

Programa de Estudio
3° o 4° medio
Formación Diferenciada
Educación Física y Salud

Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHILE



v
e
r
s
i
ó
n
-
w
e
b



**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN.
ESTAS ACTIVIDADES ESTÁN
ORGANIZADAS EN 4 UNIDADES,
CADA UNIDAD TIENE CUATRO
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJES Y
UNA ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN.**

Querida comunidad educativa:

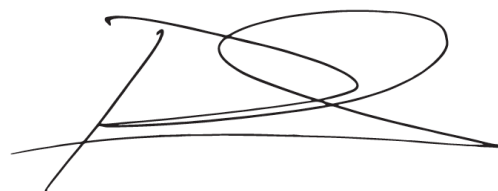
Me es grato saludarles y dirigirme a ustedes para poner en sus manos los Programas de Estudio de las 46 asignaturas del currículum ajustado a las nuevas Bases Curriculares de 3° y 4° año de enseñanza media (Decreto Supremo N°193 de 2019), que inició su vigencia el presente año para 3° medio y el año 2021 para 4° medio, o simultáneamente en ambos niveles si el colegio así lo decidió.

El presente año ha sido particularmente difícil por la situación mundial de pandemia por Coronavirus y el Ministerio de Educación no ha descansado en su afán de entregar herramientas de apoyo para que los estudiantes de Chile se conviertan en ciudadanos que desarrollen la empatía y el respeto, la autonomía y la proactividad, la capacidad para perseverar en torno a metas y, especialmente, la responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Estos Programas de Estudio han sido elaborados por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación y presentan una propuesta pedagógica y didáctica que apoya el proceso de gestión de los establecimientos educacionales, además de ser una invitación a las comunidades educativas para enfrentar el desafío de preparación, estudio y compromiso con la vocación formadora y con las expectativas de aprendizaje que pueden lograr nuestros estudiantes.

Nos sentimos orgullosos de poner a disposición de los jóvenes de Chile un currículum acorde a los tiempos actuales y que permitirá formar personas integrales y ciudadanos autónomos, críticos y responsables, que desarrollen las habilidades necesarias para seguir aprendiendo a lo largo de sus vidas y que estarán preparados para ser un aporte a la sociedad.

Les saluda cordialmente,



Raúl Figueroa S.
Ministro de Educación

Programa de Estudio Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables – 3° o 4° medio
Aprobado por Decreto Exento N°496 del 15 de junio de 2020.

Equipo de Desarrollo Curricular
Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación 2021

IMPORTANTE

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

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

Índice

Presentación.....	7
Nociones básicas.....	8
Consideraciones generales.....	13
Orientaciones para planificar.....	18
Orientaciones para evaluar los aprendizajes.....	19
Estructura del programa.....	21
Promoción de Estilos de Vida activos y saludables.....	23
Propósitos Formativos.....	23
Enfoque de las Asignatura.....	23
Orientaciones para el docente.....	24
Organización Curricular.....	26
Visión global del año.....	28
Unidad 1: Actividad Física y Bienestar Humano.....	31
Actividad 1: Conociendo mi bienestar.....	32
Actividad 2: Me apropio de un estilo de vida saludable.....	35
Actividad 3: Senderismo para todos.....	38
Actividad 4: En bicicleta, disfruto mi calidad de vida.....	41
Actividad de Evaluación: Mi actividad física y bienestar.....	43
Unidad 2 Condición Física y Vida Activa.....	45
Actividad 1: Mi condición física es esencial para mi salud.....	46
Actividad 2: Plan de ejercicio colectivo: desafíos para mi condición física.....	48
Actividad 3: Mejorando mi condición física.....	50
Actividad 4: Actividad física y estiramientos para mi salud.....	52
Actividad de Evaluación: Mi condición física y vida activa.....	54
Unidad 3: Evaluación de la actividad física.....	56
Actividad 1: Mejorando mi resistencia.....	57
Actividad 2: Corrida para todos.....	60
Actividad 3: Mi resistencia personal desarrolla mi bienestar.....	62
Actividad 4: Evalúo mi desplazamiento activo.....	65

Actividad de Evaluación: Mi actividad física realizada en diversos entornos	68
Unidad 4: Autocuidado y Vida saludable	70
Actividad 1: Plan de ejercicios a través de la calistenia	71
Actividad 2: El deporte como medio para el desarrollo físico	73
Actividad 3. Carrera de orientación en el medio natural.....	75
Actividad 4: Expedición escolar: momentos para compartir y evaluar.....	78
Actividad de Evaluación: Mi autocuidado y vida saludable	81
Glosario	83
Bibliografía	88
Anexo:	89

Presentación

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

Las Bases Curriculares son flexibles para adaptarse a las diversas realidades educativas que se derivan de los distintos contextos sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a diferentes aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos, todos válidos mientras permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje. En este contexto, las Bases Curriculares constituyen el referente base para los establecimientos que deseen elaborar programas propios, y por lo tanto, no corresponde que estas prescriban didácticas específicas que limiten la diversidad de enfoques educacionales que pueden expresarse en los establecimientos de nuestro país.

Para aquellos establecimientos que no han optado por programas propios, el Ministerio de Educación suministra estos Programas de Estudio con el fin de facilitar una óptima implementación de las Bases Curriculares. Estos programas constituyen un complemento totalmente coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta para apoyar a los docentes en el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de Estudio proponen al profesor una organización de los Objetivos de Aprendizaje con relación al tiempo disponible dentro del año escolar, y constituyen una orientación acerca de cómo secuenciar los objetivos y cómo combinarlos para darles una comprensión profunda y transversal. Se trata de una estimación aproximada y de carácter indicativo que puede ser adaptada por los docentes, de acuerdo a la realidad de sus estudiantes y de su establecimiento.

Asimismo, para facilitar al profesor su quehacer en el aula, se sugiere un conjunto de indicadores de evaluación que dan cuenta de los diversos desempeños de comprensión que demuestran que un alumno ha aprendido en profundidad, transitando desde lo más elemental hasta lo más complejo, y que aluden a los procesos cognitivos de orden superior, las comprensiones profundas o las habilidades que se busca desarrollar transversalmente.

Junto con ello, se proporcionan orientaciones didácticas para cada disciplina y una gama amplia y flexible de actividades de aprendizaje y de evaluación que pueden utilizarse como base para nuevas actividades acordes con las diversas realidades de los establecimientos educacionales. Estas actividades se enmarcan en un modelo pedagógico cuyo enfoque es el de la comprensión profunda y significativa, lo que implica establecer posibles conexiones al interior de cada disciplina y también con otras áreas del conocimiento, con el propósito de facilitar el aprendizaje.

Estas actividades de aprendizaje y de evaluación se enriquecen con sugerencias al docente, recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes.

En síntesis, se entregan estos Programas de Estudio a los establecimientos educacionales como un apoyo para llevar a cabo su labor de enseñanza.

Nociones básicas

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE COMO INTEGRACIÓN DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES

Los Objetivos de Aprendizaje definen para cada asignatura o módulo los aprendizajes terminales esperables para cada semestre o año escolar. Se refieren a habilidades, actitudes y conocimientos que han sido seleccionados considerando que entreguen a los estudiantes las herramientas necesarias para su desarrollo integral, que les faciliten una comprensión profunda del mundo que habitan, y que despierten en ellos el interés por continuar estudios superiores y desarrollar sus planes de vida y proyectos personales.

En la formulación de los Objetivos de Aprendizaje se relacionan habilidades, conocimientos y actitudes y, por medio de ellos, se pretende plasmar de manera clara y precisa cuáles son los aprendizajes esenciales que el alumno debe lograr. Se conforma así un currículum centrado en el aprendizaje, que declara explícitamente cuál es el foco del quehacer educativo. Se busca que los estudiantes pongan en juego estos conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la sala de clases como en la vida cotidiana.

CONOCIMIENTOS

Los conocimientos de las asignaturas y módulos corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones que enriquecen la comprensión de los alumnos sobre los fenómenos que les toca enfrentar. Les permiten relacionarse con el entorno, utilizando nociones complejas y profundas que complementan el saber que han generado por medio del sentido común y la experiencia cotidiana. Se busca que sean esenciales, fundamentales para que los estudiantes construyan nuevos aprendizajes y de alto interés para ellos. Se deben desarrollar de manera integrada con las habilidades, porque son una condición para el progreso de estas y para lograr la comprensión profunda.

HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

La existencia y el uso de la tecnología en el mundo global, multicultural y en constante cambio, ha determinado nuevos modos de acceso al conocimiento, de aplicación de los aprendizajes y de participación en la sociedad. Estas necesidades exigen competencias particulares, identificadas internacionalmente como Habilidades para el siglo XXI.¹

¹ El conjunto de habilidades seleccionadas para integrar el currículum de 3° y 4° medio corresponden a una adaptación de distintos modelos (Binkley et al., 2012; Fadel et al., 2016).

Las habilidades para el siglo XXI presentan como foco formativo central la formación integral de los estudiantes dando continuidad a los objetivos de aprendizaje transversales de 1° básico a 2° medio. Como estos, son transversales a todas las asignaturas, y al ser transferibles a otros contextos, se convierten en un aprendizaje para la vida. Se presentan organizadas en torno a cuatro ámbitos: maneras de pensar, maneras de trabajar, herramientas para trabajar y herramientas para vivir en el mundo.

MANERAS DE PENSAR

Desarrollo de la creatividad y la innovación

Las personas que aprenden a ser creativas poseen habilidades de pensamiento divergente, producción de ideas, fluidez, flexibilidad y originalidad. El pensamiento creativo implica abrirse a diferentes ideas, perspectivas y puntos de vista, ya sea en la exploración personal o en el trabajo en equipo. La enseñanza para la creatividad implica asumir que el pensamiento creativo puede desarrollarse en todas las instancias de aprendizaje y en varios niveles: imitación, variación, combinación, transformación y creación original. Por ello, es importante que los docentes consideren que, para lograr la creación original, es necesario haber desarrollado varias habilidades y que la creatividad también puede enseñarse mediante actividades más acotadas según los diferentes niveles (Fadel et al, 2016).

Desarrollo del pensamiento crítico

Cuando aprendemos a pensar críticamente, podemos discriminar entre informaciones, declaraciones o argumentos, evaluando su contenido, pertinencia, validez y verosimilitud. El pensamiento crítico permite cuestionar la información, tomar decisiones y emitir juicios, como asimismo reflexionar críticamente acerca de diferentes puntos de vista, tanto de los propios como de los demás, ya sea para defenderlos o contradecirlos sobre la base de evidencias. Contribuye así, además, a la autorreflexión y corrección de errores, y favorece la capacidad de estar abierto a los cambios y de tomar decisiones razonadas. El principal desafío en la enseñanza del pensamiento crítico es la aplicación exitosa de estas habilidades en contextos diferentes de aquellos en que fueron aprendidas (Fadel et al, 2016).

Desarrollo de la metacognición

El pensamiento metacognitivo se relaciona al concepto de “aprender a aprender”. Se refiere a ser consciente del propio aprendizaje y de los procesos para lograrlo, lo que permite autogestionarlo con autonomía, adaptabilidad y flexibilidad. El proceso de pensar acerca del pensar involucra la reflexión propia sobre la posición actual, fijar los objetivos a futuro, diseñar acciones y estrategias potenciales, monitorear el proceso de aprendizaje y evaluar los resultados. Incluye tanto el conocimiento que se tiene sobre uno mismo como estudiante o pensador, como los factores que influyen en el rendimiento. La reflexión acerca del propio aprendizaje favorece su comunicación, por una parte, y la toma de conciencia de las propias capacidades y debilidades, por otra. Desde esta perspectiva, desarrolla la autoestima, la disciplina, la capacidad de perseverar y la tolerancia a la frustración.

Desarrollo de Actitudes

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Pensar con conciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Pensar con flexibilidad para reelaborar las propias ideas, puntos de vista y creencias.
- Pensar con reflexión propia y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Pensar con conciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y enriquecen la experiencia.
- Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.

MANERAS DE TRABAJAR

Desarrollo de la comunicación

Aprender a comunicarse ya sea de manera escrita, oral o multimodal, requiere generar estrategias y herramientas que se adecuen a diversas situaciones, propósitos y contextos socioculturales, con el fin de transmitir lo que se desea de manera clara y efectiva. La comunicación permite desarrollar la empatía, la autoconfianza, la valoración de la interculturalidad, así como la adaptabilidad, la creatividad y el rechazo a la discriminación.

Desarrollo de la colaboración

La colaboración entre personas con diferentes habilidades y perspectivas faculta al grupo para tomar mejores decisiones que las que se tomarían individualmente, permite analizar la realidad desde más ángulos y producir obras más complejas y más completas. Además, el trabajo colaborativo entre pares determina nuevas formas de aprender y de evaluarse a sí mismo y a los demás, lo que permite visibilizar los modos en que se aprende; esto conlleva nuevas maneras de relacionarse en torno al aprendizaje.

La colaboración implica, a su vez, actitudes clave para el aprendizaje en el siglo XXI, como la responsabilidad, la perseverancia, la apertura de mente hacia lo distinto, la aceptación y valoración de las diferencias, la autoestima, la tolerancia a la frustración, el liderazgo y la empatía.

Desarrollo de Actitudes

- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR

Desarrollo de la alfabetización digital

Aprender a utilizar la tecnología como herramienta de trabajo implica dominar las posibilidades que ofrece y darle un uso creativo e innovador. La alfabetización digital apunta a la resolución de problemas en el marco de la cultura digital que caracteriza al siglo XXI, aprovechando las herramientas que nos dan la programación, el pensamiento computacional, la robótica e internet, entre otros, para crear contenidos digitales, informarnos y vincularnos con los demás. Promueve la autonomía y el trabajo en equipo, la creatividad, la participación en redes de diversa índole, la motivación por ampliar los propios intereses y horizontes culturales, e implica el uso responsable de la tecnología considerando la ciberseguridad y el autocuidado.

Desarrollo del uso de la información

Usar bien la información se refiere a la eficacia y eficiencia en la búsqueda, el acceso, el procesamiento, la evaluación crítica, el uso creativo y ético, así como la comunicación de la información por medio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC). Implica formular preguntas, indagar y generar estrategias para seleccionar, organizar y comunicar la información. Tiene siempre en cuenta, además, tanto los aspectos éticos y legales que la regulan como el respeto a los demás y a su privacidad.

Desarrollo de Actitudes

- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.
- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.
- Actuar de acuerdo con los principios de la ética en el uso de la información y de la tecnología, respetando la propiedad intelectual y la privacidad de las personas.

