuado.
- › Actúan y señalan cómo abordar las emergencias que surgen en la práctica de la actividad física.
- › Aplican medidas pertinentes para trasladar a accidentados, como inmovilización, improvisación de camillas, aplicar entablillamientos, medidas de compresión, entre otros.

## UNIDAD 1

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:

Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### OA 1

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

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

- › Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.
- › Afinan sus habilidades motrices de manipulación para realizar saques en tenis de mesa o bádminton y el manejo de implementos en la gimnasia rítmica, entre otros.
- › Ejecutan con precisión los golpes con distintos efectos y a distintas alturas, entre otros.
- › Ajustan y aplican con precisión sus habilidades motrices específicas en un ambiente acuático o terrestre.
- › Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.
- › Afinan sus habilidades motrices para aumentar la complejidad de la tarea, como durante un salto con la cuerda al cual se incorpora un doble salto.

#### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

- › Evalúan y ajustan la tarea motriz, reaccionando y seleccionando la mejor respuesta para responder a los oponentes durante el juego.
- › Diseñan estrategias para resolver problemas que pueden ocurrir durante el juego.
- › Aplican y toman decisiones (cómo, cuándo y dónde) en relación con tácticas y estrategias que intervienen en el juego.
- › Proponen y analizan estrategias para resolver en el juego del oponente los problemas que se den en el juego.
- › Evalúan el terreno y las situaciones de juego para generar la respuesta más indicada.

## UNIDAD 1

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:

Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### OA 5

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

- › 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.

- › Promueven e incentivan la práctica regular de actividad física en su comunidad.
- › Lideran y contribuyen a que todos los miembros del grupo se incorporen a la tarea común.
- › Promueven la convivencia y la participación con todos los compañeros durante y después del juego.
- › Asumen el rol de líder, de seguidor o seguidora, cuando es apropiado, para lograr objetivos o metas grupales propuestas para la práctica de actividad física.
- › Participan en la resolución de problemas originados en la práctica de actividad física, proponiendo soluciones a los conflictos, mediante sus cualidades de liderazgo.
- › Expresan cuáles son sus potencialidades y limitaciones y usan las primeras para fomentar una vida activa en la comunidad.

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES<sup>4</sup>

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

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

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

### Actividades

#### Principios de entrenamiento y condición física

1. Para realizar esta actividad se requiere un cronómetro. Los y las estudiantes se ubican en parejas y uno de ellos hace *skipping* durante un minuto, sin desplazarse del sitio, golpeando los glúteos con los talones y a un ritmo de dos pasos por segundo. El otro compañero o la otra compañera le mide la frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio, hasta que la frecuencia cardíaca vuelva al valor más cercano al de reposo; es decir, le toma el pulso durante 15 segundos y multiplica la cantidad de pulsaciones por 4. La valoración se efectúa de acuerdo a los siguientes parámetros:
  - › Excelente: retorno al pulso inicial a los 2 minutos de finalizar el ejercicio.
  - › Mediano: disminuyen las pulsaciones al nivel inicial entre el tercer y el cuarto minuto.
  - › Bajo: su recuperación no aparece hasta el cuarto minuto.
  - › Malo: tarda más de cinco minutos en recuperarse.

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

2. Los alumnos y las alumnas se proponen correr veinte minutos diarios. Para mantener un control del esfuerzo, deben registrar sus frecuencias cardiacas al inicio, cada cinco minutos durante el esfuerzo y a los cinco minutos de recuperación.

CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO					
MOMENTO DE EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA (LAT/MIN)	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Inicio de la actividad					
A los 5 minutos					
A los 10 minutos					
A los 15 minutos					
A los 20 minutos					
En la recuperación de 5 minutos					

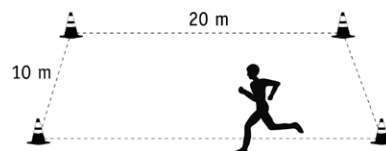
Al finalizar, comparan sus resultados con los de otros compañeros u otras compañeras. Además, responden preguntas como: ¿qué adaptaciones han provocado las actividades de resistencia en mi aparato cardiovascular?, ¿qué efectos se producen a nivel respiratorio? Según los resultados, ¿debo modificar el plan de entrenamiento?

® Ciencias Naturales OA D de 2° medio.

### Resistencia cardiovascular

3. La profesora o el profesor marca con cuatro conos un rectángulo de 10 x 20 metros. Las alumnas y los alumnos corren siguiendo ese perímetro; en los lados más largos, su velocidad equivale a una percepción de intensidad de 80% y en los más cortos, tiene que disminuir hasta 50%. Además, responden preguntas como: ¿por qué aumenta la frecuencia cardiaca cuando la velocidad es mayor?, ¿por qué razones aumenta la frecuencia cardiaca?

® Ciencias Naturales OA D de 2° medio.



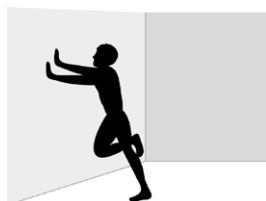
## Fuerza

4. En parejas, se sientan frente a frente con los pies entrelazados entre ellos, hacen quince abdominales y los repiten en dos series. Además, responden preguntas como:
- › ¿Qué actividades pueden hacer fuera del horario escolar para mejorar sus abdominales?
  - › ¿Qué otros ejercicios se pueden practicar?
  - › ¿Pudiste realizar los quince abdominales?, ¿crees que puedas hacer aún más?
  - › ¿Podrías hacer una rutina de ejercicios de fuerza para la semana?



## Flexibilidad

5. Ubicados y ubicadas frente a una pared, se apoyan en ella con los brazos extendidos y estiran una pierna hasta topar con el talón el suelo, de modo que quede lo más extendida posible, durante 20 segundos. Luego cambian de pierna y la posición por otros 20 segundos. Para complementar, responden preguntas como: ¿qué pasa con la flexibilidad cuando la edad aumenta?, ¿por qué es tan importante trabajar la flexibilidad?



## Velocidad

6. Las y los estudiantes se ubican en filas y, a la señal, corren 20 metros lo más rápido posible. Esta actividad se realiza partiendo desde distintas posiciones (de rodillas, sentados o sentadas, etc.), para aumentar la dificultad de la salida.

### Observaciones a la o el docente

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

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

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

### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

## Actividades

### Deportes individuales

#### Gimnasia rítmica

1. En grupos de seis estudiantes, elaboran un esquema de gimnasia con diversos implementos, como aros, balones, cuerdas, entre otros –dependiendo de los materiales disponibles en el establecimiento–. El esquema tiene que durar dos minutos e incluir los movimientos fundamentales de cada implemento, como dar botes con la pelota, rodar y lanzarla, girar y lanzar el aro, etc. Deben moverse al ritmo de la música elegida y realizar, al menos, dos intercambios de implementos. Es necesario considerar tiempo de práctica para lograr una correcta ejecución; para ello pueden aprovechar los recreos o sus tiempos libres.
2. Los y las estudiantes, en grupos de cinco, crean un esquema de cinta, acompañados y acompañadas de una música; deben considerar la composición, circunducciones, balanceos, espirales, serpenteos verticales, horizontales, lanzamientos e intercambio de implementos. Asimismo, deben al menos marcar tres cambios de formaciones en el espacio, como líneas paralelas, diagonales, subgrupos, entre otras opciones. Deben considerar tiempo de práctica para lograr una correcta ejecución; para ello pueden aprovechar los recreos o sus tiempos libres.



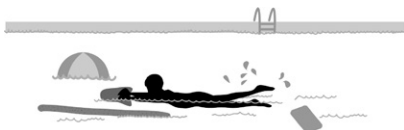


### Observaciones a la o el docente

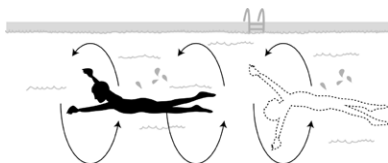
Entre el profesor o la profesora y sus estudiantes pueden confeccionar los implementos de gimnasia; para ello, pueden solicitar información pertinente a la o el docente de Tecnología.

## Natación

- Se colocan diferentes flotadores fijos en la piscina o, al menos, la cantidad suficiente para dificultar el desplazamiento. Las y los estudiantes se meten al agua e inician un desplazamiento solo con pateo y las manos apoyadas en una tabla de flotación, evitando chocar o tocar los obstáculos puestos en el agua. Si topan alguno, vuelven a comenzar el recorrido. Como variantes de la actividad, pueden hacerla de espaldas o con los ojos cerrados.



- Los y las estudiantes se ubican en uno de los bordes de la piscina, toman impulso y se lanzan, intentando dar la mayor cantidad de giros posibles. Es importante que el o la docente los y las estimule a trabajar en parejas como un modo de lograr la tarea lo más rápidamente posible. Además, responden preguntas como: ¿se podría girar igual, pero unidos(as) a un compañero o una compañera?

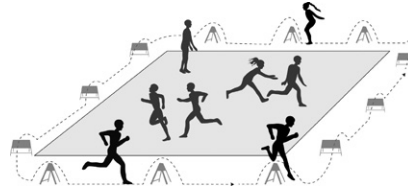


## Atletismo

- Los alumnos y las alumnas deben saltar cada uno de los obstáculos dispuestos en un sector determinado. Luego los saltan y caen en la pierna de despegue; después saltan y caen en la pierna de balance y finalmente saltan y caen con ambas piernas. Además, responden preguntas como: ¿qué factores inciden en el salto?, ¿cómo podemos mejorar?



6. Los y las estudiantes se ubican dentro del perímetro de una zona; fuera de ella hay diversos obstáculos. Un grupo de estudiantes pilla a los demás dentro del perímetro; tienen que capturar a todos y a todas. Los pillados y las pilladas corren una vuelta por el trayecto de obstáculos; la idea es que, en algún momento, quienes estaban libres se encuentren en la zona de castigo.



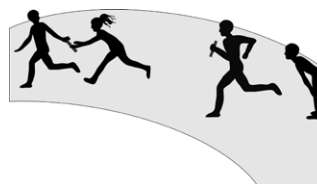
#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere que, al comenzar la clase, se pierda el menor tiempo posible para hacer más efectiva la sesión. Cuando las actividades impliquen hacer hileras, conviene que las alumnas y los alumnos se organicen en grupos pequeños para que aumente la frecuencia de su participación. No hay que perder nunca la posibilidad de jugar con los y las adolescentes, ya que el juego es considerado como un momento de real distensión para ellos y ellas.

7. Los y las estudiantes forman tres hileras detrás de tres vallas u obstáculos sucesivos; el objetivo de este ejercicio es que el o la atleta perfeccione la posición de despegue.

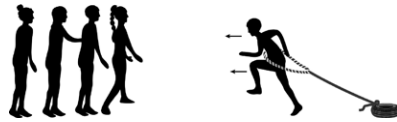


8. En parejas, se ubican en la curva de una pista de atletismo. La idea es generar un relevo en curva. Para ello, uno de los estudiantes parte con el testimonio y el otro lo espera en la zona de relevos. Es fundamental que sincronicen una señal de entrega y el espacio necesario para que el relevo salga correctamente.



9. Los alumnos y las alumnas se organizan en grupos de cinco integrantes. Un o una integrante llevará un objeto de arrastre, mientras el resto se ubica al

frente, en una hilera. El o la integrante que tiene el objeto de arrastre debe tocar al último de la hilera, mientras los demás evitan que sea tocado. Cuando es tocado, se hace cambio de rol.



### Gimnasia artística

10. Los y las estudiantes se ubican de espaldas sobre una colchoneta y levantan ambas piernas para hacer ejercicios que hagan trabajar la pared abdominal. El primero es levantar ambas piernas sin doblar las rodillas hasta una posición de  $90^\circ$  y volver al suelo; se repite un par de veces. Luego separan las piernas, las levantan hasta una posición de  $50^\circ$  y hacen círculos con ellas; este ejercicio también se repite un par de veces.



11. Organizados(as) en dos hileras a 2 metros de un colchonetón, los alumnos y las alumnas ejecutan los pasos básicos para hacer un rondat. En esta ocasión, hacen una rueda, juntan los pies en la vertical y dan medio giro para caer decúbito ventral al colchonetón.