MANERAS DE VIVIR EN EL MUNDO

Desarrollo de la ciudadanía local y global

La ciudadanía se refiere a la participación activa del individuo en su contexto, desde una perspectiva política, social, territorial, global, cultural, económica y medioambiental, entre otras dimensiones. La conciencia de ser ciudadano promueve el sentido de pertenencia y la valoración y el ejercicio de los principios democráticos, y también supone asumir sus responsabilidades como ciudadano local y global. En este sentido, ejercitar el respeto a los demás, a su privacidad y a las diferencias valóricas, religiosas y étnicas cobra gran relevancia; se relaciona directamente con una actitud empática, de mentalidad abierta y de adaptabilidad.

Desarrollo de proyecto de vida y carrera

La construcción y consolidación de un proyecto de vida y de una carrera, oficio u ocupación, requiere conocerse a sí mismo, establecer metas, crear estrategias para conseguirlas, desarrollar la autogestión, actuar con iniciativa y compromiso, ser autónomo para ampliar los aprendizajes, reflexionar críticamente y estar dispuesto a integrar las retroalimentaciones recibidas. Por otra parte, para alcanzar esas metas, se requiere interactuar con los demás de manera flexible, con capacidad para trabajar en equipo, negociar en busca de soluciones y adaptarse a los cambios para poder desenvolverse en distintos roles y contextos. Esto permite el desarrollo de liderazgo, responsabilidad, ejercicio ético del poder y respeto a las diferencias en ideas y valores.

Desarrollo de la responsabilidad personal y social

La responsabilidad personal consiste en ser conscientes de nuestras acciones y sus consecuencias, cuidar de nosotros mismos de modo integral y respetar los compromisos que adquirimos con los demás, generando confianza en los otros, comunicándonos de una manera asertiva y empática, que acepte los distintos puntos de vista. Asumir la responsabilidad por el bien común participando activamente en el cumplimiento de las necesidades sociales en distintos ámbitos: cultural, político, medioambiental, entre otros.

Desarrollo de Actitudes

- Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por sí mismo y por los demás.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político y medioambiental, entre otros.
- Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.
- Asumir responsabilidad por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que ellas tienen sobre sí mismo y los otros.

Consideraciones generales

Las consideraciones que se presentan a continuación son relevantes para una óptima implementación de los Programas de Estudio, se vinculan estrechamente con los enfoques curriculares, y permiten abordar de mejor manera los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares.

EL ESTUDIANTE DE 3º y 4º MEDIO

La formación en los niveles de 3° y 4° Medio cumple un rol esencial en su carácter de etapa final del ciclo escolar. Habilita al alumno para conducir su propia vida en forma autónoma, plena, libre y responsable, de modo que pueda desarrollar planes de vida y proyectos personales, continuar su proceso educativo formal mediante la educación superior, o incorporarse a la vida laboral.

El perfil de egreso que establece la ley en sus objetivos generales apunta a formar ciudadanos críticos, creativos y reflexivos, activamente participativos, solidarios y responsables, con conciencia de sus deberes y derechos, y respeto por la diversidad de ideas, formas de vida e intereses. También propicia que estén conscientes de sus fortalezas y debilidades, que sean capaces de evaluar los méritos relativos de distintos puntos de vista al enfrentarse a nuevos escenarios, y de fundamentar adecuadamente sus decisiones y convicciones, basados en la ética y la integridad. Asimismo, aspira a que sean personas con gran capacidad para trabajar en equipo e interactuar en contextos socioculturalmente heterogéneos, relacionándose positivamente con otros, cooperando y resolviendo adecuadamente los conflictos.

De esta forma, tomarán buenas decisiones y establecerán compromisos en forma responsable y solidaria, tanto de modo individual como colaborativo, integrando nuevas ideas y reconociendo que las diferencias ayudan a concretar grandes proyectos.

Para lograr este desarrollo en los estudiantes, es necesario que los docentes conozcan los diversos talentos, necesidades, intereses y preferencias de sus estudiantes y promuevan intencionadamente la autonomía de los alumnos y la autorregulación necesaria para que las actividades de este Programa sean instancias significativas para sus desafíos, intereses y proyectos personales.

APRENDIZAJE PARA LA COMPRENSIÓN

La propuesta metodológica de los Programas de Estudio tiene como propósito el aprendizaje para la comprensión. Entendemos la comprensión como la capacidad de usar el conocimiento de manera flexible, lo que permite a los estudiantes pensar y actuar a partir de lo que saben en distintas situaciones y contextos. La comprensión se puede desarrollar generando oportunidades que permitan al alumno ejercitar habilidades como analizar, explicar, resolver problemas, construir argumentos, justificar, extrapolar, entre otras. La aplicación de estas habilidades y del conocimiento a lo largo del

proceso de aprendizaje faculta a los estudiantes a profundizar en el conocimiento, que se torna en evidencia de la comprensión.

La elaboración de los Programas de Estudio se ha realizado en el contexto del paradigma constructivista y bajo el fundamento de dos principios esenciales que regulan y miden la efectividad del aprendizaje: el aprendizaje significativo y el aprendizaje profundo.

¿Qué entendemos por aprendizaje significativo y profundo?

Un aprendizaje se dice significativo cuando los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del estudiante. Esto se logra gracias a un esfuerzo deliberado del alumno por relacionar los nuevos conocimientos con sus conocimientos previos y es producto de una implicación afectiva del estudiante; es decir, él quiere aprender aquello que se le presenta, porque lo considera valioso. Para la construcción de este tipo de aprendizaje, se requiere efectuar acciones de mediación en el aula que permitan activar los conocimientos previos y, a su vez, facilitar que dicho aprendizaje adquiera sentido precisamente en la medida en que se integra con otros previamente adquiridos o se relaciona con alguna cuestión o problema que interesa al estudiante.

Un aprendizaje se dice profundo solo si, por un lado, el aprendiz logra dominar, transformar y utilizar los conocimientos adquiridos en la solución de problemas reales y, por otro lado, permanece en el tiempo y se puede transferir a distintos contextos de uso. Para mediar el desarrollo de un aprendizaje de este tipo, es necesario generar escenarios flexibles y graduales que permitan al estudiante usar los conocimientos aplicándolos en situaciones diversas.

¿Cómo debe guiar el profesor a sus alumnos para que usen el conocimiento?

El docente debe diseñar actividades de clase desafiantes que induzcan a los estudiantes a aplicar habilidades cognitivas mediante las cuales profundicen en la comprensión de un nuevo conocimiento. Este diseño debe permitir mediar simultáneamente ambos aspectos del aprendizaje, el significativo y el profundo, y asignar al alumno un rol activo dentro del proceso de aprendizaje.

El principio pedagógico constructivista del estudiante activo permite que él desarrolle la capacidad de aprender a aprender. Los alumnos deben llegar a adquirir la autonomía que les permita dirigir sus propios procesos de aprendizaje y convertirse en sus propios mediadores. El concepto clave que surge como herramienta y, a la vez, como propósito de todo proceso de enseñanza-aprendizaje corresponde al pensamiento metacognitivo, entendido como un conjunto de disposiciones mentales de autorregulación que permiten al aprendiz monitorear, planificar y evaluar su propio proceso de aprendizaje.

En esta línea, la formulación de buenas preguntas es una de las herramientas esenciales de mediación para construir un pensamiento profundo.

Cada pregunta hace posible una búsqueda que permite integrar conocimiento y pensamiento; el pensamiento se despliega en sus distintos actos que posibilitan dominar, elaborar y transformar un conocimiento.

ENFOQUE INTERDISCIPLINARIO Y APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

La integración disciplinaria permite fortalecer conocimientos y habilidades de pensamiento complejo que faculten la comprensión profunda de ellos. Para lograr esto, es necesario que los docentes incorporen en su planificación instancias destinadas a trabajar en conjunto con otras disciplinas. Las Bases Curriculares plantean el Aprendizaje Basado en Proyectos como metodología para favorecer el trabajo colaborativo y el aprendizaje de resolución de problemas.

Un problema real es interdisciplinario. Por este motivo, en los Programas de Estudio de cada asignatura se integra orientaciones concretas y modelos de proyectos, que facilitarán esta tarea a los docentes y que fomentarán el trabajo y la planificación conjunta de algunas actividades entre profesores de diferentes asignaturas.

Se espera que, en las asignaturas electivas de profundización, el docente destine un tiempo para el trabajo en proyectos interdisciplinarios. Para ello, se incluye un modelo de proyecto interdisciplinario por asignatura de profundización.

Existe una serie de elementos esenciales que son requisitos para que el diseño de un proyecto² permita maximizar el aprendizaje y la participación de los estudiantes, de manera que aprendan cómo aplicar el conocimiento al mundo real, cómo utilizarlo para resolver problemas, responder preguntas complejas y crear productos de alta calidad. Dichos elementos son:

- **Conocimiento clave, comprensión y habilidades**

El proyecto se enfoca en profundizar en la comprensión del conocimiento interdisciplinar, ya que permite desarrollar a la vez los Objetivos de Aprendizaje y las habilidades del Siglo XXI que se requieren para realizar el proyecto.

- **Desafío, problema o pregunta**

El proyecto se basa en un problema significativo para resolver o una pregunta para responder, en el nivel adecuado de desafío para los alumnos, que se implementa mediante una pregunta de conducción abierta y atractiva.

- **Indagación sostenida**

El proyecto implica un proceso activo y profundo a lo largo del tiempo, en el que los estudiantes generan preguntas, encuentran y utilizan recursos, hacen preguntas adicionales y desarrollan sus propias respuestas.

- **Autenticidad**

El proyecto tiene un contexto del mundo real, utiliza procesos, herramientas y estándares de calidad del mundo real, tiene un impacto real, ya que creará algo que será utilizado o experimentado por otros, y/o está conectado a las propias preocupaciones, intereses e identidades de los alumnos.

² Adaptado de John Larmer, John Mergendoller, Suzie Boss. *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*, (ASCD 2015).

- **Voz y elección del estudiante**

El proyecto permite a los estudiantes tomar algunas decisiones sobre los productos que crean, cómo funcionan y cómo usan su tiempo, guiados por el docente y dependiendo de su edad y experiencia de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

- **Reflexión**

El proyecto brinda oportunidades para que los alumnos reflexionen sobre qué y cómo están aprendiendo, y sobre el diseño y la implementación del proyecto.

- **Crítica y revisión**

El proyecto incluye procesos de retroalimentación para que los estudiantes den y reciban comentarios sobre su trabajo, con el fin de revisar sus ideas y productos o realizar una investigación adicional.

- **Producto público**

El proyecto requiere que los alumnos demuestren lo que aprenden, creando un producto que se presenta u ofrece a personas que se encuentran más allá del aula.

CIUDADANÍA DIGITAL

Los avances de la automatización, así como el uso extensivo de las herramientas digitales y de la inteligencia artificial, traerán como consecuencia grandes transformaciones y desafíos en el mundo del trabajo, por lo cual los estudiantes deben contar con herramientas necesarias para enfrentarlos. Los Programas de Estudio promueven que los alumnos empleen tecnologías de información para comunicarse y desarrollar un pensamiento computacional, dando cuenta de sus aprendizajes o de sus creaciones y proyectos, y brindan oportunidades para hacer un uso extensivo de ellas y desarrollar capacidades digitales para que aprendan a desenvolverse de manera responsable, informada, segura, ética, libre y participativa, comprendiendo el impacto de las TIC en la vida personal y el entorno.

CONTEXTUALIZACIÓN CURRICULAR

La contextualización curricular es el proceso de apropiación y desarrollo del currículum en una realidad educativa concreta. Este se lleva a cabo considerando las características particulares del contexto escolar (por ejemplo, el medio en que se sitúa el establecimiento educativo, la cultura, el proyecto educativo institucional de las escuelas y la comunidad escolar, el tipo de formación diferenciada que se imparte –Artística, Humanístico-Científica, Técnico Profesional–, entre otros), lo que posibilita que el proceso educativo adquiera significado para los estudiantes desde sus propias realidades y facilita, así, el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de Estudio consideran una propuesta de diseño de clases, de actividades y de evaluaciones que pueden modificarse, ajustarse y transferirse a diferentes realidades y contextos.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LA INCLUSIÓN

En el trabajo pedagógico, es importante que los 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 los profesores:

- Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los alumnos.
- Trabajar para que todos alcancen los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículum, acogiendo la diversidad y la inclusión como una oportunidad para desarrollar más y mejores aprendizajes.
- Favorecer y potenciar la diversidad y la inclusión, utilizando el aprendizaje basado en proyectos.
- En el caso de alumnos con necesidades educativas especiales, tanto el conocimiento de los profesores como el apoyo y las recomendaciones de los especialistas que evalúan a dichos estudiantes contribuirán a que todos desarrollen al máximo sus capacidades.
- 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.
- Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que los alumnos puedan participar por igual en todas las actividades, evitando asociar el trabajo de aula con estereotipos asociados a género, características físicas o cualquier otro tipo de sesgo que provoque discriminación.
- Utilizar materiales, aplicar estrategias didácticas y desarrollar actividades que se adecuen a las singularidades culturales y étnicas de los estudiantes y a sus intereses.
- Promover un trabajo sistemático, con actividades variadas para diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos tengan acceso a oportunidades de aprendizaje enriquecidas.

Atender a la diversidad de estudiantes, con sus capacidades, contextos y conocimientos previos, no implica tener expectativas más bajas para algunos de ellos. Por el contrario, hay que reconocer los requerimientos personales de cada alumno para que todos alcancen los propósitos de aprendizaje pretendidos. En este sentido, conviene que, al diseñar el trabajo de cada unidad, el docente considere los tiempos, recursos y métodos necesarios para que cada estudiante logre un aprendizaje de calidad. Mientras más experiencia y conocimientos tengan 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. Por esta razón, los Programas de Estudio incluyen numerosos Indicadores de Evaluación, observaciones al docente, sugerencias de actividades y de evaluación, entre otros elementos, para apoyar la gestión curricular y pedagógica responsable de todos los estudiantes.

Orientaciones para planificar

Existen diversos métodos de planificación, caracterizados por énfasis específicos vinculados al enfoque del que provienen. Como una manera de apoyar el trabajo de los docentes, se propone considerar el diseño para la comprensión, relacionado con plantear cuestionamientos activos a los estudiantes, de manera de motivarlos a poner en práctica sus ideas y nuevos conocimientos. En este sentido, y con el propósito de promover el desarrollo de procesos educativos con foco claro y directo en los aprendizajes, se sugiere utilizar la planificación en reversa (Wiggins y McTigue, 1998). Esta mantiene siempre al centro lo que se espera que aprendan los alumnos durante el proceso educativo, en el marco de la comprensión profunda y significativa. De esta manera, la atención se concentra en lo que se espera que logren, tanto al final del proceso de enseñanza y aprendizaje, como durante su desarrollo.