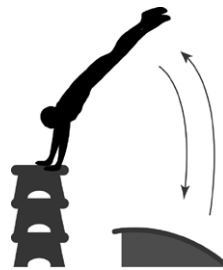
12. Las alumnas y los alumnos se ubican en cuatro hileras detrás de una secuencia de colchonetas (tres a cuatro). Cada estudiante debe ejecutar una voltereta atrás y llegar a la posición invertida. La voltereta atrás es una destreza en que el o la gimnasta se ubica de espaldas a la colchoneta, flexiona sus piernas con los brazos horizontales hacia adelante y se deja caer en la colchoneta, llevando las manos con las palmas hacia atrás por sobre los hombros para apoyarlas en el piso, mientras estira las piernas y las impulsa hacia arriba. En ese momento, uno(a) o dos compañeros(as) lo(a) ayudan a llevar el cuerpo a la posición invertida.



### Observaciones a la o el docente

Hay información sobre medidas de seguridad para la gimnasia artística en [http://www.ehowenespanol.com/reglas-seguridad-gimnasia-artistica-hechos\\_100228/](http://www.ehowenespanol.com/reglas-seguridad-gimnasia-artistica-hechos_100228/)

13. Para comenzar a preparar los saltos en trampolín con choque de hombros, los alumnos y las alumnas efectúan pateos o pataleos; es decir, cada uno y cada una se ubica sobre un trampolín junto a un cajón o caballete y hace 10 saltos con el pecho adentro y los brazos y piernas completamente estirados, sin llegar a la vertical. Repiten el ejercicio cuatro veces.



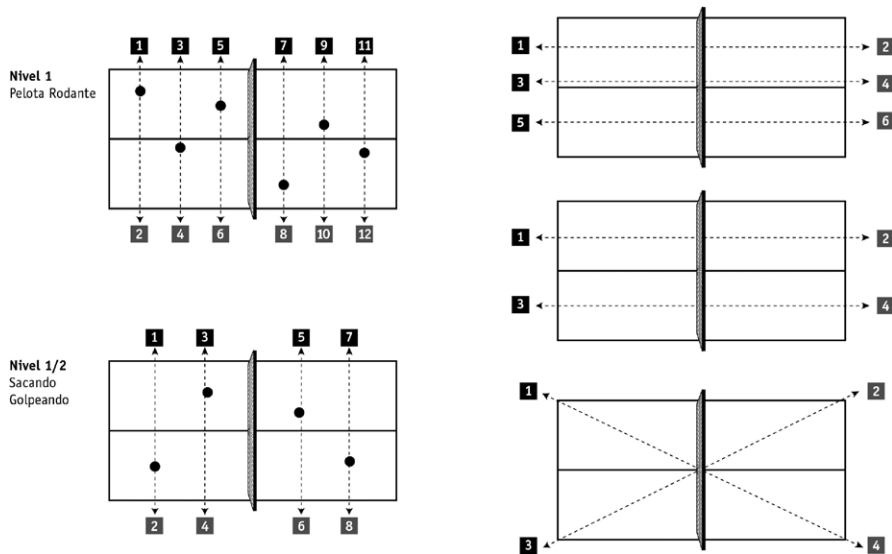
14. Seis o más colchonetas se disponen en el suelo, una tras otra. Los alumnos y las alumnas efectúan y unen la mayor cantidad posible de ejercicios sobre las colchonetas; pueden ser volteretas, giros, rueda, rondat, voltereta atrás, posiciones de equilibrio, etc.

### Observaciones a la o el docente

En estas actividades es muy importante ayudar en la ejecución de los ejercicios; se sugiere que el profesor o la profesora genere instancias para que las alumnas y los alumnos aprendan acciones de seguridad.

**Deportes de oposición**  
**Tenis de mesa**

15. Las y los estudiantes organizan diferentes partidos de tenis de mesa. La idea es sacar el máximo de provecho al material disponible. La única regla es que jueguen en parejas y generen diferentes formas de golpear. Las imágenes a continuación muestran las posibilidades que ofrece una mesa tradicional.



**Observaciones a la o el docente**

Se sugiere comentar con las alumnas y los alumnos cuáles son sus expectativas y motivaciones, qué dificultades enfrentan y cómo satisfacer sus intereses.

16. Los y las estudiantes se organizan y realizan partidos de *singles* o *dobles*. Cada juego es al mejor de 5, 7 u 11 puntos, dependiendo del tiempo que se dispone para ello. También puede utilizarse el tiempo como parámetro de duración (3 a 5 minutos). Aplican normas del juego, como saque para el inicio, incorporar golpes de revés y derecho, entre otros.

**Tenis**

17. Se forman hileras de seis estudiantes; cada hilera tiene una pelota de tenis sobre una raqueta. A unos 10 metros de cada hilera, hay un cono. A la señal, el primero o la primera corre rápidamente hasta el cono, dándole golpes a la pelota de tenis con la raqueta, y vuelve raudo para entregarle los implementos a la compañera o el compañero que sigue. Gana la hilera que se demora menos tiempo en ejecutar la actividad. (Si no se cuenta con el material, se sugiere

confeccionarlo con material desechable; por ejemplo, raquetas con cartón y tubos de PVC, y pelotas con globos rellenos con arena, entre otras opciones).



18. Repiten la actividad anterior, pero, en vez de golpear la pelota, la llevan sobre la raqueta.



### Bádminton

19. Los alumnos y las alumnas han elaborado una plumilla y tratan de mantenerla en el aire el mayor tiempo posible mediante golpes con la palma de las manos o con una raqueta. Variantes posibles: golpear con una mano y luego con la otra, agregar golpes sobre la cabeza, entre otras opciones.



20. Repiten la actividad anterior, pero solo golpeando la plumilla con una mano y luego con la otra, tratando de que esté el mayor tiempo posible en el aire (si tienen raquetas, pueden usarlas).



#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere promover la mayor cantidad posible de recursos perceptivos y habilidades motrices para favorecer paulatinamente el desarrollo de otras más complejas, de modo que las alumnas y los alumnos puedan resolver problemas con alto grado de incertidumbre y adecuar sus respuestas motrices a un espacio cambiante.

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

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

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

### OA 5

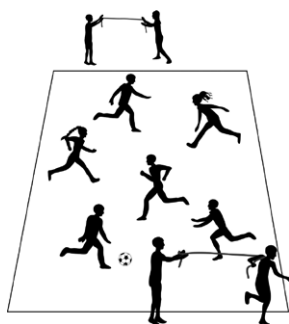
Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- › 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 planes para promover una vida activa en su comunidad.
- › Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.

## Actividades

### Calentamiento

1. En equipos de ocho jugadores, los y las estudiantes disputan un partido de fútbol, para el que fijan y aplican las reglas del juego. Para ello, se requiere un espacio limitado que cumpla el rol de multicancha. Las porterías o arcos deben ser móviles y estar conformados por dos integrantes del mismo equipo, quienes sujetan una cuerda o un bastón a la altura del hombro; así pueden desplazarse por la línea de fondo para esquivar los lanzamientos. Se sugiere organizar varias canchas en el espacio para que todos y todas jueguen al mismo tiempo.



## Seguridad

2. Los y las estudiantes identifican y proponen variadas medidas de seguridad para practicar un deporte individual de manera segura; por ejemplo, en gimnasia artística, deben mantener el suelo libre de elementos que puedan obstruir la actividad durante el calentamiento o proveer espacios con colchonetas para que los alumnos y las alumnas puedan trabajar al mismo tiempo, pero de manera independiente.
  
3. La profesora o el profesor explica brevemente qué es una fractura y la manera correcta de actuar frente a ella:
  - › Una fractura es una lesión ósea que produce la rotura de uno o varios huesos, generalmente debido a un golpe fuerte.
  - › Las fracturas pueden ser cerradas (el hueso se rompe sin dañar los tejidos y músculos que lo rodean) o abiertas (el hueso daña los tejidos adyacentes e incluso puede perforar la piel).
  - › Es muy importante inmovilizar el o los huesos fracturados mediante un entablillado rígido y sin cambiar la posición.
  - › Para entablillar una extremidad, se necesitan dos personas: una colocan dos tablas u objetos similares a lo largo de ella y se pasa una venda por debajo, le da 3 a 4 vueltas y la corta; luego la asegura firmemente, amarrando el extremo al cabo inicial, que había sobresalido un poco.
  - › Si se trata de una pierna, hay que asegurar el entablillado con venda a la altura del tobillo y el muslo, atando las vendas firmemente para que la pierna no se mueva durante el traslado a un centro asistencial.

Luego, en tríos, las y los estudiantes simulan que un compañero o una compañera ha sufrido una fractura mientras practicaba actividad física, señalan cómo actuar y aplican lo aprendido.



### Observaciones a la o el docente

Hay material sobre primeros auxilios disponible en <http://vidauniversitaria.uc.cl/proyectos/documentos/documentos/manual%20de%20primeros%20auxilios.pdf>



## Promoción y hábito de una vida activa

4. Los y las estudiantes investigan sobre los efectos de la práctica regular de actividad física sobre el organismo, por ejemplo, que disminuye la presión arterial y mejora la densidad ósea. Luego exponen brevemente el trabajo realizado.
5. Los alumnos y las alumnas elaboran un cuadro de aquellas barreras que pueden limitar la práctica de actividad física y proponen acciones para superarlas. Por ejemplo:

BARRERA	ACCIONES DE SUPERACIÓN
Estoy demasiado ocupado(a) para tomarme tiempo y ser activo(a).	Busca maneras de incorporar actividades físicas mientras estás haciendo otras cosas, como andar en una bicicleta estacionaria, bailar mientras ves televisión, entre otros. Trata de programar actividades que puedas realizar antes o después de la escuela, o escoge un momento que te resulte mejor cada día. Recuerda: darte un poco de tiempo para ser activo, te ayudará a mantenerte más saludable.

6. Los y las estudiantes investigan si su colegio promociona una vida activa y responden preguntas como:
  - › ¿Cuál es la participación de los escolares de mi colegio en actividades físicas?
  - › ¿Se desarrollan en mi colegio, dentro del currículum, Objetivos de Aprendizaje que aborden una vida activa y saludable?
  - › ¿Promociona mi colegio la actividad física diaria?
  - › ¿Se promueve en mi colegio la actividad física durante los recreos?

### Observaciones a la o el docente

Para obtener información sobre distintos recintos deportivos donde se pueda practicar regularmente actividad física, se sugiere visitar el sitio web <http://www.ind.cl/recintos-deportivos/Paginas/Recintos-Deportivos.aspx>

El profesor o la profesora podría mantener un blog o aprovechar el sitio web del colegio y guardar la información que ha obtenido, a fin de disponerlo para consulta de los y las escolares. Asimismo, los y las estudiantes pueden crear un blog donde publiquen este tipo de información.

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

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 4

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

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

##### OA 3

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

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

#### Indicadores de Evaluación

- › Diseñan y ejecutan un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento de la condición física.
  - › Comparten sus registros personales de los niveles de aptitud física alcanzada y establecen objetivos personales para mejorarlos.
-

## EVALUACIÓN 1

1

U1

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los alumnos y las alumnas deben registrar su frecuencia cardiaca en la arteria radial (es decir, midiéndose el pulso en la cara interior de la muñeca, debajo del pulgar) como indica la tabla adjunta. Tienen que verificar su frecuencia cardiaca en diferentes momentos del día y después de efectuar una actividad física de forma libre, como andar en bicicleta o subir una escalera, al concluir un juego, u otros. Asimismo, deben señalar las frecuencias cardiacas que existen entre las distintas acciones, a partir de los resultados obtenidos, tal como se presenta en la tabla a continuación.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Utilizan la frecuencia cardiaca como un parámetro objetivo para medir la intensidad del esfuerzo.</li> <li>› Registran los valores de frecuencia cardiaca alcanzados en distintas actividades físicas.</li> <li>› Mantienen durante el ejercicio un control de la frecuencia cardiaca.</li> <li>› Señalan qué diferencias existen entre las frecuencias cardiacas, según las distintas acciones.</li> </ul>

### REGISTRO DE LA FRECUENCIA CARDIACA

TIPO DE TOMA	CARACTERÍSTICAS DEL REGISTRO
Basal	<b>Primera</b> Al sonar el despertador por la mañana, antes de levantarse.
En reposo	<b>Segunda</b> En la escuela, al final de la primera clase y antes de levantarse de la silla.
Después de la actividad física	<b>Tercera</b> Inmediatamente después de haber realizado actividad física (subir una escalera o la propia sesión de Educación Física y Salud).
Durante la recuperación, después de un minuto	<b>Cuarta</b> Un minuto después de haber concluido.
Durante la recuperación, luego de tres minutos	<b>Quinta</b> Tres minutos después de haber concluido.
Durante la recuperación, al cabo de cinco minutos	<b>Sexta</b> Cinco minutos después de haber concluido.
Antes de dormirse	<b>Séptima</b> En la cama, antes de dormirse.

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 5

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

- › 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.

### Indicadores de Evaluación

- › Demuestran interés por identificar y promover la práctica regular de actividad física en su comunidad.
- › Descubren cuáles son sus potencialidades y limitaciones y usan las primeras para fomentar una vida activa en la comunidad.
- › Demuestran sus talentos y capacidades al participar con entusiasmo en la actividad física propuesta.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los alumnos y las alumnas participan en una variedad de actividades físicas durante la semana en su comunidad y elaboran un listado de las actividades en las que participan y los respectivos lugares y horarios.</p> <p>Evalúan y registran las oportunidades que les ofrece el entorno para promover positivamente y participar en una variedad de actividades físicas con su familia, compañeros y compañeras, amigos y amigas.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Practican regularmente una variedad de actividades físicas en diferentes entornos.</li><li>› Identifican lugares donde pueden realizar actividad física, como plazas, gimnasios y centros deportivos.</li><li>› Registran las actividades físicas que la comunidad ofrece para su práctica regular.</li><li>› Promueven la práctica regular de actividad física entre sus compañeros.</li></ul>
<p><b>COMUNIDAD FÍSICAMENTE ACTIVA</b></p> <p>Nombre de recinto _____</p> <p>Tipo de actividades físicas _____</p> <p>Dirección de recinto _____</p> <p>Número de teléfono del recinto _____</p> <p>Lunes _____</p> <p>Martes _____</p> <p>Miércoles _____</p> <p>Jueves _____</p> <p>Viernes _____</p> <p>Sábado _____</p> <p>Domingo _____</p> <p>Actividades seleccionadas _____</p>	

**Objetivos de Aprendizaje**

**OA 3**

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

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

**Indicadores de Evaluación**

- › Diseñan y ejecutan un programa de entrenamiento de acuerdo a sus intereses y necesidades individuales, considerando evaluaciones, principios y métodos de entrenamiento para la condición física.
- › Reconocen los componentes de la condición física asociados a la salud.
- › Ejecutan ejercicios que le permiten mejorar los componentes de la condición física.







ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
-----------	-------------------------

Los y las estudiantes elaboran y ejecutan un plan de entrenamiento por un periodo de dos semanas, que incluya diferentes niveles de intensidad, el tipo de ejercicio, la frecuencia, el tiempo, entre otros. A partir de la aplicación de este programa, en parejas y fuera del horario escolar, confeccionan una infografía que describa los componentes de la condición física que han trabajado y los beneficios que la práctica regular de actividad física ha provocado en ellos y en ellas.

Además, incorporan sugerencias que deben estar alineadas con las de la Organización Mundial de la Salud. Es importante que la infografía tenga mensajes claros y sencillos e imágenes atractivas. Al inicio de la clase siguiente, la exponen brevemente a sus compañeros y compañeras en formato PowerPoint, Prezi, en una cartulina u otros.

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- › Ejecutan los ejercicios seleccionados en su plan de entrenamiento.
- › Seleccionan diferentes niveles de intensidad la aplicación de su plan de entrenamiento.
- › Evalúan y explican los beneficios obtenidos por su plan de entrenamiento.
- › Identifican los componentes de la condición física asociados a la salud.
- › Diseñan una infografía en la que relacionan los componentes de la condición física con los beneficios de la práctica regular de actividad física.
- › Describen los beneficios de la práctica regular de actividad física.

Condición física y salud															
Componentes de la condición física		¿Cuánta actividad física?													
Resistencia cardiorrespiratoria 		<b>Frecuencia cardíaca</b> Frecuencia cardíaca máxima: 220 - (Tª edad) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Años</th> <th>Frecuencia cardíaca máxima</th> <th>Zona 1</th> <th>Zona 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14/15</td> <td>206/205</td> <td>127 - 140</td> <td>150 - 170</td> </tr> <tr> <td>16/17</td> <td>204/203</td> <td>125 - 148</td> <td>148 - 167</td> </tr> </tbody> </table>		Años	Frecuencia cardíaca máxima	Zona 1	Zona 2	14/15	206/205	127 - 140	150 - 170	16/17	204/203	125 - 148	148 - 167
Años	Frecuencia cardíaca máxima			Zona 1	Zona 2										
14/15	206/205			127 - 140	150 - 170										
16/17	204/203			125 - 148	148 - 167										
Resistencia muscular 															
Fuerza muscular 															
Flexibilidad 															
Composición corporal 															

## UNIDAD 2

---

### PROPÓSITO

---

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

Asimismo, se busca que sean promotores y promotoras de una vida activa dentro de su comunidad y que practiquen actividades físicas que sean de su interés de manera regular, utilizando sus entornos más cercanos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad. Además, se espera que diseñen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, considerando los niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento y utilizando los principios de entrenamiento.

### CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

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

### PALABRAS CLAVE

---

Pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un oponente que tenga el balón, deportes de colaboración y oposición/colaboración, frecuencia, intensidad, promoción, vida activa y saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## CONOCIMIENTOS

---

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

## HABILIDADES

---

- › Utilizar sus habilidades para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria.
- › Moverse de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.
- › Adaptar sus habilidades a competencias al aire libre y en deportes por equipos, entre otros.
- › Utilizar una variedad de habilidades motrices especializadas de locomoción para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas al escalar, ejecutar ascensos en excursionismo (*trekking*), entre otros.

## ACTITUDES

---

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

## UNIDAD 2

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:

Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### OA 3

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

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

- › Ejecutan ejercicios que les permiten mejorar los componentes de la condición física.
- › Evalúan y comparten sus niveles de avances personales en su condición física, los registran y establecen nuevos desafíos.
- › Asignan un tiempo determinado para aplicar un entrenamiento para la condición física.
- › Explican los procesos que afectan durante el ejercicio y/o el rendimiento deportivo; por ejemplo, falta de descanso, progresión, deshidratación, entre otros.
- › Aplican acciones para reforzar aquellos componentes de la condición física que necesitan mejorar, utilizando procedimientos para lograrlo.

#### OA 4

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

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

- › Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa; por ejemplo, al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardíaca a esa intensidad.
- › Realizan actividad física durante la semana, señalando el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio y llevando un registro de sus logros y avances.
- › Actúan con seguridad y aplican en circunstancias de emergencia los conocimientos adquiridos en relación con los primeros auxilios.
- › Presentan estrategias preventivas frente a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la falta de actividad física.
- › Aplican medidas específicas para detener una hemorragia nasal.
- › Aplican y proponen el desarrollando campañas para la mantención y el cuidado de espacios de juegos y áreas verdes y para la preservación de la flora y la fauna.



## UNIDAD 2

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:	
Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:	
<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</b></li> <li>› <b>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Perfeccionan y aplican con precisión las habilidades motrices específicas adquiridas de locomoción, para resolver una tarea de manera eficiente en situaciones diversas al escalar, ejecutar ascensos en <i>trekking</i>, entre otros.</li> <li>› Aplican sus habilidades motrices específicas para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria durante situaciones de juego.</li> <li>› Perfeccionan las habilidades motrices específicas, controlando la ejecución a diferentes velocidades.</li> <li>› Aplican con precisión y ajustan sus habilidades motrices específicas durante las competencias, al aire libre y en deportes por equipos, entre otros.</li> <li>› Aplican y proponen estrategias para controlar factores asociados al deterioro del medioambiente en su propio entorno.</li> <li>› Aplican y adecuan sus habilidades motrices específicas durante las actividades físicas al aire libre.</li> </ul>
<p><b>OA 2</b></p> <p>Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Diseñan y aplican estrategias de colaboración para resolver un problema durante la práctica de un juego o deporte.</li> <li>› Evalúan el juego del contrario y adecuan las respuestas según las diferentes situaciones que se presenten, como acompañar la jugada, colaborar con una compañera o un compañero, entre otras.</li> <li>› Aplican diferentes estrategias de ataque y de defensa y las reglas apropiadas para el juego o el deporte.</li> <li>› Reconocen su error y aceptan la sanción frente a una infracción.</li> </ul>
<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.</li> <li>› Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.</li> <li>› Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.</li> <li>› Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Promueven el compromiso por las normas éticas del juego y dan importancia a conductas responsables durante su participación en la actividad física en una variedad de entornos.</li> <li>› Participan y promueven la práctica de actividad física y generan proyectos o propuestas para el trabajo en conjunto con sus compañeras y compañeros, utilizando sus entornos cercanos.</li> <li>› Lideran el triunfo y el éxito y lo aceptan de buena forma, sin generar conflictos.</li> <li>› Lideran y explican a sus pares que el conflicto puede ser constructivo para consolidar el trabajo en equipo.</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

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

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

### Actividades

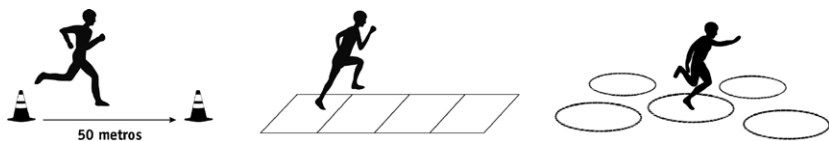
#### Principios de entrenamiento y condición física

1. Los y las estudiantes se ubican en parejas con un cronómetro. La compañera o compañero mide la frecuencia cardíaca de reposo (P) del otro u otra y viceversa (la toma de pulsaciones se realiza durante 15 segundos y luego se multiplica por 4). Luego, de pie, con la espalda recta y manos en las caderas, efectúan 30 flexoextensiones de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio, se toman nuevamente las pulsaciones (P1). Un minuto después, las miden nuevamente (P2). Se aplica la siguiente ecuación:  $(P + P1 + P2 - 200) : 10$ .

® **Matemática OA H de 2° medio.**

#### Resistencia cardiovascular

2. Los alumnos y las alumnas diseñan un recorrido con tres estaciones. En la primera, recorren rápidamente una distancia de cincuenta metros. En la segunda, compuesta por diez cuadrados, pasan sobre ellos, corriendo y levantando rodillas. La tercera estación son aros en zigzag que pasan saltando en un pie. La actividad dura diez minutos.



### Fuerza muscular

- Los y las estudiantes se ubican en parejas con un balón medicinal. De pie, espalda con espalda, comienzan a rotar y se entregan el balón por el costado. Hacen tres series de 10 repeticiones cada una.



#### Observaciones a la o el docente

Es importante utilizar estrategias para promover que los y las estudiantes puedan seguir ejecutando estas actividades físicas y otras fuera del horario escolar.

### Flexibilidad

- Los y las estudiantes se ubican libremente en el espacio delimitado por el o la docente, cada uno(a) con una pelota de tenis o de papel. Con el tronco flectado hacia adelante, las piernas juntas y extendidas, ruedan la pelota de adelante hacia atrás, dibujando un círculo en el suelo. Repiten el ejercicio varias veces.



### Velocidad

- Las y los estudiantes se organizan en hileras de cinco integrantes. Frente a cada una hay cinco conos, situados a una distancia de unos 15 a 25 metros entre cada uno. Entre los conos 1 y 2, corren a una velocidad de un 50% de su percepción de esfuerzo. Entre los conos 2 y 3, reducen la velocidad. Entre el 3 y 4, corren a máxima velocidad y entre el 4 y 5, reducen la velocidad para recuperarse.