Para la planificación de clases, se considera tres momentos:

1. Identificar el Objetivo de Aprendizaje que se quiere alcanzar

Dicho objetivo responde a la pregunta: ¿qué se espera que aprendan? Y se especifica a partir de los Objetivos de Aprendizaje propuestos en las Bases Curriculares y en relación con los intereses, necesidades y características particulares de los estudiantes.

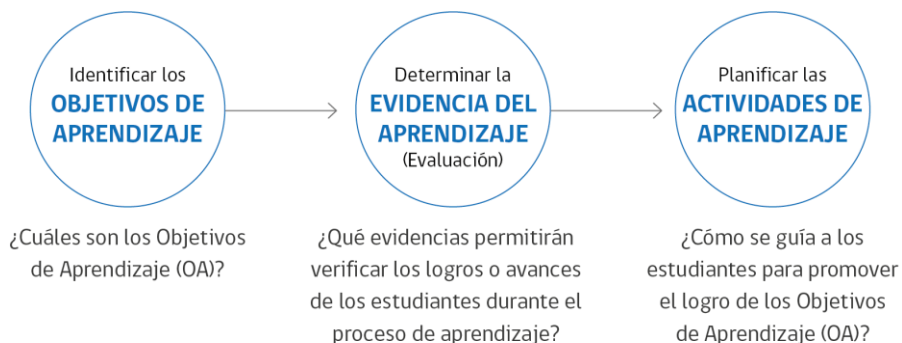
2. Determinar evidencias

Teniendo claridad respecto de los aprendizajes que se quiere lograr, hay que preguntarse: ¿qué evidencias permitirán verificar que el conjunto de Objetivos de Aprendizaje se logró? En este sentido, los Indicadores presentados en el Programa resultan de gran ayuda, dado que orientan la toma de decisiones con un sentido formativo.

3. Planificar experiencias de aprendizaje

Teniendo en mente los Objetivos de Aprendizajes y la evidencia que ayudará a verificar que se han alcanzado, llega el momento de pensar en las actividades de aprendizaje más apropiadas.

¿Qué experiencias brindarán oportunidades para adquirir los conocimientos, habilidades y actitudes que se necesita? Además de esta elección, es importante verificar que la secuencia de las actividades y estrategias elegidas sean las adecuadas para el logro de los objetivos (Saphier, Haley-Speca y Gower, 2008).



Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación, como un aspecto intrínseco del proceso de enseñanza-aprendizaje, se plantea en estos programas con un foco pedagógico, al servicio del aprendizaje de los estudiantes. Para que esto ocurra, se plantea recoger evidencias que permitan describir con precisión la diversidad existente en el aula para tomar decisiones pedagógicas y retroalimentar a los alumnos. La evaluación desarrollada con foco pedagógico favorece la motivación de los estudiantes a seguir aprendiendo; asimismo, el desarrollo de la autonomía y la autorregulación potencia la reflexión de los docentes sobre su práctica y facilita la toma de decisiones pedagógicas pertinentes y oportunas que permitan apoyar de mejor manera los aprendizajes.

Para implementar una evaluación con un foco pedagógico, se requiere:

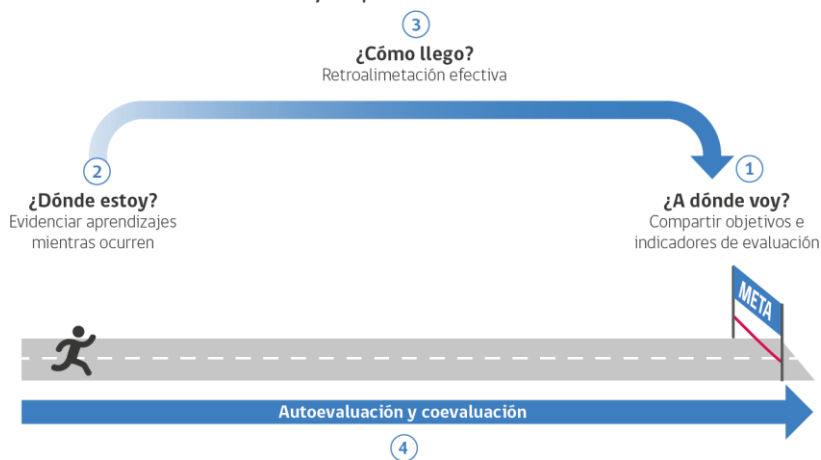
- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que los alumnos efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje mediadas por el profesor.
- Procurar que se utilicen diversas formas de evaluar, que consideren las distintas características, ritmos y formas de aprender, necesidades e intereses de los estudiantes, evitando posibles sesgos y problemas de accesibilidad para ellos.
- Promover que los alumnos tengan una activa participación en los procesos de evaluación; por ejemplo: al elegir temas sobre los cuales les interese realizar una actividad de evaluación o sugerir la forma en que presentarán a otros un producto; participar en proponer los criterios de evaluación; generar experiencias de auto- y coevaluación que les permitan desarrollar su capacidad para reflexionar sobre sus procesos, progresos y logros de aprendizaje.
- Que las evaluaciones sean de la más alta calidad posible; es decir, deben representar de la forma más precisa posible los aprendizajes que se busca evaluar. Además, las evidencias que se levantan y fundamentan las interpretaciones respecto de los procesos, progresos o logros de aprendizajes de los estudiantes, deben ser suficientes como para sostener de forma consistente esas interpretaciones evaluativas.

EVALUACIÓN

Para certificar los aprendizajes logrados, el profesor puede utilizar diferentes métodos de evaluación sumativa que reflejen los OA. Para esto, se sugiere emplear una variedad de medios y evidencias, como portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación grupales e individuales, informes, presentaciones y pruebas orales y escritas, entre otros. Los Programas de Estudio proponen un ejemplo de evaluación sumativa por unidad. La forma en que se diseñe este tipo de evaluaciones y el modo en que se registre y comunique la información que se obtiene de ellas (que puede ser con calificaciones) debe permitir que dichas evaluaciones también puedan usarse formativamente para retroalimentar tanto la enseñanza como el aprendizaje.

El uso formativo de la evaluación debiera preponderar en las salas de clases, utilizándose de manera sistemática para reflexionar sobre el aprendizaje y la enseñanza, y para tomar decisiones pedagógicas pertinentes y oportunas que busquen promover el progreso del aprendizaje de todos los estudiantes, considerando la diversidad como un aspecto inherente a todas las aulas.

El proceso de evaluación formativa que se propone implica articular el proceso de enseñanza-aprendizaje en función de responder a las siguientes preguntas: ¿A dónde voy? (qué objetivo de aprendizaje espero lograr), ¿Dónde estoy ahora? (cuán cerca o lejos me encuentro de lograr ese aprendizaje) y ¿Qué estrategia o estrategias pueden ayudarme a llegar a donde tengo que ir? (qué pasos tengo que dar para acercarme a ese aprendizaje). Este proceso continuo de establecer un objetivo de aprendizaje, evaluar los niveles actuales y luego trabajar estratégicamente para reducir la distancia entre los dos, es la esencia de la evaluación formativa. Una vez que se alcanza una meta de aprendizaje, se establece una nueva meta y el proceso continúa.



Para promover la motivación para aprender, el nivel de desafío y el nivel de apoyo deben ser los adecuados –en términos de Vygotsky (1978), estar en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes–, para lo cual se requiere que todas las decisiones que tomen los profesores y los propios alumnos se basen en la información o evidencia sobre el aprendizaje recogidas continuamente (Griffin, 2014; Moss & Brookhart, 2009).

Estructura del programa

Las actividades de aprendizaje

El diseño de estas actividades se caracteriza fundamentalmente por movilizar conocimientos, habilidades y actitudes de manera integrada que permitan el desarrollo de una comprensión significativa y profunda de los Objetivos de Aprendizaje. Son una guía para que el profesor o la profesora diseñen sus propias actividades de evaluación.

Propósito de la unidad

Resume el objetivo formativo de la unidad, actúa como una guía para el conjunto de actividades y evaluaciones que se diseñan en cada unidad. Se detalla qué se espera que el estudiante comprenda en la unidad, vinculando los contenidos, las habilidades y las actitudes de forma integrada.

Objetivos de aprendizaje (OA)

Definen los aprendizajes terminales del año para cada asignatura. En cada unidad se explicitan los objetivos de aprendizaje a trabajar.

Programa de Estudio Unidad 1

ACTIVIDAD 1:
Conociendo mi bienestar
Duración: 32 horas pedagógicas

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
Con la actividad, se espera que el estudiante logre liderar actividades recreativas a partir de sus experiencias e intereses y que discuta con sus compañeros sobre el beneficio de este para él y sus compañeros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.

OA2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
El docente invita a los estudiantes a recordar actividades placenteras y de ocio que hayan realizado dentro del último año o tiempo, donde hayan experimentado sensaciones de gusto por la actividad física, ya sea individual o colectiva. Explica los beneficios de la práctica regular de actividad física asociados al bienestar y la salud, motivando a valorar los tipos de actividades físicas que han realizado en su vida.

ORIENTACIONES DE LA ACTIVIDAD

- Los estudiantes se conforman en tríos, proponen actividades y deciden rápidamente una actividad a realizar con el grupo curso. Asimismo, podrán agruparse de 5 o 6 estudiantes, definiendo funciones y roles para el diseño e implementación de este.
- Los estudiantes acuerdan las normas de cada actividad y explican a sus pares, en no más de 2 minutos, cada actividad. Asimismo, deben coordinar con los demás tríos conformados, el espacio a utilizar dentro de la multicancha o si bien, dentro de los espacios del establecimiento educacional, indicados por el docente.

Programa de Estudio Unidad 1

UNIDAD 1
ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR HUMANO

PROPÓSITO DE LA UNIDAD
Los estudiantes serán capaces de integrar la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida de manera autónoma para su desarrollo personal y social, asociado al bienestar, la salud y la calidad de vida. Para el logro de este propósito puede guiarse por las siguientes preguntas: ¿Cuál es el rol de la actividad física en mi vida diaria?, ¿Cuáles son los beneficios para mi bienestar y la de otros, al practicar regularmente actividad física?, ¿De qué manera la actividad física me permite tener una mejor calidad de vida?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA2. Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.

Orientaciones para el docente

Son sugerencias respecto de cómo desarrollar mejor una actividad. Generalmente indica fuentes de recursos posibles de adquirir, (vínculos web), material de consulta y lecturas para el docente y estrategias para tratar conceptos habilidades y actitudes.

Recursos

Se especifican todos los recursos necesarios para el desarrollo de la actividad. Especialmente relevante, dado el enfoque de aprendizaje para la comprensión profunda y el de las Habilidades para el Siglo XXI, es la incorporación de recursos virtuales y de uso de TIC.

Actividades de evaluación sumativa de la unidad

Son propuestas de evaluaciones de cierre de unidad que contemplan los aprendizajes desarrollados a lo largo de ellas. Mantienen una estructura similar a las actividades de aprendizaje.

Indicadores de evaluación

Detallan uno o más desempeños observables, medibles, específicos de los estudiantes que permiten evaluar el conjunto de Objetivos de Aprendizaje de la unidad. Son de carácter sugerido, por lo que el docente puede modificarlos o complementarlos.

Programa de Estudio Unidad 1

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

Mi actividad física y bienestar

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p> <p>OAI1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.</p> <p>OAI2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.</p>	<p>INDICADORES DE EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno • Assumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física. • Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares.
--	--

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN

El docente propone a los estudiantes crear rúbricas en torno a su desempeño durante la unidad. Para ello deberán elegir libremente sobre alguna capacidad relacionada con las actividades físicas que desarrollaron, considerando una autoevaluación, una co-evaluación y una evaluación directa que el docente debe guiar para su diseño. Para lo anterior, se propone los siguientes criterios de evaluación para utilizar en esta actividad:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Sobre la seguridad, responsabilidad y compromiso: consideran todas las posibilidades de riesgo en las posibles rutas realizadas, manifestando responsabilidad en sus decisiones personales y colectivas, para dar valor al objetivo de aprendizaje de la actividad.
- Sobre su condición física: elaboran registros de su frecuencia cardíaca, monitoreando el estado de salud personal y de otros, siguiendo las orientaciones del docente y de su planificación personal.
- Ejecutan acciones referidas al bienestar personal y social que permiten valorar los beneficios del ejercicio físico, analizando el estado personal y el de otros en contextos situados en su comunidad.

Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables

Propósitos Formativos

Las asignaturas de Educación Física y Salud buscan proporcionar oportunidades para que los estudiantes desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable, de modo que puedan su calidad de vida y la de su comunidad, mediante la práctica regular de actividad física. También se propone incentivarlos a practicar regularmente actividad física a partir de sus gustos, intereses y motivaciones personales y colectivas, utilizando los espacios públicos y distintas aplicaciones tecnológicas que favorezcan su desempeño motriz, para propiciar un estilo de vida activa y saludable en su curso, familia y comunidad. Se espera que tomen decisiones informadas de manera autónoma y situada, considerando la inclusión, la diversidad, la participación y el valor del bienestar humano para adherirse a un estilo de vida activo, y que asuman diversos roles y acciones para desarrollar sus habilidades sociales y su autocuidado.

Finalmente, se busca que sean capaces de promover en su comunidad, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, aplicando y liderando programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales en el medio natural, usando responsablemente los espacios públicos y asumiendo compromisos para contribuir al bienestar personal y social.

Enfoque de las Asignatura

A continuación, se presenta las principales definiciones conceptuales y didácticas en que se sustentan tanto la asignatura del Plan de Común de Formación General, Educación Física y Salud, como las asignaturas de profundización del Plan Diferenciado Humanístico-Científico: Ciencias del ejercicio físico y deportivo, Expresión corporal, y Promoción de estilos de vida activos y saludables.

Para la implementación curricular de estas asignaturas en el establecimiento educativo, son elementos esenciales la participación, la inclusión, la diversidad, la valoración del otro en comunidad, el esfuerzo personal y colectivo, y la auto-superación en torno a las diversas manifestaciones de la motricidad humana. Se debe respetar los gustos, intereses y motivaciones de todos los estudiantes, y destacar que la clase de Educación Física es un espacio de encuentro, salud, gratificación personal y colectiva. Asimismo, es inclusiva, variada y amplia en su implementación y ejecución, fortalece la autonomía, el trabajo colaborativo y todas las expresiones humanas que se desarrollen dentro de ella, y permite que los estudiantes sean artífices de su aprendizaje, lo que es fundamental para toda su vida.