#### Observaciones a la o el docente

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

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

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

### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

## Actividades

### Deportes de colaboración Tenis de duplas

1. Con este trabajo, se pretende que las alumnas y los alumnos retomen los golpes básicos del tenis, para iniciar un juego más formal. Para ello, hacen varios juegos de lanzar y pegar. Es importante que al principio golpeen pelotas grandes de espuma con una raqueta corta. Primero lo hacen con la mano a una pelota que cuelga de una cuerda; también pegan a una pelota estacionaria con un golpe de la mano dominante y a una pelota que permanece quieta. Trabajan desde el área de servicio sobre una malla baja.
2. Los y las estudiantes se organizan en parejas e inician un trabajo de lanzamiento con volea y recepción: una jugadora o un jugador lanza la pelota mientras el otro o la otra realiza voleas. La idea es fijar un objetivo para un lanzamiento-volea-recepción exitoso. Luego intercambian roles.

### Kayak

3. Antes de empezar a navegar en kayak, los alumnos y las alumnas tienen que aprender a manejar muy bien los remos, que son la ayuda fundamental cuando se esté en el agua. Para ello, alzan el remo sobre su cabeza, con las manos equidistantes respecto del centro y los brazos, formando un ángulo de 90 grados. La mano dominante controla el remo; ponen la pala de ese lado en forma perpendicular a los brazos extendidos. Se sientan siempre con la espalda erguida y levemente inclinada hacia delante para que, al remar, el torso pueda pivotar más cómodamente sobre la cintura. Las almohadillas de los pies descansan en los apoyapiés y las rodillas se traban en los costados del kayak.

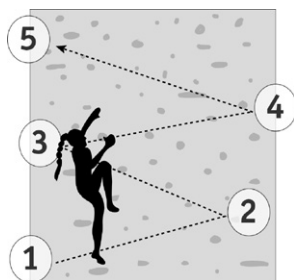


### Andinismo

4. La profesora o el profesor y sus estudiantes planifican una salida a un cerro cercano al colegio. El día de la salida deben llevar ropa cómoda, alimentación, bloqueador solar y otros implementos personales. Es importante aplicar medidas de seguridad para minimizar riesgos.

### Escalada

5. Los y las estudiantes establecen un recorrido por el cual cada uno y cada una pasa dos veces. Después hacen el recorrido en el menor tiempo posible y elaboran una tabla de posiciones que especifica quiénes son los(as) más rápidos(as).
6. Los alumnos y las alumnas trabajan el desplazamiento lateral. Para ello, se ubican cinco puntos en el muro, a los que deben llegar sin caer.



7. Los alumnos y las alumnas trabajan diferentes posiciones de descanso en plano inclinado: llegan a un lugar y cuentan diez segundos antes de continuar.



8. Los y las estudiantes crean un recorrido en el cual cada vez que el escalador o la escaladora sube cinco piezas, debe soltar los pies y quedar colgando de los brazos por cinco segundos. Después retoma la posición de los pies y sube cinco piezas más.

#### Observaciones a la o el docente

Estas actividades son muy atractivas para los y las jóvenes, por lo que se sugiere darles información para que puedan continuar practicándolas fuera del horario escolar. A fin de lograr este objetivo, se sugiere ingresar a <http://www.casaboulder.cl>

### Deportes de oposición/colaboración

#### Vóleibol

9. Los y las estudiantes trabajan en parejas para mejorar su anticipación a la curva de vuelo del balón: consiste en atrapar por detrás de la espalda el balón que lanza una compañera o un compañero en forma vertical al piso.
10. En parejas, frente a frente, realizan ejercicios específicos para obtener una posición correcta de dedos y manos: de rodillas, levantan la pelota del suelo, lo ubican sobre y delante de la frente y lo lanzan desde esa posición al compañero o la compañera.

## Rugby

11. Los y las estudiantes se agrupan en equipos de siete integrantes e inician el juego tag rugby. Este consiste en que los y las participantes llevan cintas que cuelgan de un cinturón o el pantalón del buzo, y el equipo contrario a la jugadora o al jugador que lleva la pelota intenta sacarle una de esas cintas, lo que equivale a un *tackle*; en ese caso, el portador o la portadora de la pelota debe efectuar un pase y el juego se reinicia. Una de las reglas es entregar el balón hacia al lado y hacia atrás.

### Observaciones a la o el docente

Se sugiere promover la autonomía, solidaridad, tolerancia, cooperación y el juego limpio entre los alumnos y las alumnas.

12. Los y las estudiantes juegan un partido en que comienzan aplicar fundamentos técnicos tácticos como el *tackle*. Solo el portador de la pelota puede ser agarrado o *tackleado* por un oponente o más y llevado al suelo; es decir, queda con una o ambas rodillas en el suelo, sentado en el suelo o encima de otro jugador que está en el suelo. Para mantener la continuidad del juego, el portador de la pelota debe liberarla inmediatamente después del *tackle*; el *tackleador* debe soltar al portador de la pelota y ambos jugadores deben alejarse del balón. Esto permite que otros jugadores se acerquen y disputen la pelota, para que empiece otra fase del juego.

### Observaciones a la o el docente

El rugby es un deporte de contacto. Es necesario entonces enseñar muy bien las reglas que lo inspiran para incorporarlo en la clase de Educación Física y Salud.

## Básquetbol

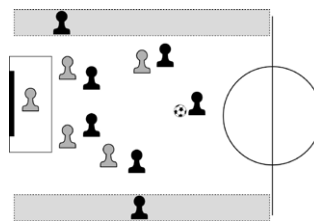
13. Las y los estudiantes se ubican en parejas en la línea de fondo de una cancha; en el centro hay dos defensas. Si la primera pareja convierte el punto, la que está de defensa sigue en el mismo puesto; y si los o las defensas roban el balón, la pareja que perdió se convierte en defensa.

14. Las alumnas y los alumnos se organizan en equipos de cuatro integrantes y se enfrentan en un punto donde habrá un solo aro. Las reglas son las siguientes: se deben dar mínimo cinco pases antes de lanzar al aro; si un equipo lanza y toca el aro y el equipo contrario toma el rebote, este equipo debe salir del área de triple para tratar de marcar. El equipo que hace el punto se mantiene en la cancha.



### Fútbol

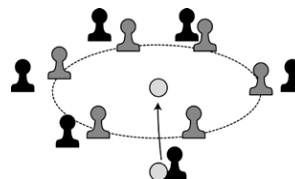
15. Los alumnos y las alumnas se dividen en dos equipos; el que ataca tiene muchos más integrantes. Los defensores hacen gol con el solo hecho de llegar a mitad de cancha. Por las bandas hay dos jugadores o jugadoras, quienes pueden ingresar al resto de la cancha solo si tienen el balón.



16. Los alumnos y las alumnas se reúnen en parejas, con un balón. Forman dos arcos pequeños a una distancia de 10 metros. Juegan uno(a) contra uno(a) hasta llegar a los cinco goles; quien pierde debe ir a otra mini-cancha y buscar otro jugador u otra jugadora a quien debe enfrentar.

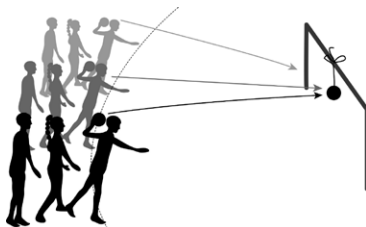
### Hándbol (balonmano)

17. En grupos de seis estudiantes, dos equipos se enfrentan entre sí. El que parte con el balón debe tratar de golpear la pelota, superando a los seis defensas que forman un círculo e intentan evitarlo. Las reglas son las siguientes: los defensas solo se mueven de manera lateral para bloquear los pases, y los atacantes pueden darse todos los pases que necesiten para encontrar el espacio de disparo.





18. Los y las estudiantes se ubican en cuatro hileras detrás de la línea de mitad de cancha; desde ahí, salen de uno a la vez a dispararle a un balón que cuelga del arco. Si el alumno o la alumna lo consigue, su equipo obtiene un gol; gana el primero o la primera que consiga quince goles.



#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere considerar una secuencia de trabajo con juegos modificados y juegos cooperativos, para llegar a la iniciación deportiva y al deporte escolar.

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

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

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

### OA 5

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

- › 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.

## Actividades

### Calentamiento

1. Los y las estudiantes se dividen en dos grupos: uno rojo y otro azul. A la señal, los jugadores y las jugadoras con peto rojo empiezan a perseguir los y las azules. Aquellos(as) que son alcanzados(as) quedan en un pie y pueden ser liberados(as) por un compañero o una compañera. Luego cambian de roles. El objetivo es alcanzar el máximo número de rivales en el tiempo estipulado.

### Seguridad

2. El o la docente les explica a sus estudiantes que, durante el calentamiento a un partido de básquetbol, deben utilizar una sola pelota por cancha, estando atentos al lugar en que están ubicados y hacia dónde van, ya sea con o sin la pelota. Asimismo, por ejemplo, cuando practican cómo hacer una bandeja, tiene que haber tantos balones como tableros.

3. El profesor o la profesora describe brevemente cuáles medidas adoptar para detener una hemorragia nasal producida por un golpe fuerte, por introducir algo en la nariz u otros motivos:
  - › Tranquilizar a la compañera o al compañero.
  - › Limpiar la sangre próxima a las fosas nasales con un pañuelo o gasa.
  - › Lavar la cara y la nariz, y decirle al afectado o afectada que no puede sonarse.
  - › Presionar la parte superior de la nariz con dos dedos a modo de pinza durante unos 3 minutos aproximadamente y respirar por la boca. Si la hemorragia no se detiene, repetir.

Tras oír estas medidas, las y los estudiantes reflexionan sobre ellas.

#### Observaciones a la o el docente

Para obtener mayor información sobre medidas de seguridad para la práctica de deportes, ver [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/sports\\_injurias\\_esp.html?tracking=T\\_RelatedArticle](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/sports_injurias_esp.html?tracking=T_RelatedArticle).

### Promoción y hábito de una vida activa

4. Los y las estudiantes elaboran un calendario de actividades físicas que pueden realizar durante un mes. Luego comparten con sus compañeras y compañeros su planificación y proponen otras actividades que se pueden efectuar en ese lapso de tiempo.
5. En la semana del “Día mundial de la actividad física”, los alumnos y las alumnas organizan diversas actividades al interior de la escuela para contribuir a promover una vida saludable. Por ejemplo, concursos de pintura y escultura para que los más pequeños y las más pequeñas participen mediante creaciones con materiales reciclados, en torno a temas de la actividad física; también concursos de preguntas y competencias de contar los pasos que se dan a diario en la escuela; creación de mensajes para promover una vida activa y una alimentación saludable; inclusión de esos mensajes en los diarios murales de la escuela, etc.

® **Ciencias Naturales OA G de 2° medio.**

### Observaciones a la o el docente

Para obtener información sobre el desarrollo sustentable y el cuidado del medioambiente, ingresar a <http://www.mma.gob.cl/educacionambiental/1319/w3-channel.html>.

La profesora o el profesor puede incluir en esta tarea a todos los estudiantes y todas las estudiantes que, por diferentes razones, no hayan participado en la clase de Educación Física y Salud; así podrán asumir un rol fundamental para el éxito de la actividad que involucra a toda la comunidad escolar y el docente o la docente los puede calificar de todos modos.