Orientaciones para el docente

Habilidades motrices especializadas

Las habilidades motrices especializadas se vinculan con las formas de movimiento especializado, y les permiten usar y evaluar sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad, en diversas actividades físicas y deportivas que les interesen, y en distintos momentos, entornos y oportunidades para que resuelvan problemas de manera creativa y segura. Por medio del juego, el deporte, las danzas y las actividades motrices en el medio natural, podrán resolver problemas individual y colaborativamente y desarrollar valores, respetando el medio natural y social.

Se espera que se utilicen diversas manifestaciones socio-motrices de la cultura juvenil; ello dependerá de los contextos, condiciones geográficas y climáticas, la infraestructura disponible, los intereses y la realidad cultural de los jóvenes.

Vida activa saludable

Como las asignaturas promueven la práctica regular de actividad física en diversos entornos, se espera que diseñen y evalúen sus propios planes de ejercicio físico según sus necesidades e intereses, considerando su grado de madurez, sus habilidades y el avance en los niveles de su condición física. También se pretende que planifiquen y promuevan actividades físicas recreativas y/o deportivas, reconociendo los efectos positivos de llevar una vida activa saludable.

Por medio de la actividad física, podrán desarrollar competencias, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y conocimientos para comprender lo importante que es el estilo de vida activo saludable. La práctica regular de actividad física mejora del estado de salud y la calidad de vida de las personas, aumenta su rendimiento cognitivo y ayuda a tomar decisiones, lo que influye positivamente en las relaciones en los grupos humanos.

Comunidades activas saludables

Se espera que los estudiantes asuman un rol protagónico en la construcción de comunidades activas saludables; es decir, que diseñen e implementen programas de práctica regular de actividad física, usando los espacios públicos con sentido de comunidad. En este sentido, se espera que la actividad física, el juego y el deporte sean una plataforma para la inclusión social; saber: que permitan desplegar valores personales, sociales y de competencia –como la amistad, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, la honestidad, la paciencia y la integridad, entre otras–, en un contexto de autocuidado, sentido de identidad y pertenencia, y respeto a sí mismo, a los demás y al medio natural.

Aprendizaje Basado en Proyectos y Resolución de Problemas

Toda asignatura ofrece oportunidades para que los estudiantes aborden problemas vinculados a su vida cotidiana. El Aprendizaje Basado en Proyectos promueve que se organicen durante un periodo extendido de tiempo en torno a un objetivo basado en una pregunta compleja, problema, desafío o necesidad – normalmente surgida desde sus propias inquietudes– que pueden abordar desde diferentes perspectivas y áreas del conocimiento, fomentando la interdisciplinariedad. El proyecto culmina con la elaboración de un producto o con la presentación pública de los resultados. En el Aprendizaje Basado en Problemas, en cambio, se parte de la base de preguntas y problemas y necesidades cotidianas, sobre los cuales los alumnos investigan y proponen soluciones.

En el caso de Educación Física, es posible desarrollar proyectos con temas que interesen a los jóvenes y estén relacionadas con promover la actividad física, la salud y la calidad de vida de la comunidad educativa. Para ello, movilizan conocimientos, habilidades y actitudes durante un periodo extendido de tiempo, que se fortalecen en la trayectoria del propio proyecto; así se potencia el trabajo en equipo, la participación e inclusión de todos los estudiantes con el fin de mejorar su bienestar, dentro o fuera del establecimiento educativo.

Ciudadanía digital

Las habilidades de alfabetización digital y de uso de tecnologías que se promueven en las Bases Curriculares de 3° y 4° medio, como parte de las Habilidades para el siglo XXI, son fundamentales para generar instancias de colaboración, comunicación, creación e innovación en los estudiantes mediante el uso de TIC. También contribuyen a que desarrollen la capacidad de utilizarlas con criterio, prudencia y responsabilidad.

La integración de las tecnologías de la información y las comunicaciones son una extensión natural en la asignatura de Educación Física y Salud. Los estudiantes pueden usar dispositivos electrónicos como podómetros, monitores cardíacos, relojes inteligentes, entre otros, para monitorear su condición física en diversas actividades relacionadas con el ejercicio físico, y su estado de salud personal y el de otros. Asimismo, los pueden emplear para desarrollar habilidades investigativas; por ejemplo: utilizar un software para evaluar su condición física o mejorar su rendimiento en un deporte.

Organización Curricular

Módulos

En este ciclo, la asignatura Educación Física y Salud se organiza en dos módulos (horas) anuales que no son progresivos. No están definidos para un nivel determinado; se puede ofrecer ambos en 3° y 4° medio, o solo uno de ellos en cualquiera de los dos niveles, según las necesidades del establecimiento educacional.

Las asignaturas de profundización del Plan Diferenciado Humanístico-Científico –Ciencias del ejercicio físico y deportivo, Expresión corporal, y Promoción de estilos de vida activos y saludables– consideran seis módulos (horas) para abordar y profundizar en estas áreas; asimismo, se puede ofrecer ambos en 3° y 4° medio, o solo uno de ellos en cualquiera de los dos niveles, según las necesidades del establecimiento.

Habilidades

Ambos módulos permiten que los jóvenes desarrollen habilidades motrices especializadas de locomoción, estabilidad y movimiento. A su vez, los aprendizajes desarrollados en la asignatura favorecen en las siguientes Habilidades para el siglo XXI:

Pensamiento crítico: Se promueve que los estudiantes sean capaces de resolver situaciones reales asociadas a la inactividad física, el sedentarismo, la obesidad, la práctica regular de actividad física. Pueden hacerlo de diversas maneras; por ejemplo: al aprender diversos deportes individuales y colectivos, y convivir en su curso y comunidad educativa; frente a la violencia deportiva que pueda surgir en eventos deportivos organizados en el establecimiento; a raíz de la escasa utilización de los espacios públicos recreacionales, entre otros que les interesen. La idea es que reflexionen, analicen, discutan y propongan soluciones de manera organizada y consensuada, orientadas al bienestar humano en su comunidad.

Colaboración: Educación Física y Salud propicia y ofrece experiencias colaborativas profundas que favorecen la solidaridad entre pares, al generar vínculos entre las personas y valorar la participación de toda la comunidad educativa. También propicia que sean independientes y responsables de su autocuidado, al preparar, organizar y gestionar diversas actividades dentro del establecimiento y en el medio natural.

Responsabilidad personal y social: La asignatura promueve la actividad física, el deporte, la expresión corporal, el juego, las actividades motrices en contacto con la naturaleza y las diversas manifestaciones de la motricidad humana como la base para la formación de aspectos éticos y valóricos fundamentales en el ser humano, que fortalecen la responsabilidad personal y social de los estudiantes en su comunidad. En este sentido, fortalece su identidad, su sentido de pertenencia con su comunidad y el respeto por sí mismo y por los demás.

Actitudes

Las Bases Curriculares de 3° y 4° medio definen un marco general de actitudes transversal a las asignaturas, en concordancia con las Habilidades para el siglo XXI. Constituyen una síntesis de la progresión de las actitudes a lo largo de la vida escolar, que son necesarias para desenvolverse en el siglo XXI. Estas actitudes se integran con las habilidades y los conocimientos específicos que proponen los Objetivos de Aprendizaje de la asignatura, y corresponderá al docente incorporar en su planificación aquellas que sean pertinentes a la asignatura.

Objetivos de Aprendizaje

El foco de los Objetivos de Aprendizaje incluidos en las Bases Curriculares de Educación Física y Salud radica en habilidades de pensamiento crítico, colaboración, alfabetización digital y responsabilidad personal y social. Dichos objetivos se entrelazan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, junto con las actitudes propuestas desde el marco de Habilidades para el siglo XXI.

Objetivos de Aprendizaje para 3° o 4° medio

Se espera que los estudiantes sean capaces de:

1. Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.
2. Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.
3. Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)
4. Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.
5. Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.
6. Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrece la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Visión global del año

En la propuesta didáctica del Programa de Estudios, estos Objetivos de Aprendizaje se distribuyen anualmente en 4 unidades

Unidad 1:	Unidad 2:	Unidad 3:	Unidad 4:
ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR HUMANO	CONDICIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA	EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	AUTOCUIDADO Y VIDA SALUDABLE
Objetivos de Aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje	Objetivos de Aprendizaje
<p>OA 1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.</p> <p>OA 2 Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.</p>	<p>OA 3 Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)</p> <p>OA 5 Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.</p>	<p>OA 1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.</p> <p>OA 4 Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.</p>	<p>OA 6 Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrece la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.</p> <p>OA 1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.</p>
Actitudes	Actitudes	Actitudes	Actitudes
Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.	Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades,	Pensar con conciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.	Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas

<p>Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.</p> <p>Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.</p> <p>Tiempo estimado</p> <p>10 semanas</p>	<p>fortalezas y aspectos por mejorar.</p> <p>Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.</p> <p>Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.</p> <p>Tiempo estimado</p> <p>10 semanas</p>	<p>Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.</p> <p>Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.</p> <p>Tiempo estimado</p> <p>8 semanas</p>	<p>Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.</p> <p>Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.</p> <p>Tiempo estimado</p> <p>10 semanas</p>
--	---	---	--

Unidad 1

Unidad 1:

Actividad Física y Bienestar Humano

Propósito de la unidad

Los estudiantes serán capaces de integrar, de manera autónoma, la práctica regular de actividad física a su proyecto de vida para su desarrollo personal y social, asociado al bienestar, la salud y la calidad de vida. Pueden guiarse por las siguientes preguntas: ¿Cuál es el rol de la actividad física en mi vida diaria? ¿Cuáles son los beneficios de practicar regularmente actividad física para mi bienestar y el de otros? ¿De qué manera la actividad física me permite tener una mejor calidad de vida?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.

Actividad 1: Conociendo mi bienestar

Propósito.

Se espera que el estudiante lidere actividades recreativas a partir de sus experiencias e intereses, y que discuta con sus compañeros sobre el beneficio de ellas para él y sus compañeros.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.

OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.

DURACIÓN

12 horas pedagógicas

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El docente los invita a recordar actividades en que hayan realizado y disfrutado con la práctica de la actividad motriz y física, individual o colectiva, durante el último año o tiempo. Les explica que la práctica regular de actividad física incide en el bienestar y la salud, y los motiva a valorar aquellas que han realizado en su vida.

Orientaciones de la actividad

Los estudiantes se agrupan en tríos para las actividades; según cuántos se formen, el docente organiza el tiempo de la clase y las siguientes sesiones.

- Los tríos proponen actividades y deciden rápidamente qué actividad hacer con el curso; además, definen funciones y roles para diseñarla e implementarla.
- Acuerdan las normas de cada actividad y las explican a sus pares en no más de 2 minutos. Asimismo, convienen con los otros tríos qué espacio usarán en la multicancha o en otros espacios del establecimiento que el docente decida.
- Participan durante 10 a 15 minutos en cada actividad. Algunos ejemplos pueden ser: juegos –sin implemento, con uno y/o con dos – en que desafíen al compañero a partir de sus capacidades motrices; actividades deportivas individuales atléticas (como lanzar un elemento a un objetivo en la muralla o piso, revisando el alcance de distancias); carreras de relevos con testimonios que cada grupo diseña y confecciona en un espacio y tiempo determinados; distintos tipos de salto hacia adelante o atrás, revisando las distancias que alcancen para

mejorarlas. El profesor los retroalimenta respecto de las distintas técnicas que se aplica en los deportes individuales para desarrollar habilidades atléticas.

- Para cada actividad, consideran el espacio físico –dentro o fuera de establecimiento–, evalúan la seguridad personal y de otros y consideran qué implementos usarán.
- Diseñan una planilla donde registren individualmente su grado de bienestar con la actividad, evalúen su satisfacción asociada a su estado de salud, e integren un componente de coevaluación. Por ejemplo:

Actividad	¿Me gustó? (Sí-No)	¿Por qué?	Beneficios	Coevaluación

- Cuando terminen las actividades, el docente los invita a compartir las experiencias del curso en un entorno natural (dentro o fuera del establecimiento) y los orienta para que analicen qué aprendieron en cada actividad y reflexionen sobre el autocuidado personal y el fomento de actividades físicas en la comunidad escolar.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno.
- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros, al practicar actividad física.
- Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, y para el beneficio personal y el de sus pares.

Es importante que el profesor observe y retroalimente sus ejecuciones, para verificar las distintas capacidades de los jóvenes según la actividad; deben ejercitar en intensidades moderadas a vigorosas, a fin de que reconozcan el esfuerzo físico que requiere adquirir un estilo de vida activo saludable.

Asimismo, es esencial que observe la motivación de sus estudiantes y cómo contribuyen al bienestar de otros compañeros en la clase. Invítelos a modificar junto con usted las actividades según sus intereses y gustos; así participarán con mayor entusiasmo en ellas.

Puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes respecto de cómo la actividad física aumenta el bienestar humano y ayuda a adquirir hábitos de vida activa y saludable. Asimismo, es importante que se fortalezca aspectos complementarios de convivencia escolar, como la empatía, el respeto por la diversidad de las personas y los espacios individuales de aprendizaje personal y colectivo. Es relevante verificar que siguen un plan personal de actividad física, entienden los ejercicios físicos realizados y mejoran sus registros personales.

Puede plantear a quienes cumplieron satisfactoriamente con las actividades propuestas, que diseñen un plan de actividad física para su entorno más cercano y/o familiar, y que evalúen su estado de salud y grado actividad física.

Indicador de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en el establecimiento y sus entornos.
2. Usan y promueven aplicaciones tecnológicas para el beneficio de su salud, de forma segura y responsable.
3. Identifican diversos entornos para practicar habitualmente distintas actividades físicas.
4. Aplican una actividad para propiciar la actividad física y la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas que les interesan.
3. Lideran actividades para compartir los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web:

Rodríguez, I., & Gatica, D. (2016). Percepción de esfuerzo durante el ejercicio: ¿Es válida su medición en la población infantil? *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 32(1), 25-33.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v32n1/art05.pdf>

Franco, E., Coterón, J., & Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: Rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1-15.

<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152922004.pdf>

Actividad 2: Me apropio de un estilo de vida saludable

Propósito

Se espera que el estudiante colabore en la gestión de una salida fuera del establecimiento con sus compañeros, registre los beneficios que implica la propuesta y reflexione sobre la realidad del contexto local.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.

OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes. Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente coordina y acuerda con los estudiantes una actividad a realizar en el medio natural; puede ser en parques cercanos al establecimiento o ir a un lugar natural que les interese. Se debe tener en cuenta los siguientes requerimientos:

- **Programa y duración de la actividad:** Hay que planificar las acciones que harán, sus respectivos tiempos y un momento de reflexión después de cada una de ellas. Profesor y alumnos deciden juntos si repiten la actividad en el mismo lugar (para profundizar en los temas trabajados) o si eligen una tarea motriz más compleja en torno a sus habilidades. Por ejemplo: primero caminan por un sendero establecido y después hacen una competencia en que registran sus tiempos de caminata, para luego comparar sus resultados en torno a su condición física. Se sugiere que la actividad dure 4 horas, sea en jornada de mañana o de tarde.
- **Temas posibles de abordar:** Actividad física personal, bienestar personal y social, vida activa y mi entorno, salud personal y calidad de vida, salud escolar y deporte, autocuidado y vida saludable, entre otros temas de interés de los estudiantes.
- **Nutrición e hidratación:** Cada alumno tiene que hidratarse con 1 litro de agua y comer 2 frutas o verduras distintas; el docente debe coordinarse con la dirección del establecimiento educacional, para que cada estudiante tenga una colación saludable. Si en el curso hay

Conexión Interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía
Módulo: Ambiente y sostenibilidad
3° y 4° medio
OA 3

estudiantes con alguna discapacidad y/o condición especial, tiene que procurarles lo necesario para participen activamente en cada acción.

- **Seguridad:** El docente revisa el trayecto con un grupo de alumnos para detectar posibles riesgos de caídas y otros aspectos de seguridad personal, e identifican en un mapa las zonas de peligro, de descanso y de actividades.
- **Implementación necesaria:** Ropa cómoda, mochila y bloqueador solar (en lo posible, proporcionado por el establecimiento educacional).
- **Responsabilidades, gestión de permisos y seguros:** El docente y la dirección del establecimiento educacional, de acuerdo con los estudiantes, gestionan los permisos necesarios para que la actividad se realice de forma segura y responsable. Se informará al respecto a los padres y apoderados. Ellos deberán dar su autorización formal por escrito, por la vía de comunicación que el establecimiento indique, que también podrán participar en la jornada.

Profesor y alumnos completan un registro llamado "Notas de la actividad". Ahí anotan qué beneficios genera el ejercicio físico realizado, monitorean su frecuencia cardíaca en cada actividad –mediante un cuentapasos o alguna aplicación tecnológica indicada por el docente–, incluyen sus percepciones y señalan posibles mejoras en la condición física, a partir del esfuerzo físico realizado y el de alguna futura actividad similar. Asimismo, comentan con sus compañeros qué variables pueden mejorar y qué habilidades sociales desplegaron personal y colectivamente, entre otros aportes. Es muy importante que el docente trabaje interdisciplinariamente con profesores de otras áreas (al menos 2) y destaquen esta actividad como una salida a terreno pedagógica general.

Ejemplo de Notas de la actividad

Actividad	Duración	Beneficios

Al finalizar, cada alumno autoevalúa su participación y el docente los orienta sobre qué hacer en futuras actividades en el medio natural.

Indicador de evaluación:

1. Realizan ejercicio físico en cada actividad planificada en un entorno natural.
2. Usan aplicaciones tecnológicas para monitorear su salud personal y la de otros.
3. Reconocen diversos entornos naturales para la práctica regular de ejercicio físico.
4. Aplican 2 actividades en entornos naturales para promover el ejercicio físico en su establecimiento educacional.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Revisan y gestionan aspectos de seguridad, según los riesgos detectados.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés
3. Lideran actividades, promoviendo los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros, al momento de practicar actividad física.

El profesor debe procurar que todos los jóvenes participen, lo que requiere que se identifique eventuales problemas asociados a la salud personal y de otros, y se busque cómo solucionarlos. Asimismo, los incentiva a comunicarse entre sí, ayudar a sus compañeros en los ejercicios físicos y comentar cómo estos se asocian a la salud personal.

El docente puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes respecto de las experiencias en el medio natural, indicando los alcances para la salud personal y el bienestar de otros; cabe fortalecer las habilidades sociales, el gusto por la actividad física en el medio natural y los desafíos personales que les plantea para mejorar su bienestar y la vida activa.

Hay que fomentar que hagan distintos tipos de ejercicios físicos de su interés realizados en un entorno natural cercano a su casa, y que diseñen un plan de ejercicio físico personal y/o colectivo familiar.

Es importante plantear actividades referidas al patrimonio de la ciudad y/o región, basadas en los intereses culturales de los jóvenes, y vincularlas con algún tema a tratar interdisciplinariamente con otros docentes y/o cursos.

Recursos web:

Cárcamo-, J., Carrasco-Alarcón, V., Silva, J. M. E., & Martínez-Salazar, C. (2019). La intensidad del esfuerzo en clases de Educación Física. Relación entre percepción y cuantificación objetiva de estudiantes y docentes. *Retos*, 36(36), 383-389.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67925/43829>

Skrede, T. et al. (2019). The prospective association between objectively measured sedentary time, moderate-to-vigorous physical activity and cardiometabolic risk factors in youth: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 20(1), 55-74.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/obr.12758>

Cómo 59 minutos de actividad física pueden cambiar el mundo | Antonio Ruíz | TED x Sevilla
<https://www.youtube.com/watch?v=Hxyymg8zO6E>

Actividad 3: Senderismo para todos

Propósito

Se pretende que el estudiante practique actividad motriz y física en un entorno natural, junto con un sedentarismo responsable. Podrán usar recursos digitales y otros para determinar el esfuerzo y la intensidad de la actividad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.

OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

ACTITUDES

- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente los invita a organizar una carrera interna denominada "Senderismo para todos" en un sendero o camino de algún cerro o montaña cercana al establecimiento. Aunque no hay límites de distancia, se debe considerar que todos la puedan recorrer.

Orientaciones de la actividad

- Los estudiantes bajan una aplicación en sus celulares para registrar su actividad física, incluyendo estadísticas detalladas sobre su ritmo de ejercicio físico, tiempo y calorías gastadas; por ejemplo: Runkeeper, Runtastic, Sportractive, Strava, Decathlon Coach u otros que prefieran según sus intereses y preferencias personales.
- El docente supervisa la planificación de cada estudiante y les sugiere formar grupos para entrenar.
- Les recuerda que registren su frecuencia cardíaca para corroborar la intensidad del ejercicio físico, su progreso en la actividad y su esfuerzo. Al controlar sus pulsaciones por minuto, podrán identificar los diferentes tipos de esfuerzo que les exigió cada acción y verificar cómo cambia según el tramo del trayecto (en subida, bajada y en distintos grados de inclinación).
- Para esos efectos, les sugiere usar la escala de esfuerzo de Borg.

Ejemplo de escala de Borg

Escala de Borg Original		Escala de Borg Modificada	
1		0	Muy, muy suave
6		1	Muy suave
7	Muy, muy suave	2	Muy Suave
8		3	Suave
9	Muy suave	4	Moderado
10		5	Algo Duro
11	Bastante Suave	6	Duro
12		7	
13	Algo Duro	8	Muy Duro
14		9	
15	Duro	10	Muy, Muy Duro
16			
17	Muy Duro		
18			
19	Muy, muy duro		
20			

- Profesor y alumnos deben gestionar los permisos para salir y verificar diversos aspectos, como horarios, accesos y posibles riesgos, números de emergencias, seguros escolares, ropa adecuada, nutrición e hidratación durante la actividad.
- El docente les ofrece un modelo de autoevaluación para que revisen su desempeño en relación con su bienestar personal y el de sus compañeros.

Ejemplo de Autoevaluación

- 1: Totalmente en desacuerdo
- 2: En desacuerdo
- 3: De acuerdo
- 4: Totalmente de acuerdo
- 5: No percibí la acción

Acción - Percepción	1	2	3	4	5
Participé en la organización de la actividad, colaborando desde la idea hasta el final de la actividad, de manera segura y responsable.					
Utilicé una aplicación para registrar mi plan de actividad física.					
Registré mi frecuencia cardíaca y mi esfuerzo percibido.					
Disfruté de la actividad.					

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno.
- Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares.

El docente debe visualizar qué necesitan para organizarse y orientar sus decisiones, pues las salidas al medio natural deben resguardar la seguridad de todos. También tiene que retroalimentar sus planes de entrenamiento personal, para resguardar su salud y que los esfuerzos realizados sean acordes a cada entrenamiento. La intensidad de los ejercicios debe ser de moderada a vigorosa para que reconozcan su esfuerzo físico en aras de un estilo de vida activo saludable.

El profesor los motiva a descubrir las posibilidades que ofrece el entorno natural que planifiquen actividades físicas orientadas al bienestar personal y social, y a adquirir hábitos de vida activa y saludable; cabe destacar otros desafíos, como el cuidado del medio ambiente y el aprendizaje para la vida.

Se requiere un mapa de la región, provincia, comuna o localidad, que señale senderos y/o caminos donde puedan practicar el "Senderismo para todos". El mapa tiene que incluir datos sobre condiciones de seguridad e identificar

dichos senderos según su grado de dificultad; así la comunidad escolar contará con información relevante para eventuales actividades masivas futuras a futuro con otros cursos o establecimientos cercanos. Cada alumno revisa senderos de parques nacionales y monumentos naturales que puedan recorrer con amigos y/o sus familias, a fin de diseñar planes de entrenamiento familiar.

Indicador de evaluación:

1. Participan en la organización de la actividad y colaboran en la ejecución de manera responsable y segura.
2. Utilizan aplicaciones tecnológicas de manera responsable para su bienestar.
3. Identifican diversos entornos naturales para la práctica regular de distintas actividades físicas.
4. Realizan 2 salidas al medio natural para fomentar la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas en el medio natural que prefieran.
3. Lideran actividades para propiciar los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web:

Yáñez Sepúlveda, R., Barraza Gómez, F., Mahecha Matsudo, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439949202009.pdf>

Reloba, S., Chiroso, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(4), 166-172. <http://scielo.isciii.es/pdf/ramd/v9n4/1888-7546-ramd-9-04-00166.pdf>

Actividad 4: En bicicleta, disfruto mi calidad de vida

Propósito

Se espera que el estudiante, al realizar un recorrido en bicicleta, valore los beneficios de hacerlo como una posible práctica regular para mejorar el propio bienestar, siendo responsable de su propia seguridad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.

OA 2

Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

Profesor y alumnos organizan una cicletada saludable cerca del establecimiento educacional para que valoren el desplazamiento activo, analicen los distintos tipos de transportes sustentables y se convenzan de usar la bicicleta como medio de transporte para la vida.

Orientaciones de la actividad

- Cada estudiante lleva su bicicleta al colegio y todos verifican que se encuentren en óptimas condiciones para la actividad (revisan los frenos, el aire de las ruedas y otros aspectos, según las particularidades de cada una). Si uno o más de ellos carecen de bicicleta, informan al docente para que consigan las que se requiera, ya sea con compañeros, familiares y/o se considere en algún proyecto futuro del establecimiento.
- Los jóvenes acuerdan la ruta a seguir, que debe durar al menos 2 horas de desplazamiento activo. Es necesario que visualicen rutas seguras, considerando ciclovías cercanas, senderos o espacios habilitados al efecto. Asimismo, tienen que usar elementos de seguridad personal (en lo posible, cascos).
- Para decidir el recorrido, el curso estudia diversas propuestas, hacen una lista y eligen uno por votación democrática, teniendo en cuenta el ritmo del ejercicio físico y la frecuencia cardíaca de cada participante (incluyendo al docente y quien lo acompañe). Se sugiere que las rutas incluyan la visita a sitios patrimoniales, históricos y/o de relevancia nacional que queden cerca del colegio.

- Durante la actividad, cada uno monitorea su frecuencia cardíaca al menos 4 veces, registrando su comportamiento y la intensidad del ejercicio físico realizado a través de la toma del pulso.
- Se organizan en grupos (tríos o quintetos) que se invitan mutuamente a recorrer las rutas propuestas con actividades orientadas, por ejemplo, a técnicas de pedaleo con intensidades de trabajo entre 60% y 70% de su frecuencia cardíaca máxima.
- El profesor supervisa las intensidades de trabajo.

<p>Conexión Interdisciplinaria Educación Ciudadana 4° medio OA 3</p>

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas formas de realizar actividad física en su entorno.
- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros al practicar ejercicio físico.

Es importante verificar el estado de salud de los jóvenes, a fin de que las rutas sean aptas para las funcionalidades orgánicas de los participantes. Se debe graduar el ejercicio en intensidades moderadas a vigorosas para que reconozcan el esfuerzo físico que exige un estilo de vida activo saludable.

Conviene que el docente observe la motivación de sus estudiantes y cómo contribuyen al bienestar de sus compañeros. Entre todos adaptan las actividades según sus intereses y gustos para que valoren el uso de la bicicleta y los beneficios del desplazamiento activo. El docente puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes respecto de los beneficios fisiológicos, psicológicos, socioemocionales y de bienestar que conlleva adquirir hábitos de vida activa y saludable.

Para quienes realizaron satisfactoriamente las actividades, se puede elevar las intensidades de trabajo en torno al 70% y 80% de su frecuencia cardíaca máxima. Deben evaluar constantemente su estado de salud y actividad física para constatar la mejora. Es necesario verificar que siguen un plan de actividad física personal, comprendiendo los ejercicios realizados y mejorando sus registros personales

Indicador de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en su establecimiento y sus entornos.
2. Fomentan el uso la bicicleta de forma segura y responsable, como medio de desplazamiento activo para su bienestar y el de otros.
3. Identifican diversos entornos para la práctica regular de distintas actividades físicas.
4. Emplean la bicicleta en diversas actividades para promover la actividad física en el establecimiento y sus alrededores.

Consideraciones en la evaluación sumativa:

1. Evalúan los acuerdos y procedimientos en las rutas establecidas para utilizar la bicicleta de forma responsable y segura en el trayecto.
2. Participan de manera autónoma y colectiva y deciden sobre las intensidades y cargas de trabajo físico. Lideran actividades para propiciar los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web:

Proyecto PACO (Pedalea y anda al cole)

<http://profith.ugr.es/paco>

Programa Perseo

http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/docentes_escuela_activa.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=6XBz-wrHC6M>

Actividad de Evaluación: Mi actividad física y bienestar

Propósito

Se pretende que el estudiante asocie conceptos teóricos con aquellos prácticos y actitudes, y confeccione una rúbrica que le permita dar cuenta de los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>OA 1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.</p> <p>OA 2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican variadas formas de realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa, en diversos espacios naturales. - Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares, a fin de incluir los gustos de todos, respetando la diversidad. - Analizan los beneficios de la práctica regular de acciones motrices para adquirir un estilo de vida activo y saludable.