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

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

#### Indicadores de Evaluación

- › Utilizan habilidades motrices especializadas, aplicando estrategias de colaboración.
- › Adecuan el juego a diferentes situaciones, como acompañar la jugada, colaborar con un compañero o una compañera, entre otras.
- › Utilizan estrategias de ataque y defensa y las reglas apropiadas para el juego o el deporte.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>En una cancha de básquetbol, juegan dos equipos de cinco integrantes más una jugadora o un jugador que conduce el balón, quien se cambia de equipo cada vez que la pelota cambie de equipo. Diseñan algunas reglas como: no se permite dar botes con el balón para desplazarse, hay que buscar la superioridad numérica y apoyar al compañero o la compañera que tiene la pelota; la defensa solo marca a los(as) adversarios(as), no al poseedor del balón, salvo que se encuentre cerca de la línea de lanzamiento. Los y las estudiantes que no estén jugando llevan un registro y evalúan cuántas faltas hace el equipo que no tiene el balón, cuánto tiempo mantiene cada equipo la pelota en su poder, entre otros.</p> <p>Al finalizar la actividad, reflexionan al respecto y comentan sobre el trabajo en equipo.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Se desplazan para recibir el balón sin un oponente.</li><li>› Interceptan el balón para recuperarlo.</li><li>› Buscan estrategias para conseguir la superioridad numérica.</li><li>› Registran y evalúan la cantidad de faltas que cometen.</li><li>› Anotan cuánto tiempo mantiene cada equipo la pelota en su poder.</li><li>› Registran y analizan la participación y colaboración que se da dentro del juego.</li><li>› Registran y comentan las diferentes estrategias diseñadas por cada equipo para recuperar el balón.</li></ul>

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

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

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

### Indicadores de Evaluación

- › Ejecutan ejercicios que les permiten mejorar los componentes de la condición física.
- › Comparten sus propios registros y establecen niveles de avances personales.
- › Identifican aquellas cualidades físicas que necesitan mejorar, establecen y realizan el procedimiento para hacerlo.
- › Explican los procesos que afectan el rendimiento deportivo; por ejemplo, falta de descanso, cambios en la periodicidad del entrenamiento, entre otros.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los y las estudiantes elaboran y ejecutan un programa de ejercicios que pueden hacer fuera de su horario escolar para alcanzar una condición física saludable. Para esto, se plantean y resuelven preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› ¿Qué materiales necesitas para diseñar tu propio programa de ejercicio?</li><li>› ¿Qué espacios ubicados fuera de la escuela puedes utilizar para diseñar y aplicar un programa de ejercicio?</li><li>› ¿Existe un programa de ejercicio físico en tu escuela o comunidad que se desarrolle después del horario escolar? ¿Quién está a cargo?</li><li>› ¿Con quiénes podrías ejecutar este programa? Haz un listado con sus nombres.</li><li>› ¿Cuáles son los beneficios de participar en un programa de ejercicio físico?</li><li>› ¿Qué factores pueden limitar tu rendimiento físico?</li><li>› ¿Existen barreras que limiten la práctica de actividad física dentro y fuera del horario escolar?, ¿cuáles?</li></ul>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Ejecutan un programa de ejercicios.</li><li>› Elaboran un listado de materiales necesarios para llevar a cabo un plan de ejercicios.</li><li>› Elaboran un listado de espacios donde pueden efectuar un programa de ejercicio físico.</li><li>› Elaboran un listado de ejercicios físicos que se pueden incorporar en el programa.</li><li>› Proponen compañeros o compañeras que les ayuden a llevar a cabo su plan de entrenamiento.</li><li>› Enumeran los beneficios de la práctica regular de ejercicio físico.</li><li>› Identifican limitaciones personales, de espacio o de horario para la práctica de actividad física.</li></ul>

## EVALUACIÓN 3

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

### Indicadores de Evaluación

- › Utilizan habilidades motrices especializadas, aplicando estrategias de colaboración.
- › Adecuan el juego a diferentes situaciones, como acompañar la jugada, colaborar con una compañera o un compañero, entre otras.
- › Utilizan estrategias de ataque y defensa y las reglas apropiadas para el juego o el deporte.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Se forman dos equipos de seis estudiantes cada uno y se ubican, con un balón, en una cancha delimitada previamente por el o la docente (su tamaño debe permitir el desplazamiento de los y las integrantes de los equipos). En cada extremo hay un aro, en el cual se sitúa un integrante de cada equipo; los otros cinco se incorporan al campo de juego. El objetivo es que generen diferentes estrategias y puedan darse pases con la pelota sin que los intercepte el equipo contrario. Lo importante es que la pelota pase por todos los integrantes y todas las integrantes y la lancen a la compañera o al compañero que está al interior del aro. Si lo logran, ganan un punto. El equipo contrario solo puede quitar el balón cuando esté en el aire. Se pueden desplazar con la pelota en la mano. Cada tres minutos de juego, se da un minuto para que las y los estudiantes conversen y propongan estrategias de juego.	Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"><li>› Utilizan las habilidades motrices específicas para el trabajo colaborativo.</li><li>› Proponen y utilizan estrategias de juego para cumplir con la tarea propuesta.</li><li>› Elaboran estrategias para recuperar el balón.</li><li>› Colaboran con sus compañeros o compañeras de equipo en forma permanente.</li></ul>





**Semestre**



## UNIDAD 3

---

### PROPÓSITO

---

La presente unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los y las estudiantes perfeccionen y apliquen con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte oposición/colaboración y en una danza. Segundo, se pretende que sean capaces de diseñar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de deportes o danzas.

Asimismo, se busca que promuevan la actividad física en su comunidad y en su entorno, y que practiquen actividad física de manera regular, utilizando sus entornos cercanos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios. Además, se espera que diseñen, evalúen y apliquen un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.

### CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

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

### PALABRAS CLAVE

---

Danzas, ritmo, cambio de dirección, deportes de oposición/colaboración, frecuencia, intensidad, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## CONOCIMIENTOS

---

- › Danzas.
- › Relación espacio-tiempo.
- › Conceptos de cambios de dirección, ritmo, entre otros.

## HABILIDADES

---

- › Utilizar sus habilidades para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria.
- › Ejecutar movimientos de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.
- › Desplazarse combinando giros en bailes; correr, ejecutar un salto y, durante este, realizar un duplo con la cuerda.
- › Adaptar coreografías a diferentes ritmos de danzas folclóricas y populares.

## ACTITUDES

---

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

## UNIDAD 3

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:

Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### **OA 3**

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

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

- › Diseñan y practican un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios.
- › Evalúan su condición física y fijan sus propios estándares para mejorarla.
- › Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.
- › Diseñan y aplican ejercicios para mejorar la musculatura abdominal y dorsal, entre otros.
- › Evalúan sus niveles personales al caminar, correr, trotar, entre otros, en el medio natural, para incrementar su resistencia orgánica.

#### **OA 4**

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

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

- › Practican regularmente una variedad de actividades físicas al menos cinco veces por semana a una intensidad moderada a vigorosa; por ejemplo, al realizar un trote su escala de percepción está entre la puntuación 5 y 7 o logra mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad.
- › Aplican maniobras con seguridad para enfrentar emergencias y accidentes durante las clases de Educación Física y Salud.
- › Aplican medidas para trasladar a accidentados, como la inmovilización, la improvisación de camillas, los entablillamientos, la compresión, entre otras.
- › Promueven con sus compañeros y compañeras, junto al profesor o profesora, los factores protectores para la salud y cómo deben realizar actividad física de manera regular, alimentarse saludablemente, entre otros.

## UNIDAD 3

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:

Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### OA 1

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

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

- › Perfeccionan y aplican sus habilidades motrices en la práctica de al menos un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby, fútbol, entre otros).
- › Aplican y utilizan con precisión sus habilidades motrices para sobrepasar y controlar a un adversario.
- › Perfeccionan y combinan los desplazamientos, giros y lanzamientos en diferentes situaciones de baile.
- › Aplican y adaptan a diferentes coreografías los ritmos de danzas folclóricas y populares.

#### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

- › Diseñan diferentes estrategias grupales para elaborar una danza.
- › Evalúan una danza para aplicar diferentes diseños coreográficos.
- › Utilizan diversas estrategias de defensa y ataque durante un juego o deporte de oposición/colaboración.
- › Aplican las habilidades motrices específicas en situación de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica, según sea requerido.
- › Evalúan el juego de su contrincante para adecuar las diferentes respuestas a las situaciones, como mayor número de jugadores o jugadoras, espacio más reducido, entre otros.

## UNIDAD 3

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que las y los estudiantes sean capaces de:	Las y los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p><b>OA 5</b> Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.</li> <li>› Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.</li> <li>› Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.</li> <li>› Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Promueven el interés en su comunidad por la práctica regular de actividad física.</li> <li>› Proponen y usan una variedad de entornos para practicar una variedad de actividades físicas.</li> <li>› Lideran la práctica de actividad física y evidencian una capacidad crítica para resolver conflictos.</li> <li>› Promueven las soluciones concretas para resolver el conflicto generado en el trabajo de equipo.</li> <li>› Promueven que el éxito grupal depende del trabajo colectivo.</li> <li>› Participan en una variedad de actividades físicas y señalan con propiedad cuándo se comete una injusticia en el juego, para que sea corregida.</li> <li>› Participan en una variedad de actividades físico-deportivas y aceptan el cobro de la o el árbitro.</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

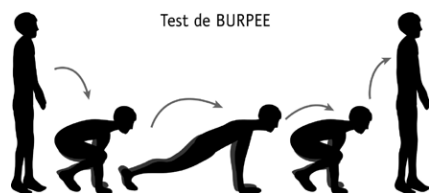
Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

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

### Actividades

#### Principios de entrenamiento y condición física

1. Las y los estudiantes se ubican en parejas. Uno(a) realiza la secuencia descrita en la imagen tantas veces como pueda en un minuto (del 1 al 5). El compañero o la compañera registra el número de repeticiones conseguidas. Para efectuar esta actividad, se requiere un reloj y una superficie lisa.



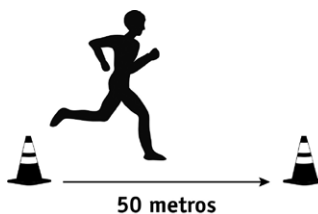
2. Las y los alumnos trotan durante 20 minutos. Antes de comenzar, miden su frecuencia cardíaca; vuelven a hacerlo al finalizar y al cabo de 1, 3 y 5 minutos. Luego grafican sus resultados, los comparan con otros compañeros u otras compañeras y explican por qué existen diferencias.

® Ciencias Naturales OA H de 2° medio.

FICHA DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDIACA					
NOMBRE		EDAD	MES		CURSO
Fecha	Reposo	Durante la recuperación			
		Al concluir la actividad	Al cabo de 1 minuto	Al cabo de 3 minutos	Al cabo de 5 minutos

### Resistencia cardiovascular

- El profesor o la profesora, junto a sus estudiantes, establecen una distancia lineal de 50 metros. Se ubican en hileras y corren rápidamente de un extremo a otro. Cuando uno de los alumnos o una de las alumnas haya llegado a la mitad, el o la siguiente comienza la actividad, la cual dura 10 minutos.



### Fuerza muscular

- Los y las estudiantes se tienden de espaldas, con las piernas flectadas en 90 grados y flectan el tronco, tratando de llevar sus manos hacia sus rodillas. Deben completar tres series de diez abdominales cada una.





## Flexibilidad

5. Las y los estudiantes se ubican libremente en el espacio delimitado por el o la docente, cada cual con una pelota de tenis o de papel. Con el tronco flectado hacia adelante y las piernas separadas y extendidas, ruedan la pelota de adelante hacia atrás, dibujando un círculo en el suelo. Quienes no puedan hacerlo deben flexionar levemente las rodillas, sintiendo la máxima tensión posible. Repiten varias veces.



## Velocidad

6. Los y las estudiantes se ubican en parejas; uno está de espaldas y el otro le da la señal para que gire y corra rápidamente 10 metros. Luego invierten roles y repiten varias veces.

### Observaciones a la o el docente

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

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

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

### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo, ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

## Actividad

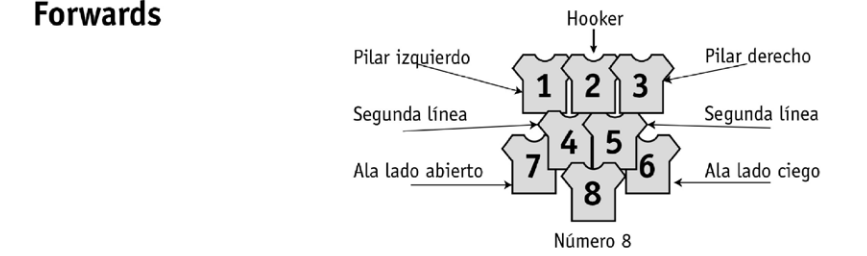
### Deportes de oposición/colaboración Fútbol

1. Los y las estudiantes se ubican en círculos; pueden formarse varios de ellos o ellas en la cancha, lo importante es que todas y todos tengan un espacio para trabajar. Deben aplicar el dominio del balón, utilizando pases, parada colocando el pie por encima del balón, recepción o parada. Lo importante es que no esperen la pelota, sino anticiparse para ganar tiempo y asegurar el dominio rápidamente. Si lo hacen con ambos pies, tienen que usar el empeine, elevando la pierna de contacto y buscando el balón que cae.
2. Los alumnos y las alumnas organizan un partido de cuatro contra cuatro y deben aplicar las fintas que forman parte de un gesto técnico realizado sin balón para superar al adversario y preparar la salida veloz con la pelota. Tienen que hacer el gesto y sacar provecho al momento de atacar. Se cambia el balón cuando los adversarios lo tocan.