Duración

9 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone crear instrumentos de evaluación (por ejemplo, rúbricas) respecto de su desempeño durante la unidad. Eligen libremente alguna capacidad relacionada con las actividades físicas que hicieron, considerando una autoevaluación, una coevaluación y una evaluación directa; el profesor los guía en el diseño. Se propone los siguientes criterios de evaluación:

Criterios de evaluación

- Sobre la seguridad, responsabilidad y compromiso: Consideran todas las posibilidades de riesgo en las rutas y asumen responsabilidad en sus decisiones personales y colectivas.
- Sobre su condición física: Elaboran registros de su frecuencia cardíaca, monitoreando el estado de salud personal y de otros, según las orientaciones del docente y su planificación personal.
- Ejecutan acciones referidas al bienestar personal y social que permiten valorar los beneficios del ejercicio físico, y analizan su estado personal y el de otros en contextos situados en su comunidad.

Recursos web

Herramientas de evaluación

http://ftp.e-mineduc.cl/cursosceip/Manuales/Evaluacion_Herramientas_IPSM.pdf

Guía práctica: Enseñar a los estudiantes a ser sus propios evaluadores.

https://www.evaluacionformativa.cl/wp-content/uploads/2016/04/tema3_guia3G.pdf

Evaluación para el aprendizaje

https://www.youtube.com/watch?v=S--TRmOx_xs

Unidad 2

Unidad 2

Condición Física y Vida Activa

Propósito de la unidad

Los estudiantes serán capaces de diseñar planes de ejercicio físico, basados en los principios de entrenamiento que permitan mejorar la condición física asociada a la salud. Para esto, elaborarán propuestas de actividades teórico-prácticas que promuevan las habilidades, actitudes y conocimientos específicos para participar y disfrutar de una variedad de actividades físicas para mejorar su salud. Pueden guiarse con las siguientes preguntas: ¿Qué principios de entrenamiento están asociados a la salud? ¿Cómo la resistencia cardiovascular mejora mi salud? ¿Cuál es el rol de la intensidad en un plan de entrenamiento? ¿Qué es el principio FITT?

Objetivos de Aprendizaje

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

Actividad 1: Mi condición física es esencial para mi salud

Propósito

Al aplicar programas de entrenamiento, el estudiante valorará su estado a partir de datos entregados por aplicaciones tecnológicas y los empleará para ajustar su propuesta, según sus logros y particularidades personales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les pide que se organicen en equipos de 3 o 5 integrantes (deben ser números impares) y los invita a bajar aplicaciones tecnológicas en sus celulares para registrar distancias recorridas por tramos; por ejemplo: Runkeeper, Runtastic, Sportractive, Strava u otros que prefieran. Profesor y alumnos proponen al menos 4 actividades para trotar y hacer acciones de carrera en salidas al medio natural, según su condición física personal y colectiva.

Conexión Interdisciplinaria

Ciencias para la Ciudadanía
Modulo: Tecnología y sociedad
3° y 4° medio
OA 1

Orientaciones de la actividad

- Primero analizan recorridos en entornos naturales, dentro y fuera del establecimiento (parques cercanos, complejos deportivos públicos u otros espacios).
- Después de definir las rutas, cada alumno mide su frecuencia cardíaca inicial y también lo hace inmediatamente después de cada actividad; anota su registro personal y el de sus compañeros.
- Para medir la frecuencia cardíaca, pueden contar cuántas veces late el corazón en 15 segundos; luego lo multiplican por 4 veces y conocen el registro total en 1 minuto (60 segundos). Antes del registro total, deben haber estado en reposo durante dos minutos.
- Harán cada tramo trotando y monitoreando la frecuencia cardíaca y el tiempo de recorrido mediante la aplicación tecnológica. Si algún alumno se cansa, presenta malestar general o alguna condición que afecte su salud o le impida realizar la actividad, el docente deberá atender la situación, resguardando su integridad.

- Llevan registro de cada tramo por separado para comparar los resultados personales y de otros compañeros en torno al esfuerzo físico. Pueden aplicar la escala de Borg para conocer la percepción al esfuerzo.
- Al terminar cada recorrido, hacen un mapa de cada tramo y lo usan en todas las sesiones para registrar la actividad.
- Para motivarlos a mejorar sus registros personales, pueden modificar los equipos y agruparse según tramos de frecuencia cardíaca y tiempos personales registrados en cada sesión.
- Cada vez que salgan del colegio, un grupo de alumnos toma asistencia al curso e informan sobre la salida, con el docente, a la autoridad respectiva.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Diagnostican su condición física mediante evaluaciones sobre su mejora personal de salud.
- Usan dispositivos tecnológicos para monitorear la intensidad del ejercicio físico en distintos contextos.

Es importante que el docente observe y retroalimente las ejecuciones para verificar las distintas capacidades según cada actividad. Trabajan con intensidades moderadas a vigorosas para reconocer su esfuerzo. Los equipos que formen deben ser de 3 o 5 integrantes para que puedan tomar decisiones conjuntas y votar democráticamente cuando corresponda, aspectos relacionados con la formación para una ciudadanía saludable. El docente refuerza actitudes como la empatía, la confianza en sí mismo, el esfuerzo y las posibilidades desarrollo personal que ofrecen las actividades en el medio natural, para aumentar su bienestar y adquirir hábitos de vida activa y saludable.

A quienes realizaron satisfactoriamente las actividades, cabe plantearles que mejoren sus registros personales con un plan de trote en un período de 3 meses, para luego reevaluar, siempre verificando su estado de salud. El profesor revisa dichos planes antes de que los pongan en práctica. Es esencial verificar sus registros personales de frecuencia cardíaca y replantear las actividades según la condición física de cada uno. Además, tienen que entrenar con compañeros que tengan sus mismos intereses y motivaciones, para mejorar sus registros personales según un plan de actividad física personal y colectivo.

Indicador de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en el establecimiento educacional y sus alrededores.
2. Usan aplicaciones tecnológicas para el beneficio de su salud de forma segura y responsable.
3. Identifican diversos entornos para la práctica regular de distintas actividades físicas.
4. Aplican 4 actividades para fomentar el trote en el medio natural.

Consideraciones en la evaluación

1. Participan en equipos y deciden diversas actividades físicas que les interesen.
2. Lideran actividades; para ello, conocen sus registros personales de frecuencia cardíaca y los de otros y asocian los beneficios para su salud personal y de otros.

Recursos web

Utilización de espacios en las actividades en el medio natural:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UYZTDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=medio+natural+%22carrera+de+larga+duraci%C3%B3n%22&ots=TkeUGMe-mM&sig=O2oGplcH9Pxiuw0R_-b-U4DTkW_4#v=onepage&q=medio%20natural%20%22carrera%20de%20larga%20duraci%C3%B3n%22&f=false

Pulido González, J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., González-Ponce, I., & García-Calvo, T. (2016). Proyecto MÓVIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las apps móviles (Movil-Izate Project: Promoting physical activity in school through Mobile Apps). *Retos*, 0(30), 3-8

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34258/30085>

Actividad 2: Plan de ejercicio colectivo: desafíos para mi condición física

Propósito

El estudiante deberá diseñar y aplicar, de manera colaborativa, estaciones de ejercicios de autocarga bajo los principios del entrenamiento. Hará su propuesta según sus propios intereses y deberá garantizar que sus compañeros puedan participar.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente acuerda con los estudiantes que organicen un plan de ejercicio físico colectivo para todo el curso, respetando la condición física de cada alumno. Forman equipos de 4 integrantes de acuerdo a su estatura. La finalidad es que hagan distintos tipos de actividades físicas dirigidas, utilizando principalmente la auto-carga (trabajos físicos con el peso propio del cuerpo). El profesor los desafía a aumentar el número de repeticiones para mejorar; asimismo, les explica algunos principios del entrenamiento, como adaptación, progresión, continuidad y alternancia, que sirven para planificar mejor el ejercicio físico y mejorar la condición física.

Orientaciones de la actividad

- El profesor los evalúa mediante el test de Ruffier Dickson. Luego, cada equipo organiza una "estación" en 5 minutos (máximo), de modo que cada grupo que pase deba realizar una actividad que demande esfuerzo físico (entre 60% y 70% de la capacidad del alumno).
- Cada estación se compone de 2 ejercicios de auto-carga, al menos. Los integrantes de los distintos equipos deciden cuál trabajarán; por ejemplo: equipo 1 estación 1 trabajará miembros inferiores del cuerpo; equipo 2 estación 2 trabajará miembros superiores del cuerpo; acciones de acción-reacción, velocidad, equilibrio u otras que elijan.
- Antes de comenzar, el docente plantea una actividad lúdica como calentamiento previo.
- Para que todos participen, el profesor les sugiere diversas formas de organización; por ejemplo: asignación de roles en cada estación (organizador, presentador, participante, entre otros) e intercambios para que todos pasen por cada estación y ejerciten según su condición física.

- El recorrido por las estaciones se realizará cada 10 minutos aproximadamente, para permitirles descansar antes y después de los ejercicios.
- Los alumnos darán instrucciones orales (avaladas por el profesor) sobre cómo hacer los ejercicios con intensidad moderada a vigorosa para que descubran el esfuerzo que requiere alcanzar un estilo de vida activo saludable.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Planifican distintos programas de actividad física a partir de su condición física.
- Aplican planes de ejercicio físico, asumiendo responsabilidades por su seguridad personal y la de otros.

Es importante que el docente detecte qué los motiva (intereses, gustos) y puede recordarles los beneficios de adquirir hábitos de vida activa y saludable. También debe procurar que desarrollen sus habilidades sociales y sus relaciones interpersonales del curso. Conviene que los retroalimente en cada estación sobre sus ejecuciones y las posibilidades de que mejoren sus posturas, ejes, ángulos, entre otros. Si cumplieron satisfactoriamente lo esperado, se les puede recomendar que analicen las posibilidades hacerlo en su entorno más cercano y/o familiar, y que evalúen en qué condición física se encuentra su entorno familiar.

Indicador de evaluación:

1. Identifican variadas formas de realizar actividad física en establecimiento educacional y su entorno.
2. Programan distintas formas de realizar ejercicio físico, según las particularidades de cada alumno.
3. Evalúan acciones que promueven la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Conocen su condición física personal y de otros para aplicar diversos ejercicios físicos de modo seguro.
2. Participan de manera autónoma en actividades físicas de su interés.
3. Gestionan actividades para propiciar los beneficios asociados a la vida activa y la mejora de su condición física.

Recursos web:

Test de Ruffier

<https://www.youtube.com/watch?v=-7yTja9Dc6k>

Actividad 3: Mejorando mi condición física

Propósito

El estudiante podrá realizar ejercicios en grupos según sus intereses y necesidades; los gestiona de acuerdo con sus compañeros, según su frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal).

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

Se reúnen en grupos de 4 a 6 integrantes para responder la siguiente pregunta: ¿Cómo puede mejorar mi condición física si realizo un plan de ejercicio físico, considerando la frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio? La analizan durante unos 10 minutos. El docente les muestra distintos planes de ejercicio físico –que preparó previamente– para mejorar velocidad, fuerza, coordinación, equilibrio, flexibilidad, resistencia o composición corporal, a través del esfuerzo físico.

Orientaciones de la actividad

- El docente les propone organizarse equipos de 4 integrantes para que la actividad sea colaborativa.
- Cada grupo debe organizar un plan de ejercicio físico, considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración y tipo de ejercicio
- Cada plan de ejercicio físico debe durar al menos 16 semanas.
- Tiene que incluir variados ejercicios físicos de distintas intensidades y duración, según la condición física de sus participantes.
- Siguen el plan al menos 3 veces por semana, considerando períodos de adaptación al esfuerzo y al tipo de ejercicio propiamente tal.
- El profesor evalúa cada plan según los criterios de un plan FITT (ver Recursos web) antes de que lo pongan en marcha.
- Cada alumno lleva un registro personal de percepción de esfuerzo por cada actividad, utilizando la escala de Borg.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Planifican distintos programas de actividad física a partir de su condición física.
- Aplican diversos planes de ejercicio físico, asumiendo responsabilidades por su seguridad personal y la de otros.

Además de reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes en torno a la actividad física, y cómo los hábitos de vida activa y saludable ayudan al bienestar humano, es importante que destaque que cada plan de ejercicio físico tiene que generar empatía y, asimismo, respeto por la diversidad de las personas y los espacios individuales de aprendizaje personal y colectivo.

Indicador de evaluación:

4. Practican regularmente actividad física en el establecimiento educacional y sus alrededores.
5. Identifican diversos espacios para practicar regularmente distintas actividades físicas.
6. Aplican 1 plan de ejercicio físico para beneficiar su salud y promover la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés.
2. Lideran actividades, promoviendo los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web

El Plan FITT para la actividad física

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/The-FITT-Plan-for-Physical-Activity.aspx>

Quintana P, Pedro, Aravena M, Paola, Aranda Ch, Waldo, Díaz M, Miriam, Soto O, Brenda, & Muñoz E, Esteban. (2015). Degree of adherence to physical activity recommendation, sedentary lifestyle and cardiovascular risk in teenagers from Punta Arenas, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 42(4), 328-336

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-5182015000400002&script=sci_arttext&tIng=en

Actividad 4: Actividad física y estiramientos para mi salud

Propósito

Se espera que el estudiante, tras una investigación, diseñe y aplique un programa variado de estiramientos, que abarque diferentes grupos musculares, y que comprenda las propiedades profilácticas de esta capacidad condicionante.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal).

OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

ACTITUDES

- Pensar con autorreflexión y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone investigar sobre los beneficios de los trabajos de estiramiento y sus efectos profilácticos, poniendo énfasis en las disciplinas deportivas que ayudan a desarrollar esta capacidad condicionante. Primero hacen un calentamiento mediante un juego o actividad física que genere una frecuencia cardíaca de entre el 60% y el 70 % de la capacidad cardiovascular de los alumnos; debe durar entre 5 y 10 minutos. Luego les muestra ejercicios de estiramientos y flexibilidad para orientar el trabajo.

<p>Conexión Interdisciplinaria Ciencias para la Ciudadanía Modulo: Bienestar y Salud 3° y 4° medio OA 1</p>
--

Orientaciones de la actividad

- Planificación del docente: El profesor decide cuánto tiempo se destinará en cada sesión para que hagan trabajos de estiramientos y flexibilidad, y la intensidad y duración de cada ejercicio.
- Entorno: Tiene que hacer los ejercicios de flexibilidad en un ambiente seguro y confortable; puede ser en el piso con colchonetas, en áreas verdes, en tapete o en un lugar cómodo que el establecimiento destine a este tipo de actividades. Aunque depende de la zona geográfica donde esté el colegio, en general lo pueden hacer intramuros, en la cancha o en un espacio natural.
- Investigación: Los alumnos deben tener tiempo para investigar antes de la actividad; el profesor puede indicarles durante la clase anterior que busquen información sobre la importancia de los ejercicios de estiramiento y flexibilidad, sus diversos tipos y las consideraciones necesarias para ejecutarlos.

- Planificación del estudiante: el profesor tiene que tutelar y retroalimentar a los jóvenes cuando programen las sesiones de ejercicios de flexibilidad, para garantizar que apliquen los cuidados necesarios y los ejecuten correctamente.
- En concordancia con el calentamiento previo, el docente puede mostrar primero ejercicios de estiramientos de los miembros inferiores y luego de los superiores.
- Para evaluar la flexibilidad, revisará los ángulos de cada acción y orientará a los jóvenes con un plan de ejercicios para que mejoren.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Planifican distintos programas de actividad física a partir de su condición física.
- Aplican diversos planes de ejercicio físico, asumiendo responsabilidades por su seguridad personal y la de otros.

Es importante observar y retroalimentar las ejecuciones de los estudiantes para verificar sus respectivas capacidades. Asimismo, hay que considerar intensidades y tiempos de estiramiento adecuados para cada grupo muscular. Se espera que logren identificar tales intensidades de trabajo y propiciar que se ayuden entre sí en los momentos de esfuerzo muscular.

Conviene que trabajen en parejas para retroalimentarse las posiciones correctas de estiramientos. Asimismo, se los puede invitar a que generen un plan de estiramientos en su entorno más cercano y/o familiar para que mejore la flexibilidad en algún familiar o amigo.

Recursos web

Enric Marés, *Estiramientos*

<https://books.google.cl/books?id=RkksOfZkd8YC&printsec=frontcover&dq=estiramientos+enric+mares&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwig0tmY0ZTjAhVVVbKGHVYqB80Q6AEIKDAA#v=onepage&q=estiramientos%20enric%20mares&f=false>

Ayala, F., De Baranda, P. S., & Cejudo, A. (2012). El entrenamiento de la flexibilidad: técnicas de estiramiento. *Revista andaluza de Medicina del Deporte*, 5(3), 105-112.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754612700163>

Actividad de Evaluación: Mi condición física y vida activa

Propósito

Se pretende que el estudiante reflexione sobre el proceso vivenciado a lo largo de la unidad, mediante la co-construcción colaborativa de un instrumento para identificar los avances adquiridos en su condición física y los beneficios para su bienestar.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

- OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Diagnostican su condición física mediante diversas evaluaciones utilizadas en la unidad para mejorar la salud personal.
- Aplican acciones motrices para mejorar su condición física.
- Utilizan dispositivos tecnológicos para monitorear la intensidad del ejercicio físico en distintos contextos.

Duración

9 horas

Desarrollo de la actividad

Elaboran entre toda una matriz que les permita valorar el plan de ejercicios realizado, visualizando y recordando sus desempeños durante la unidad. Es importante destacar que, dadas las particularidades que las actividades anteriores, se requiere que colaboren entre sí, que trabajen entre pares y que analicen diversos planes de ejercicio diseñados en equipo.

Criterios de evaluación

- Diseñan un plan de ejercicios referidos a su condición física para su propia mejora, mediante esfuerzos personales y colectivos.
- Analizan diversas formas de realizar acciones motrices para mejorar su condición física y la de otros.
- Colaboran con sus compañeros para aplicar variados planes de ejercicios y evaluarlos.

Recursos web

Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotechnia*, 16(3), 42-49.
<http://biotechnia.unison.mx/index.php/biotechnia/article/view/140/132>

Unidad 3

Unidad 3:

Evaluación de la actividad física

Propósito de la unidad

Los estudiantes serán capaces de evaluar programas de actividad física que les permitan investigar sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud y promover el bienestar y la vida activa en su comunidad. Puede guiarse con las siguientes preguntas: ¿Cómo se evalúa la frecuencia, la intensidad y el tiempo de la actividad física en el medio natural? ¿Cómo puedes elaborar un plan de ejercicio físico y seguirlo para conocer los beneficios personales en la salud y en tu condición física?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

Actividad 1: Mejorando mi resistencia

Propósito

Se espera que el estudiante reconozca los beneficios de realizar actividad aeróbica continua, mediante un recorrido en el colegio o en un entorno próximo que garantice su comodidad e interés.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

- OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

ACTITUDES

- Pensar con conciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

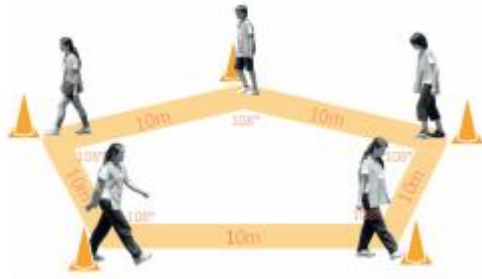
El docente los invita a organizar entre todos un plan para mejorar la resistencia personal en un recorrido; puede ser en el establecimiento o en un entorno natural cercano que sea seguro.

Orientaciones de la actividad

- Diagnóstico: El profesor les aplica el test de Cafra para detectar si hay jóvenes con riesgos cardiovasculares, y la escala de Borg para que manifiesten su percepción al esfuerzo. Si alguno tiene una frecuencia cardíaca igual o mayor a 160 pulsaciones por minuto, no podrá rendir el test Navette, que evalúa la resistencia aeróbica máxima, indicando la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo máximo.

Test de Cafra

Descripción: El alumno debe caminar (no trotar ni correr) durante 3 minutos, manteniendo una velocidad constante al ritmo de un estímulo sonoro. Cuando termina, se monitorea su frecuencia cardíaca.



Test de Navette

Descripción: El alumno se desplaza, aumentando la velocidad e intensidad: primero camina, luego trotea y al final corre. Este desplazamiento se realiza durante 15 minutos al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente.



- Los estudiantes diseñan un plan de resistencia cardiorrespiratoria según sus registros, identificando frecuencia, intensidad y tiempo de duración.
- El plan para mejorar su resistencia personal debe considerar al menos 16 semanas y lo diseñan bajo el principio de súper-compensación.
- Profesor y alumnos acuerdan cuándo efectuar cada plan. Pueden hacerlo siempre al inicio o al final de otras actividades, pues lo pueden usar como calentamiento, parte principal de la clase o vuelta a la calma.
- También pueden hacer los ejercicios de sus respectivos planes en sus tiempos libres, así como las acciones motrices referidas a troles e intensidades necesarias para cumplir con dicho programa.
- El docente retroalimenta cada plan, resuelve las dudas sobre el esfuerzo y las posibles mejoras, y los motiva a ejecutar y cumplir lo que planificaron.
- Evaluación: Después de las 16 semanas se aplicará el test de Navette, considerando el avance personal y sin compararlo con los registros personales; el profesor les explica que dicho test refleja el avance personal y no es comparable con los registros de otros jóvenes.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas formas de evaluar la actividad física realizada en diversos entornos.
- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros en el medio natural, al evaluar planes de actividad física.

El profesor observa qué intereses los motivan y cómo favorece a la adherencia de la práctica de la actividad motriz. Puede reforzar sus conocimientos, habilidades y actitudes sobre un plan de ejercicios, el esfuerzo físico y cómo evaluar la resistencia cardiorrespiratoria, destacando los beneficios asociados al bienestar personal. Es importante que el docente retroalimente cada plan de mejora de la resistencia cardiorrespiratoria para que cada alumno identifique los avances en su condición física y reconozca el esfuerzo que se requiere.

Si mejoran su desempeño, el docente puede evaluar el estado de la resistencia cardiorrespiratoria antes de las 16 semanas, y proponerles cambiar sus respectivos planes. Tiene que tomar los resguardos necesarios al aplicar los test de Navette y de Cafra. Asimismo, verifica que apliquen su programa. Si alguien no logra cumplirlo, cabe observar el proceso e identificar qué necesita mejorar, diagnosticar nuevamente, reorganizar la aplicación del plan de entrenamiento y evaluar cada 2 semanas, acompañando el proceso.

Orientaciones para la evaluaciónIndicador de evaluación:

1. Identifican diversas pruebas para diagnosticar una práctica de actividad física regular que sea segura y responsable con su salud personal.
2. Reconocen avances en su capacidad de resistencia cardiorrespiratoria, determinando su situación actual y proponiendo posibles mejoras.

Consideraciones en la evaluación

1. Gestionan una ruta dentro o fuera del establecimiento para aplicar diversos planes de ejercicio de resistencia cardiorrespiratoria.
2. Promueve, a través de la práctica de actividad física un plan de ejercicio, que promueva una vida activa en su establecimiento y los entornos.
3. Adhieren de manera autónoma a un plan de ejercicio personal.

Recursos web

Rodríguez, I., & Gatica, D. (2016). Percepción de esfuerzo durante el ejercicio: ¿Es válida su medición en la población infantil? *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 32(1), 25-33.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcher/v32n1/art05.pdf>

Característica de la evaluación Simce de Educación Física.

<https://www.agenciaeducacion.cl/wp-content/uploads/2013/06/SIMCE-Educacion-Fisica.pdf>

Actividad 2: Corrida para todos

Propósito

Se espera que el estudiante gestione una corrida interna, participe en ella y evalúe sus progresos en resistencia aeróbica, con ayuda tecnológica; asimismo, se pretende que relacione las posibles mejoras con su bienestar personal y los beneficios asociados a dicha corrida para la sociedad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

ACTITUDES

- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone organizar una corrida interna del curso para que evalúen los desempeños de sus planes para mejorar su resistencia cardiorrespiratoria. Deben especificar factores como ruta, seguridad, delimitación de espacios, implementación, gestión de permisos, responsabilidades, puntos de encuentro (partida-llegada), difusión, registros, entre otros que les interesen. El profesor les señala que cada uno debe evaluar su frecuencia cardíaca al menos 2 veces durante la corrida, que se puede efectuar en un parque natural, un cerro o algún espacio natural cercano. También se debe registrar los tiempos de recorrido de todos los participantes.

<p>Conexión Interdisciplinaria <i>Matemática</i> <i>3° y 4° medio</i> OA i</p>
--

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Asumen responsabilidades por su seguridad personal y la de otros en el medio natural, al evaluar planes de actividad física.
- Usan distintos recursos tecnológicos a fin de evaluar la actividad física personal, para su beneficio y el de sus pares.

Para verificar si mejoran la resistencia cardiorrespiratoria y su recuperación, debe aplicarles un test convencional como el Ruffier Dickson. Para reconocer su esfuerzo físico y percibir si mejoran sus capacidades, deben hacer los ejercicios en intensidades moderadas a vigorosas. Es importante que reconozcan sus habilidades personales en la mejora de su plan y respeten sus preferencias y motivaciones en torno a la vida activa y saludable.

Pueden invitar a otros cursos para evaluar los conocimientos que adquirieron para mejorar su resistencia cardiorrespiratoria, y transferirlos. También pueden motivar a un integrante de su familia a que siga un plan para mejorar alguna capacidad condicionante.

El docente revisa los registros de cada alumno para verificar que llevan a cabo correctamente cada plan de ejercicio, y motiva a quienes lo han abandonado o no han avanzado, para que mejoren sus desempeños, reorganizando y modificando el plan. Es importante que los retroalimente para que comprendan los beneficios asociados a su salud personal, y que destaque el bienestar como elemento central de la unidad.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en su establecimiento y los alrededores.
2. Evalúan sus registros personales de forma segura y responsable, utilizando aplicaciones tecnológicas para el beneficio de su salud.
3. Aplican 1 actividad para promover la actividad física y la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Participan de manera autónoma en diversas gestiones y responsabilidades vinculadas a la actividad.
2. Lideran actividades y promueven los beneficios asociados a su bienestar personal y el de sus compañeros.

Recursos web

Arday, D. N.; Fernández-Rodríguez, J. M.; Chillón, P.; Artero, E. G.; España-Romero, V.; Jiménez-Pavón, D. y Ortega, F. B. (2010). Educando para mejorar el estado de forma física, estudio EDUFIT: antecedentes, diseño, metodología y análisis del abandono/adhesión al estudio. *Revista española de salud pública*, 84, 151-168.

<https://www.scielosp.org/pdf/resp/2010.v84n2/151-168/es>

Actividad 3: Mi resistencia personal desarrolla mi bienestar

Propósito

Se espera que el estudiante identifique que trotar en diferentes planos de inclinación implica distintos esfuerzos físicos, tras efectuar un análisis cuantitativo con sus pares entre esfuerzo percibido y frecuencia cardiaca.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

Se organizan en grupos de 3 integrantes para analizar las posibles mejoras en la resistencia cardiorrespiratoria personal y de sus compañeros. Primero tienen que experimentar para reconocer cómo influyen distintos grados de pendiente en una carrera. El énfasis de la actividad radica en el esfuerzo aeróbico generado en pendiente. Para ello, deberán diseñar –bajo el apoyo del docente– un plan de resistencia cardiorrespiratoria a realizarse en un entorno natural cercano al establecimiento, que presente diversas pendientes y grados de inclinación. Sobre esa base, el profesor evalúa los porcentajes de esfuerzo físico personal que cada estudiante hará, y ellos identifican el ritmo de trote de sus ascensiones, monitoreando que su frecuencia cardiaca se encuentre entre 60% y 70% de su frecuencia cardiaca máxima.

Orientaciones de la actividad

- Para que analicen las mejoras de resistencia, el docente puede mostrar videos de superación personal en deportes individuales y colectivos, y/o actividades que demandan esfuerzo físico, y aclarar por qué ocurre eso.
- Los jóvenes harán 4 a 6 ascensiones sobre el lugar de la pendiente como calentamiento; tienen que ejecutar estiramientos de los grupos musculares superiores e inferiores y movilidad articular, y reconocer el terreno en el que trotarán.
- Conviene que el espacio para realizar cada carrera tenga entre 30 y 40 metros de longitud.
- Los estudiantes deberán llevar un registro de frecuencia cardíaca al inicio y al final de cada carrera.
- Profesor y alumnos definen la cantidad de carreras y el docente los retroalimenta. Se sugiere que el plan incluya entre 6 y 10 carreras.
- Se recomienda explicarles las técnicas de carrera en subida y en bajada, variando las formas de aplicar el plan.