## Rugby

- Las y los estudiantes se disponen para jugar rugby. Como es necesario organizar las formas del juego, deben conocer las posiciones y roles que existen. Cada posición requiere un conjunto diferente de atributos físicos y técnicos, y esa diversidad hace que este sea un juego accesible para todos y todas. Desde la potencia de los *forwards* hasta la velocidad de los *backs*, en un equipo de rugby hay lugar para cualquiera que desee formar parte de la acción. De esta manera, seleccionan la posición que ocupará cada integrante de cada equipo para dar inicio a un juego en que se aplican estrategias.

### Forwards



### Backs



- Los y las estudiantes ya conocen los lugares y funciones que ocupan en el juego e inician algunas estrategias para enfrentar al rival, incorporando en cualquier fase del partido acciones como pasadas o pateadas del balón para entregar a compañeras o compañeros. En estas acciones, al no estar en posesión del balón, ya que está en la trayectoria del pase, pueden disputar el balón cualquiera de los dos equipos. El equipo que tiene el balón trata de hacer que llegue a jugadores o jugadoras que están en espacios libres que le permitan avanzar hacia la línea de gol oponente.

## Básquetbol

- Las alumnas y los alumnos se dividen en tres grupos: una hilera debajo de un aro y otras dos en el otro lado de la cancha, cada una con un balón. Dos jugadores o jugadoras con balón deben marcar el punto al otro lado de la cancha; quien no tenga la pelota intenta quitar el balón y evitar que conviertan el tanto.

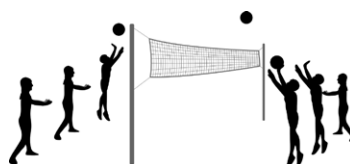
6. Se organizan en equipos de cinco estudiantes. Cada grupo asume un nombre específico (base, escolta, alero, pívot y ala-pívot) y se ubican a quince metros de su balón. El profesor o la profesora da la señal y determina qué jugador o jugadora sale a buscar la pelota y marcar el punto en el arco que le quede más cerca. El primero o la primera que lo consigue gana un punto para su equipo.
7. Los y las estudiantes se organizan en hileras, cada uno con un balón, y realizan movimientos de coordinación con botes: *skipping*, taloneo, salto a pies juntos, etc.

### Vóleybol

8. Los y las estudiantes se organizan en parejas, a una distancia de unos diez metros entre sí. Cada pareja tiene un balón y se lo lanzan mutuamente con golpes de saque. Para incrementar la complejidad, pueden aumentar la distancia.



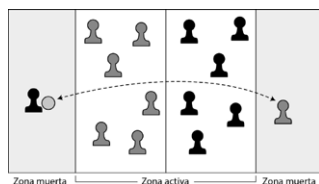
9. El curso se divide en dos grupos y cada grupo se ubica en un extremo de la cancha previamente delimitada por el o la docente. En el centro hay un elástico o una red a 1,80 m de altura. Un grupo tiene balones y los tienen que pasar con golpe de saque al compañero o la compañera que está enfrente, quien debe recibir el balón y devolverlo.



### Hándbol (balonmano)

10. Las alumnas y los alumnos se agrupan en equipos de siete personas. Las reglas del juego son: cada equipo debe adoptar alguna de las formaciones que existen (3:3-6:0-5:1, etc.). Los o las atacantes solo tienen diez segundos para intentar el gol; después, la pelota pasa al equipo contrario. Gana el equipo que convierte el primer gol, y después reinician el juego, invirtiendo los roles.

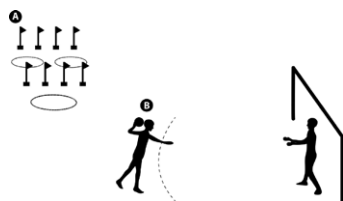
11. La cancha se divide en cuatro zonas, dos activas y dos muertas. Los y las estudiantes se organizan en equipos de 6 integrantes y se ubican en las zonas activas, excepto un jugador o una jugadora, que se instala en la zona muerta. El objetivo de la actividad es que el equipo A logre “quemar” a todos los jugadores del equipo B y, por consiguiente, enviarlos a la zona muerta. Los que están en la zona activa no pueden salir de ella hasta que los quemen. El jugador es quemado cuando un contrincante le lanza el balón, que toca cualquier parte de su cuerpo y cae al piso.



**Observaciones a la o el docente**

Se sugiere efectuar los cambios que requieran los alumnos y las alumnas con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio o en relación con la oscuridad o claridad, entre otras.

12. Las y los estudiantes forman una hilera frente a una serie de obstáculos que tienen que sortear sin dejar de dar botes con el balón hasta llegar al punto B (ver figura). Desde ahí lanzan al arco, que está custodiado por un arquero o una arquera.



**Observaciones a la o el docente**

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

## Danzas

13. Los y las estudiantes llevan a la clase algunas canciones o músicas folclóricas latinoamericanas de su agrado, para explorar diferentes posibilidades de expresión con la música. Primero se ubican libremente en el espacio para expresar sentimientos, emociones y acciones sin dificultad frente a sus pares; para ello, la profesora o el profesor les pide sentir la música y desplazarse de cualquier forma y en cualquier dirección. Después va incorporando lentamente ejercicios de desplazamiento con movimientos más determinados, como giro en el suelo y en el aire, salto con uno o dos apoyos, desplazamientos a través del espacio, o específicamente en sentido diagonal con ejercicios que incluyan combinaciones de brazos, de cabeza, etc. También exploran movimientos, incorporando la idea de tensión, contracción y relajación, con y sin desplazamientos y utilizando los diferentes niveles que ofrece el espacio: piso, al centro y aire. Asimismo, elaboran algunas frases de movimiento con desplazamientos en diagonal.

### ® Música de 2° medio.

14. Al curso de 2° medio le corresponde organizar y producir una actividad para celebrar las Fiestas Patrias dentro de la escuela en que todos los miembros de la comunidad puedan participar. Se organizan, crean la idea y se asignan roles para efectuar una puesta en escena de una actividad masiva y de calidad. En equipos, de acuerdo a sus habilidades e intereses y basados en la propuesta escénica, diseñan, elaboran y/o adaptan diferentes materiales para configurar la escenografía, utilería e iluminación, el vestuario y maquillaje, la música y efectos especiales. Algunas ideas de actividades son: representar el rodeo chileno, la trilla, la gran ciudad, un viaje por Chile, etc.

#### Observaciones a la o el docente

Se sugiere evitar que esta actividad sea el único propósito de la clase de Educación Física y Salud en los meses previos (agosto y septiembre), para no perder la sistematicidad de la clase.

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

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

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

### OA 5

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

- › 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.

## Actividades

### Calentamiento

1. Las y los estudiantes participan con todas las diferentes pelotas disponibles, golpeando el balón con los dedos o los antebrazos y lo envían hacia donde la profesora o el profesor indique: tiene que ser un lugar distante y todos los alumnos y todas las alumnas deben guiar su pelota lo antes posible hasta ese lugar, sin perder el control sobre ella. El o la que pierde el balón se convierte en el animador o animadora del juego.



## Seguridad

2. Cuando practican un deporte de oposición/colaboración como el fútbol, rugby o básquetbol, deben evitar acciones que generen una lesión a la compañera o al compañero, aplicando los principios de un juego limpio. Los y las estudiantes buscan información sobre los primeros auxilios que deben aplicar en lesiones que pueden ocurrir durante la práctica de actividad física, como esguinces, desgarros, entre otros. Para ello, realizan un listado de diversos deportes y sus lesiones más comunes. En la clase siguiente, comentan lo investigado.

## Promoción y hábito de una vida activa

3. Los alumnos y las alumnas buscan estrategias para ser físicamente activos y activas, y elaboran un cartel con recomendaciones al respecto; por ejemplo:
  - › Usar transporte activo, como caminar o ir en bicicleta, para llegar a la escuela, el trabajo y otros lugares.
  - › Si se vive demasiado lejos para ir caminando a determinado destino, bajar del autobús unas paradas antes (a unos dos kilómetros de distancia del lugar) y caminar.
  - › Hacer ejercicios; por ejemplo, levantar pesas, correr, hacer estiramientos, andar en bicicleta al aire libre o en una bicicleta estática mientras se ve televisión o videos, etc.

### Observaciones a la o el docente

Ingresando a <http://www.eligevivirsano.cl/disena-tu-recorrido/> los y las estudiantes pueden diseñar su propio recorrido para ser físicamente activos.

4. Los y las estudiantes, a partir de la conversación e interés surgidos en la clase anterior, comentan brevemente los efectos de una práctica permanente y los beneficios de la actividad física. Los profesores o las profesoras de Biología y de Educación Física y Salud se coordinan para solicitar a los alumnos y las alumnas que creen un mapa de ruta y una guía de vida activa, registrando los lugares cercanos al establecimiento en los que se puede practicar actividad física sin riegos y de manera gratuita. Con esa información, elaboran un díptico que incluya diversos datos, como distancias y una ruta de actividades seguras, que se entrega a todos los estudiantes y a todas las estudiantes de la escuela.

® **Ciencias Naturales OA G de 2° medio.**



### Observaciones a la o el docente

Para obtener información de diferentes actividades para realizar en bicicleta, se recomienda ingresar a <http://bicultura.bligoo.cl/content/view/768958>.

Se sugiere promover el conocimiento de aspectos conceptuales y habilidades para que los alumnos y las alumnas puedan diseñar su propio programa de actividad física y salud, junto con desarrollar una conciencia crítica para ser autónomos(as) y responsables al practicar actividad física.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se pretende que los alumnos y las alumnas sean capaces de generar iniciativas para promover una vida activa en sus compañeros y sus compañeras, y en la comunidad escolar. **(OA F)**

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

##### OA 1

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

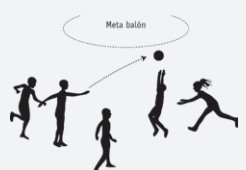
- › Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).
- › Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).
- › Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).
- › **Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros).**
- › **Una danza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

##### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

#### Indicadores de Evaluación

- › Utilizan sus habilidades para sobrepasar o controlar a un adversario.
- › Adecuan el juego a diferentes situaciones, como acompañar la jugada, colaborar con una compañera o compañero, mayor número de jugadores o jugadoras, espacio más reducido, entre otras.
- › Utilizan estrategias de ataque y defensa y las reglas apropiadas del deporte.
- › Utilizan habilidades motrices especializadas, aplicando estrategias de defensa y ataque en un juego.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Los alumnos y las alumnas forman equipos de cuatro integrantes, al menos, que se enfrentarán entre sí (un equipo contra otro cada vez). El juego dura diez minutos y su objetivo es buscar la superioridad numérica y mantener la pelota en su poder. Los jugadores y las jugadoras forman parejas, se toman de las manos y así reciben y lanzan la pelota a un jugador libre que debe formar una nueva pareja. El equipo que tiene el balón intenta llevarlo hacia una línea predeterminada por el profesor o la profesora, mientras el grupo adversario intenta interceptarlo. Si este último lo consigue, cambian de roles. De manera autónoma, registran las anotaciones, la cantidad de veces que tuvieron posesión del balón y las veces que cometieron faltas durante diez minutos.</p>  <p>El diagrama muestra un juego de pelota con cinco jugadores. Uno de ellos está en posesión del balón y lo lanza hacia una línea horizontal etiquetada como 'Meta balón'. Los otros jugadores están distribuidos en el espacio, algunos corriendo y otros observando.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Utilizan las habilidades de desplazamientos y manipulación para cumplir con la tarea propuesta.</li><li>› Trasladan el balón en parejas.</li><li>› Registran la cantidad de veces que el equipo mantiene el balón en su poder durante un tiempo determinado por la profesora o el profesor.</li><li>› Registran la cantidad de veces que llegan hacia el punto determinado por el profesor o la profesora.</li><li>› Registran la cantidad de faltas que cometieron al proteger el balón, al esquivarlo y al entregarlo.</li></ul>

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

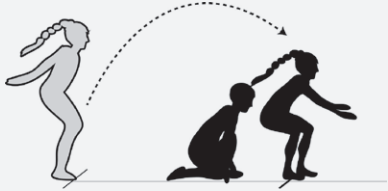
#### OA 3

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

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

### Indicadores de Evaluación

- › Fijan sus propios estándares para mejorar su condición física a partir de su autoevaluación.
- › Usan las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando su velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad y respetando su propia potencialidad.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Se organizan en parejas. Uno de los dos se ubica en la marca de salida y salta la mayor distancia posible, haciendo una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación e impulso simultáneo de brazos, para caer con ambos pies en el terreno (ver figura).</p> <p>El compañero o la compañera le ayuda a marcar el lugar en que cayeron sus talones y mide desde ese punto hasta la línea inicial; se mide en centímetros con un decimal. Si se cae, se registra el apoyo más cercano a la línea inicial (por ejemplo, las manos). Deben saltar dos veces y se considerará su mejor marca lograda. Luego, invierten roles. Al finalizar la prueba, discuten los resultados y proponen formas de mejorar el rendimiento.</p> 	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Evalúan la fuerza del miembro inferior por medio de un test de salto.</li><li>› Aplican un test que evalúe la fuerza de las piernas.</li><li>› Se autoevalúan y proponen formas de mejorar el rendimiento.</li></ul>

## EVALUACIÓN 3

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 1

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

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

#### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

### Indicadores de Evaluación

- › Utilizan sus habilidades para sobrepasar y controlar a un adversario o una adversaria.
- › Se mueven de manera disociada y armónica, corren desplazándose en velocidad y controlan la ejecución de un lanzamiento.
- › Utilizan habilidades motrices especializadas, aplicando estrategias de defensa y ataque en un juego no estructurado.
- › Actúan en situación de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica, según lo requerido.
- › Adecuan el juego a diferentes situaciones, como mayor número de jugadores o jugadoras, espacio más reducido, etc.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Se delimita el terreno en dos campos de juego y el curso se divide en cuatro equipos mixtos de igual número de participantes; dos equipos juegan en cada cancha. El objetivo del juego es colocar el balón en un extremo de la cancha del equipo contrario (puede ser en una marca dibujada en el piso, en aros u otras opciones). Reglas: no se debe tocar al jugador o la jugadora que tiene el balón; los y las integrantes de cada equipo tienen que darse, al menos, siete pases antes de lanzar el balón; para obtener la pelota, hay que interceptarla.</p> <p>Al concluir, reflexionan sobre la actividad y los cambios que percibieron en su organismo. Responden si encuentran alguna relación en la forma de expresar sus emociones en el juego y en el modo en que lo hacen en distintas situaciones de su vida cotidiana; por ejemplo, cuando están bajo presión.</p> <p>En el anexo 4 hay una rúbrica para evaluar las habilidades ofensivas y defensivas.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Son capaces de evadir a un adversario o una adversaria con el balón.</li><li>› Son efectivos al momento de realizar una anotación.</li><li>› Crean oportunidades de juego al intervenir el pase del equipo contrario.</li><li>› Se ubican en un punto específico del terreno de juego y recuperan el balón.</li><li>› Recuperan el balón cuando los oponentes inician un ataque y generan un contragolpe.</li></ul>

# UNIDAD 4

---

## PROPÓSITO

---

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

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

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

---

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

## PALABRAS CLAVE

---

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

## CONOCIMIENTOS

---

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

## HABILIDADES

---

- › Utilizar términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón.
- › Perfeccionar su práctica en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleibol, hockey, rugby, fútbol, entre otros).
- › Utilizar sus habilidades para sobrepasar o controlar a un adversario o una adversaria.
- › Moverse de manera disociada y armónica, correr desplazándose en velocidad y controlar la ejecución de un lanzamiento.

## ACTITUDES

---

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

## UNIDAD 4

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:

Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:

#### OA 3

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

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

- › Diseñan y cumplen un plan para mejorar su capacidad aeróbica y registran los cambios en su condición física.
- › Evalúan la manera en que controlan la intensidad del esfuerzo y explican cómo afecta su plan de entrenamiento al organismo para ajustar sus objetivos, los resultados que quieren lograr, para controlar su progreso, entre otros.
- › Aplican en su planificación del entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión y tiempo.
- › Diseñan un programa para mejorar su condición física que desarrolle su fuerza muscular, resistencia cardiovascular, velocidad, y flexibilidad.
- › Evalúan y seleccionan para su entrenamiento actividades físicas que les interesen.
- › Evalúan y explican cuál fue el gasto energético de la actividad desarrollada y lo relacionan con cuánta energía aporta un alimento.
- › Evalúan el progreso de su condición física por medio de algún test y modifican su plan de entrenamiento según los resultados.

#### OA 4

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

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

- › Practican una variedad de actividades físicas cinco veces por semana, al menos, a una intensidad de moderada a vigorosa; por ejemplo: al trotar, su escala de percepción de esfuerzo está entre 4 y 7 puntos o logran mantener la frecuencia cardiaca a esa intensidad.
- › Se hidratan de forma permanente con agua.
- › Actúan positivamente ante lesiones traumáticas, organizan a la gente y proponen estrategias ante urgencias.
- › Relacionan experiencias motrices con eventuales situaciones de riesgo al caminar por senderos irregulares y posibles accidentes que pueden ocurrir durante la actividad.

## UNIDAD 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:	
<p><b>OA 1</b></p> <p>Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li> <li>› Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li> <li>› Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li> <li>› <b>Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</b></li> <li>› Una danza (folclórica, popular, entre otras).</li> </ul>	<p style="text-align: center; color: #008080;">Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Perfeccionan y aplican con precisión sus habilidades motrices en un deporte de oposición/colaboración (por ejemplo, básquetbol, hándbol, vóleybol, hockey, rugby, fútbol, entre otros).</li> <li>› Aplican con precisión sus habilidades motrices para sobrepasar y controlar a un adversario.</li> <li>› Aplican con precisión y control las habilidades motrices en un deporte de colaboración/oposición.</li> <li>› Utilizan términos como pasar, recibir, desplazarse con el balón, marcar e interceptar, abordar y desafiar a un o una oponente que tenga el balón.</li> </ul>
<p><b>OA 2</b></p> <p>Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Diseñan y aplican estrategias de defensa y ataque en un juego.</li> <li>› Evalúan de acuerdo a la situación que se da en el juego, la aplicación de estrategias de ataque o defensa, en superioridad o inferioridad numérica.</li> <li>› Aplican y reconocen estrategias básicas de defensa y de ataque en situaciones modificadas de juego.</li> <li>› Evalúan el juego y adecuan las diferentes situaciones, como mayor número de jugadoras o jugadores, espacio más reducido, etc.</li> <li>› Diseñan y aplican diferentes estrategias de ataque y defensa según las reglas apropiadas al deporte.</li> <li>› Aplican y ejecutan ataques rápidos, contraataques, contragolpes, ajustes defensivos en el juego.</li> </ul>



## UNIDAD 4

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Se espera que los y las estudiantes sean capaces de:	
<p><b>OA 5</b></p> <p>Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas.</li> <li>› Demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa.</li> <li>› Proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad.</li> <li>› Fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente.</li> </ul>	<p style="text-align: center; color: #008080;">Los y las estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Promueven y organizan campeonatos, jornadas recreativas, encuentros deportivos u otros en su escuela y su comunidad.</li> <li>› Participan y buscan alianzas estratégicas para promover una vida activa en su comunidad y/o entorno.</li> <li>› Participan con entusiasmo en diferentes actividades físicas y demuestran sus talentos y capacidades.</li> <li>› Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de la actividad.</li> <li>› Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros y compañeras.</li> <li>› Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.</li> </ul>

## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 3

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

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

### Actividades

#### Principios de entrenamiento y condición física

1. Los y las estudiantes, en un cuadro semejante al de la figura, elaboran una planificación mensual de variadas actividades físicas (por ejemplo, caminar, correr, andar en bicicleta, hacer un circuito, entre otros) que mantendrán durante el periodo de vacaciones.

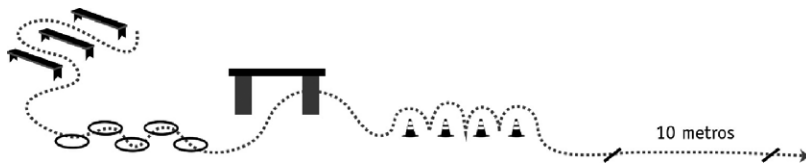
PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO PERSONAL				
Mes:	TIPO DE EJERCICIO	TIEMPO (MINUTOS)	INTENSIDAD (%)	FRECUENCIA CARDIACA DE EJERCICIO (LAT/MIN)
Día:				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Ejecutan su plan, comparan la frecuencia cardiaca obtenida en distintos días y evalúan si necesitan modificar su plan de entrenamiento.

® **Ciencias Naturales OA H de 2º medio.**

## Resistencia cardiovascular

2. El profesor o la profesora y sus estudiantes trazan varios circuitos con siete estaciones. Se forman en hileras de máximo cinco a seis estudiantes. En la primera estación, pasan entremedio de tres bancos ubicados a una distancia de unos 50 cm. En la segunda, saltan a pies juntos dentro de unos cinco aros que están en zigzag. La tercera es un túnel y pasan por debajo. En la cuarta estación, donde hay algunos conos en línea, corren levantando las rodillas. En la quinta corren 10 metros a máxima velocidad. El segundo alumno o la segunda alumna de la hilera comienza el recorrido cuando el primero o la primera está en la tercera estación. La actividad dura diez minutos.



### Observaciones a la o el docente

Se sugiere promover que las alumnas y los alumnos conozcan aspectos conceptuales sobre la importancia de mantener una buena condición física para la salud, y que investiguen para respaldar con fundamentos la relevancia de adquirir un estilo de vida activo y saludable.

## Fuerza muscular

3. Los y las estudiantes se ubican en parejas (ojalá con características físicas similares). Uno se sube en la espalda del otro, quien realiza dos series de tres repeticiones de flexoextensiones de rodilla. Luego invierten sus roles.



- Se ubican en hileras de cinco estudiantes. Frente a cada hilera hay cinco bancos (si no se cuenta con bancos se pueden colocar cuerdas, elásticos u otros). El primero salta los bancos a pies juntos. Cuando esté saltando el último, comienza el compañero que sigue. La actividad se repite durante diez minutos.



### Flexibilidad

- Las y los estudiantes se sitúan en parejas, uno frente al otro, se toman por los brazos en flexión de tronco hacia adelante y presionan hacia abajo con los hombros durante veinte segundos.



### Velocidad

- Se organizan en hileras de cinco estudiantes. Frente a cada hilera, se dibujan en el suelo varios cuadrados que representan una escalera. Cuando la o el docente indique, el primero o la primera comienza a pisar rápidamente cada cuadrado, alternando los pies a máxima velocidad. Repiten el ejercicio varias veces.

#### Observaciones a la o el docente

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 1

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

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

### OA 2

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

## Actividades

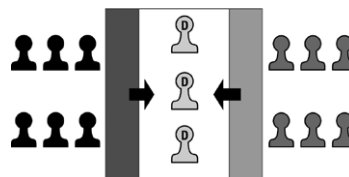
### Deportes de oposición/colaboración

#### Vóleybol

1. Los y las estudiantes juegan un partido de tres contra tres, aplicando los fundamentos tácticos y todas las estrategias para realizar el punto. Se utiliza solamente la zona de ataque; el juego es rápido y no considera el saque para dar inicio. Juegan a los 7 puntos para que se cambien rápidamente los equipos y otros alumnos y alumnas puedan participar.
2. Los y las estudiantes juegan partidos de uno contra uno durante 3 a 5 minutos para que todos puedan pasar por la red. El jugador que tiene la pelota se la lanza a sí mismo frente a la red y luego la envía al campo de juego contrario; el compañero o la compañera que está al otro lado de la red debe evitar que toque el piso. Cada acierto otorga un punto a la o el atacante; se juega solo en la zona de ataque.

## Fútbol

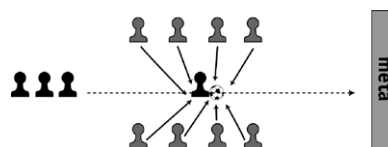
- Los y las estudiantes establecen tres espacios. Dos zonas son de defensas y uno es de ataque. El curso se divide en dos equipos, donde se forman parejas para traspasar la defensa y llegar a sus áreas de gol.



### Observaciones a la o el docente

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

- Los y las estudiantes se ubican en una hilera, donde uno debe conducir el balón hasta la zona de meta. Durante el trayecto, sus compañeros y compañeras intentan distraerlo(a) o golpear el balón con chutes a ras de piso, para impedir la conducción de la jugadora o el jugador.



- Los y las estudiantes juegan tal como se hace en realidad: once contra once. Cada equipo define su formación, marcas y capitán o capitana. Las reglas del juego son las profesionales y se agrega que, por lo menos, cinco jugadores o jugadoras del equipo deben tocar la pelota antes de hacer un gol.

## Rugby

- Los y las estudiantes conforman grupos de seis integrantes con un balón. Uno tiene la pelota y el resto forma una hilera enfrente, agarrados por la cintura. El portador del balón debe tocar al último de la hilera sin soltar la pelota. Cuando el primero toca al último, se pone al principio y toma el balón.



- Las y los estudiantes se ubican en tríos. Dos se toman de las manos y el tercero arranca, mientras sus compañeros o compañeras intentan atraparlo entre sus brazos.



## Hockey

- Cada estudiante tiene un stick (el cual, si es necesario, puede ser elaborado con un tubo de PVC o cartón). Una jugadora o un jugador conduce la pelota por un terreno delimitado por la o el docente, mientras otro(a) intenta quitársela. Gana si consigue mantenerla en su poder durante 30 segundos.
- Las y los estudiantes se sitúan en una franja de 3 por 10 metros con un defensor e intentan moverse sin salirse de ella, para recibir el pase de otra compañera u otro compañero que está a cinco metros fuera de esa franja. Se lanzan cinco balones y se cuenta un punto por cada vez que reciban el balón correctamente.

### Observaciones a la o el docente

Se sugiere promover el trabajo colaborativo para darle mayor relevancia a la participación de los y las estudiantes en las actividades que al resultado del juego.

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

## Objetivos de Aprendizaje

### OA 4

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

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

### OA 5

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

- › 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.

## Actividades

### Calentamiento

1. Las y los estudiantes se organizan en equipos para realizar un juego múltiple: 10 jugadores o jugadoras por lado, quienes tienen una pelota de hándbol y otra de fútbol y deben jugar simultáneamente un partido de hándbol y uno de fútbol. Las reglas del juego son que el balón de fútbol no se puede tocar con la mano y el de hándbol no se debe tocar con el pie; cada vez que se comete ese error, se comienza el juego nuevamente, sacando el balón del lado de la cancha.

### Seguridad

2. La profesora o el profesor explica que, cuando practican deportes de oposición/ colaboración como el hándbol, los participantes que tienen en su poder la pelota deben estar separados por un mínimo de 2 metros entre sí; que dos equipos necesitan su propio par de arcos y su propia cancha para jugar, entre otros.



3. Se forman grupos de cinco estudiantes y se marca una superficie cuadrada con cuatro conos. Cada grupo recorre la distancia marcada (solo una vuelta) y luego responde una pregunta. Si la contestan bien, pueden volver a hacer el recorrido. Gana el grupo que da más vueltas. Por ejemplo: “Juan se quemó la mano con agua caliente, ¿qué se debe aplicar?”, “Luisa se pegó en la pierna, ¿que debe ponerse sobre la lesión?”

#### Observaciones a la o el docente

Para obtener material de los manejos de primeros auxilios, ingresar a <http://vidauniversitaria.uc.cl/proyectos/documentos/documentos/manual%20de%20primeros%20auxilios.pdf>

### Promoción y hábito de una vida activa

4. Fuera del horario escolar, las y los estudiantes elaboran un glosario de conceptos básicos relacionados con actividad física y salud; por ejemplo, intensidad moderada, vigorosa, actividad física, ejercicio físico, fuerza, resistencia cardiovascular, entre otros. Asimismo, buscan información en medios de comunicación, revistas especializadas, etc., que muestren estudios sobre la importancia de la actividad física para la salud.

#### ® Lengua y Literatura OA10 de 2° medio.

5. Las y los estudiantes investigan sobre los lugares en los que se puede practicar actividad física cerca de su entorno. Luego ponen la información en una cartulina y la cuelgan dentro de la sala de clases para que sus compañeros y compañeras conozcan el tipo de actividades que se realizan. Asimismo, incorporan aquellas medidas que permitan cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física.

#### Observaciones a la o el docente

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se espera que los alumnos y las alumnas sean capaces de crear conciencia de la importancia de cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva. **(OA G)**

## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

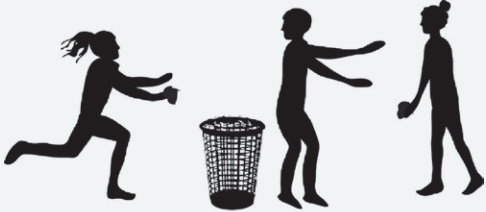
### EVALUACIÓN 1

#### Objetivos de Aprendizaje

Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

#### Indicadores de Evaluación

- › Reconocen estrategias básicas de defensa y de ataque en situaciones modificadas de juego.
- › Adecuan el juego a diferentes situaciones, como mayor número de jugadores y jugadoras, espacio más reducido, etc.
- › Ejecutan ataques rápidos, contraataques, contragolpes, ajustes defensivos en el juego.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Se forman grupos de seis estudiantes. Cada grupo tiene un recipiente con pelotas de papel que distribuyen en el suelo. Seleccionan a un o a una líder y lanzan las pelotas al recipiente desde una distancia de 1,5 metros o menos, mientras la o el líder procura evitar que entren, interceptándolas. El objetivo es llenar el recipiente con las pelotas lo más rápido posible. Pueden pasar el balón a otros(as) jugadores que estén cerca del recipiente. Se selecciona una nueva líder o un nuevo líder cada cierto tiempo.</p> 	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Lanzan el objeto hacia el objetivo propuesto.</li><li>› Trabajan de forma colaborativa para cumplir con la tarea propuesta.</li><li>› Elaboran estrategias grupales para cumplir la tarea.</li><li>› Prestan apoyo cuando el compañero o la compañera lo necesita.</li></ul>

## EVALUACIÓN 2

### Objetivos de Aprendizaje

#### OA 4

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

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

### Indicadores de Evaluación

Elaboran un registro de la actividad física que realizan durante la semana, señalando el tiempo, la intensidad y el tipo de ejercicio realizado.

ACTIVIDAD							CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
Practican una variedad de actividades físicas en su tiempo libre y registran en el recuadro cada actividad que hacen, incluyendo fecha, descripción, si desarrollaron la resistencia (E), la fuerza (S) y/o la flexibilidad (F), la intensidad y la cantidad de minutos que ejercitaron.							<ul style="list-style-type: none"> <li>› Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</li> <li>› Practican actividad física de manera regular en su tiempo libre.</li> <li>› Registran el tiempo de las actividades físicas que practican durante la semana.</li> <li>› Señalan qué tipo de actividad física realizan.</li> <li>› Registran la intensidad del esfuerzo.</li> <li>› Describen dónde y con quién hicieron la actividad física.</li> </ul>	
FECHA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (QUÉ HIZO, DÓNDE Y CON QUIÉN)	E	S	F	INTENSIDAD	TIEMPO		

## EVALUACIÓN 3

### Objetivos de Aprendizaje

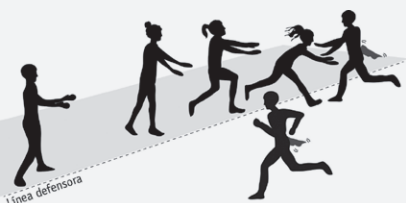
#### OA 2

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.

### Indicadores de Evaluación

- › Reconocen estrategias básicas de defensa y de ataque en situaciones modificadas de juego.
- › Adecuan el juego a diferentes situaciones, como mayor número de jugadores o jugadoras, espacio más reducido, etc.
- › Ejecutan ataques rápidos, contraataques, contragolpes, ajustes defensivos en el juego.

ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Se enfrentan dos equipos mixtos de seis jugadores cada uno. Los defensores, ubicados a lo largo de la línea, tratan de evitar que los atacantes depositen un pañuelo dentro del marco o zona de puntuación previamente delimitada. En forma individual, cada atacante intenta pasar al campo contrario por medio de la línea defensora, llevando el pañuelo de forma visible en alguna parte de la cintura, utilizando diferentes estrategias y tácticas. Para detener o evitar la anotación, los contrarios deben quitarle el pañuelo. El terreno de juego puede ser la mitad de la cancha de vóleybol o básquetbol; tiene un área de meta de ocho metros y, a partir de allí, una distancia de la zona delimitada de seis metros.</p> <p>Aquellos jugadores y aquellas jugadoras que pierden el pañuelo pueden realizar fintas o amagues.</p>	<p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Coordinan las acciones, tanto de atacantes como de defensivos.</li><li>› Analizan constantemente la situación.</li><li>› Observan permanentemente a los y las contrincantes, determinando sus puntos débiles y fuertes.</li><li>› Amagan y hacen fintas para realizar una acción efectiva.</li><li>› Comunican a sus compañeros y compañeras la ubicación del pañuelo.</li><li>› Ocultan las propias intenciones y procuran descubrir las de los adversarios y las adversarias.</li><li>› Solucionan mentalmente acciones en un corto tiempo.</li></ul>



# Bibliografía

## BIBLIOGRAFÍA PARA EL O LA DOCENTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## DIDÁCTICA

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

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

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

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

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

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

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

## MATERIAL AUDIOVISUAL

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

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

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

## BIBLIOGRAFÍA PARA LA O EL ESTUDIANTE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## SITIOS WEB RECOMENDADOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

[www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Anexos

# ANEXO 1

## GLOSARIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ANEXO 2

### CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES Y LAS ACTIVIDADES MOTRICES

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

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



## ACTIVIDADES MOTRICES

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

## ANEXO 3

### CARACTERÍSTICAS DE DESARROLLO DE LA O EL ESTUDIANTE

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

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

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

## ANEXO 4

### SUGERENCIAS DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

## EVALUACIÓN PREPARTICIPATIVA DE LOS Y LAS ESTUDIANTES

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

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

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



## AUTOEVALUACIÓN DE LA O EL DOCENTE

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

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

## ANEXO 5

### MATERIALES

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

SUGERENCIA DE MATERIALES	
MATERIAL	DESCRIPCIÓN
Valla	De aluminio ajustable, de 45 a 70 centímetros
Microvalla	20 y 40 centímetros
Cuerda	De algodón, de 3 y 10 metros de largo
Cajón de saltos	5 cuerpos de madera, con fijador y trampolín
Colchoneta	Gimnasia oficial 2,00x1,00x0,60
Colchoneta	Espanja
Aros para gimnasia	De distintos tamaños
Conos	Plásticos de 18"
Conos	Set de tipo platos
Balón	Medicinal 1, 2 y 3 kilos
Balón	De esponja
Balón	Minihándbol
Balón	Básquetbol N° 6 de goma
Balón	Fútbol N° 5
Balón	Vóleibol recreativo
Balón	Rugby
Balón	Multipropósito
Jabalina	400, 600 y 700 gramos
Bala	3, 4 y 5 Kg
Pelotas	Tenis
Petos	De tela de diferentes colores

## SUGERENCIA DE MATERIALES

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

## ANEXO 6

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

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

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

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

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

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