- Finalmente, los estudiantes generan un trabajo interválico personal a partir de sus respectivos registros.

Pueden usar un esquema de registro como el siguiente para que analicen sus mejoras personales al finalizar la actividad e identifiquen los beneficios asociados a su salud personal.

Ejemplo registro:

N° carrera	Frecuencia cardíaca inicial	Frecuencia cardíaca final	Esfuerzo percibido (del 1 al 10)

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas formas de evaluar la actividad física realizada en diversos entornos.
- Usan recursos tecnológicos a fin de evaluar la actividad física personal, para su beneficio y el de sus pares.

Es importante detectar cómo perciben el esfuerzo físico y si ello los motiva y contribuye a su bienestar personal y el de otros compañeros. Para que se interesen en cómo planificar mejor sus actividades físicas, conviene modificar la clase de acuerdo con sus preferencias; es esencial ofrecerles refuerzo positivo respecto de sus registros personales y su disposición a diseñar un programa para mejorar su resistencia cardiorrespiratoria. Se sugiere que cambien su plan de ejercicios –según sus necesidades relativas a la frecuencia cardíaca– para que mejoren sus registros personales. Es crucial verificar (mediante situaciones de esfuerzo físico) si ejecutan correctamente sus respectivos planes, y si entienden y hacen bien los ejercicios, para que puedan reorganizar y mejorar sus registros personales.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en el medio natural.
2. Identifican espacios físicos del entorno natural para la práctica regular de un plan de ejercicio físico.
3. Aplican 1 actividad planificada para mejorar la actividad física personal y de otros.

Consideraciones en la evaluación

1. Conforman equipos de discusión y análisis.
2. Organizan un plan de mejora de la resistencia cardiorrespiratoria.
3. Fomentan los beneficios asociados a su bienestar personal, al poner en práctica su plan personal.

Recursos Web:

Guisado, F. A. R. (1995). Prescripción de ejercicio para la salud (I): resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, (39), 87-102.
<https://www.revista-apuntes.com/es/hemeroteca?article=856>

Cofré-Bolados, C.; Zafra-Santos, E.; Sánchez-Aguilera, P. y Espinoza-Salinas, A. (2016). Entrenamiento aeróbico de alta intensidad: Historia y fisiología clínica del ejercicio. *Revista Salud UIS*, 48(3).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343846574002>

Actividad 4: Evalúo mi desplazamiento activo

Propósito

Se espera que el estudiante reconozca y utilice el modo de desplazamiento activo, como medio para mantener un estilo de vida activo; asimismo, que analice los beneficios de las conductas activas para el bienestar.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 4

Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.

ACTITUDES

- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les pide evaluar si mejoran sus tiempos de desplazamiento activo en bicicleta por distintas rutas, desde el colegio a su casa o a la inversa. Forman grupos de 5 o 6 integrantes para tomar decisiones y visualizar las diferentes rutas, ciclovías o espacios definidos para bicicletas, patinetas, monopatines, entre otros; también para organizar los tiempos que requerirán para cada desplazamiento y observar qué necesitarán para resguardar la seguridad individual y del grupo.

Orientaciones de la actividad

- El docente les sugiere alternativas de rutas cercanas al establecimiento, les recuerda los aspectos relacionados con la seguridad personal y vial, y destaca puntos críticos de esas rutas, velocidades permitidas en los distintos tramos y espacios de descanso o encuentro.
- Les explica las principales características de la ley de convivencia vial para que entiendan sus alcances, analicen sus implicancias y acuerden cómo abordarán cada ruta.
- Es importante que cada estudiante lleve su bicicleta, patineta, monopatín u otros al colegio para que revisen entre todos en qué condiciones se encuentran y reparen lo que se requiera para usarlos de manera óptima en los recorridos.
- Deciden las rutas en función de los tipos de transporte y forman los grupos correspondientes a cada tipo y según sus intereses personales.
- Evalúan el desplazamiento activo, comprobando su frecuencia cardíaca al inicio y al final del trayecto; pueden hacerlo con alguna aplicación tecnológica que descarguen gratuitamente desde su teléfono móvil; por ejemplo: Ritmo cardíaco-monitor pulso (*Heart rate monitor*).
- El docente revisa los registros de cada estudiante para verificar que se desplazan a entre 60% y 70% de la frecuencia cardíaca máxima.

- Es importante que recorran distintas rutas en diversos transportes activos para que registren y comprendan las intensidades y beneficios de este tipo de ejercicio físico, y de los diferentes tiempos de recorrido. Pueden usar una tabla de registro como la siguiente:

Tipo de transporte	Duración (minutos)	Beneficios

- Puede ocurrir que algunos jóvenes vivan muy lejos del establecimiento y, por ende, sus familias o ellos mismos no los autoricen a desplazarse en bicicleta. En ese caso, cabe motivarlos a crear un proyecto para adquirir distintos tipos de transporte (bicicletas, *skate*, monopatinés u otros); pueden postular a las instancias adecuadas, previamente autorizados por la dirección del colegio.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas formas de evaluar la actividad física realizada en diversos entornos.
- Asumen responsabilidades para su seguridad personal y la de otros en el medio natural, al evaluar planes de actividad física.

El docente les pide recordar sus conocimientos, habilidades y actitudes para promover el desplazamiento activo al colegio, debido a que beneficia la salud personal, la participación social de la comunidad educativa y la adquisición de hábitos de vida activa y saludable. Tiene que identificar las rutas de más fácil acceso y las más complejas, y recordarles las exigencias de seguridad en función de la convivencia vial. Asimismo, debe incentivarlos a usar uno de esos vehículos, retroalimentar las rutas que propongan. Es importante que el docente retroalimente las rutas diseñadas por los estudiantes y compruebe su seguridad durante los recorridos. Quienes cumplieron satisfactoriamente pueden diseñar rutas y recorridos cercanos a su casa, para motivar a su familia a practicar actividad física en entornos urbanos y rurales. Tienen que demostrar sus distintos desplazamientos activos; pueden hacerlo con un registro personal en una hoja de ruta o en una aplicación tecnológica, o mediante una exposición de sus experiencias frente a otros compañeros, en que resalten los beneficios asociados.

Indicadores de evaluación:

1. Registran su frecuencia cardíaca regularmente para conocer su estado de salud.
2. Promueven el uso seguro y responsable de aplicaciones tecnológicas que ayudan a su salud.
3. Identifican diversos entornos para sus desplazamientos activos.
4. Utilizan a lo menos 2 tipos de transporte activo en una ruta establecida con sus compañeros.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Participan de manera autónoma en recorridos desde su casa al colegio.
2. Promueven el empleo de al menos 1 transporte activo, según sus intereses y motivaciones asociadas a su bienestar personal.

Recursos web

Ruiz-Ariza, A.; Torre-Cruz, M. J.; Redecillas-Peiró, M. T. y Martínez-López, E. J. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454-457.

http://scielo.isciii.es/pdf/ga/v29n6/original_breve2.pdf

Villa-González, E., Ruiz, J. R. y Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 122-124.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/40068>

Alcances Ley de Convivencia Vial

<https://www.bicultura.cl/ley-c-v/>

Villa, E.; Pérez, I.; Ruiz, J. R.; Delgado, M. y Chillón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio. Una propuesta de intervención escolar. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 46, 24-32.

https://www.researchgate.net/publication/266739750_El_desplazamiento_activo_al_colegio_una_propuesta_de_intervencion_escolar

Actividad de Evaluación: Mi actividad física realizada en diversos entornos

Propósito

Se pretende que el estudiante diseñe una rúbrica para analizar y valorar las actividades realizadas de manera individual y colectiva.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>OA 1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionan y crean instrumentos para evaluar las actividades físicas propuestas. - Usan recursos tecnológicos básicos para obtener información de calidad y evaluar la actividad. - Implementan estrategias para evaluar la actividad física realizada en diversos entornos. - Analizan la información recabada para verificar el impacto de las actividades propuestas y la validación de sus instrumentos.
<p>OA 4 Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.</p>	

Duración

9 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone evaluar las actividades físicas que hicieron en diversos entornos y cómo mejoraron. Para ello, se juntan en grupos –según sus intereses y motivaciones, y los ejercicios realizados– y diseñan una rúbrica de sus desempeños. Tienen que usar los registros de las frecuencias cardíacas por tipo de actividad física y comentar las observaciones para mejorarlos, visualizando distintos espacios naturales para actividades futuras.

Conexión Interdisciplinaria
Lenguaje y Literatura
3° Medio
OA 7

Criterios de evaluación

- Diseñan recorridos para desarrollar actividad física en espacios naturales cercanos al establecimiento.
- Crean rutas de desplazamiento activo desde su casa al colegio y viceversa.
- Analizan las actividades realizadas con sus compañeros y colaborando en su evaluación.
- Reconocen los beneficios asociados a su actividad personal y proponen diversas formas de mejorar su condición física.

Unidad 4

Unidad 4:

Autocuidado y Vida saludable

Propósito de la unidad

Los estudiantes serán capaces de reconocer qué posibilidades les ofrecen su entorno y las nuevas tecnologías, para adquirir un estilo de vida activo saludable y desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan crear y diseñar estrategias, acciones y espacios para practicar actividad física habitualmente. Pueden guiarse con las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de actividad física me interesa? ¿Podría continuar practicándolas al terminar el periodo escolar? ¿Cómo me ayudan las nuevas tecnologías a mantener un estilo de vida activo saludable? ¿Cómo me permiten los entornos naturales vincularme con ese estilo de vida?

Objetivos de Aprendizaje

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Actividad 1: Plan de ejercicios a través de la calistenia

Propósito

Se espera que el estudiante diseñe y aplique un plan de entrenamiento basado en la calistenia, que responda a sus propias características, necesidades e intereses.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y que enriquecen la experiencia.
- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone que diseñen un plan de ejercicios para mejorar su fuerza, basados en sus intereses y la musculatura que desean desarrollar. Deben explorar sus habilidades y posibilidades en ejercicios con su cuerpo y en barra para verificar qué modalidad les acomoda más.

Guiado por el profesor, cada alumno define cómo ejecutar los ejercicios en función de su propio diagnóstico. Es importante que revisen juntos la periodicidad y se defina un plan de estiramientos. Se recomienda que busquen –en medios digitales o aplicaciones tecnológicas– ejercicios que los ayuden a desarrollar trabajos musculares específicos según su respectivo programa. A quienes no consiguen sostener su propio peso, les propone buscar progresiones metodológicas que se ajusten a sus necesidades mediante algún tipo de apoyo (como elásticos); el profesor y la dirección del establecimiento deben hacer las gestiones para conseguirlos. El docente les explica y muestra qué elementos ayudan en los diferentes tipos de destreza en el piso o en la barra, y qué posturas del tren superior e inferior permiten desarrollar la capacidad señalada. Los jóvenes revisan su progresión en cada ejercicio y verifican el ángulo trabajado con algún compañero.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Manejan diversos recursos tecnológicos para la práctica regular de actividad física en el medio natural.
- Aplican estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.

Es importante observar y retroalimentar las ejecuciones para verificar sus respectivas capacidades; deben efectuarlas en intensidades moderadas a vigorosas para que identifiquen el esfuerzo físico que exige un estilo de vida activo saludable. Conviene que el docente perciba la motivación de sus estudiantes y cómo contribuye al bienestar de otros compañeros. Para incentivarlos a participar en variadas actividades físicas, se sugiere que las adapten juntos de acuerdo a sus intereses. Quienes cumplieron satisfactoriamente las propuestas, pueden enseñar un plan de ejercicios básicos a estudiantes de algún curso menor, enfatizando en los beneficios de tales ejercicios y las medidas de seguridad requeridas; de este modo, se fortalece la interacción con la comunidad escolar.

El profesor retroalimenta las ejecuciones para verificar que entienden los ejercicios y reforzar los ángulos y posturas adecuados; también la mejora en los planes individuales.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física, aplicando un plan de ejercicios personal en torno a su propio diagnóstico.
2. Utilizan diversas aplicaciones tecnológicas para ayudar a su salud.
3. Identifican diversos entornos para la práctica regular de actividad física, promoviendo el bienestar en su comunidad educativa.
4. Aplican 2 planes de ejercicios asociados a su condición física.
5. Retroalimentan a sus pares en función de un plan de ejercicios

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan espacios para llevar a cabo el plan de ejercicios.
2. Participan de manera autónoma y en equipo en las distintas ejecuciones de los planes de ejercicios individuales y/o colectivos.

Recursos web

Rutinas de Calistenia

<https://decalistenia.biz/rutinas-por-dificultad-y-musculos/>

Del Río Alijas, R. y Torre, A. H. D. (2015). Calistenia: Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*, (33), 87-96.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384105>

Actividad 2: El deporte como medio para el desarrollo físico

Propósito

Se espera que los estudiantes diseñen y aplique un plan de entrenamiento específico relacionado con algún deporte que le guste e interese a todo el curso.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El profesor los invita a confeccionar un programa de entrenamiento específico de habilidades motrices, ya sea de un deporte tradicional o alternativo. El curso debe elegir el deporte en conjunto para favorecer la participación e inclusión de todos.

Pueden llevar a cabo el programa en las instalaciones del establecimiento o en algún lugar aledaño que posea las condiciones adecuadas para realizar actividad física de manera segura. El plan de entrenamiento debe responder al desarrollo físico-técnico y relacionarse directamente con el uso de los gestos en situación de juego.

Conexión Interdisciplinaria
Ciencias para la Ciudadanía
3° y 4° medio
OA e

Orientaciones de la actividad

El profesor y los jóvenes diseñan juntos una pauta para evaluar el programa, que contenga los elementos propios de un gesto físico-técnico; por ejemplo:

- Respeto por los principios del entrenamiento.
- Relación entre los ejercicios y su uso en el juego.
- Factibilidad según contexto.
- Creatividad al idear ejercicios.
- Pertinencia entre ejercicios.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Asumen compromisos con su salud personal, practicando sistemáticamente ejercicios físicos en entornos naturales.

El profesor observa, retroalimenta y refuerza permanentemente las ejecuciones de los estudiantes, para verificar sus capacidades según la actividad que lleven a cabo y la intención de la ruta diseñada. Deben trabajar en intensidades moderadas a vigorosas.

Es importante que perciba su motivación y cómo contribuye al bienestar de otros compañeros. Para incentivarlos a participar y a adquirir hábitos de vida saludable, conviene modificar con ellos las acciones en el medio natural según sus intereses y gustos.

Para que tengan un registro sobre los efectos de la batería de actividades en que han participado, el esfuerzo percibido y las respuestas fisiológicas, el docente les pide que anoten en una hoja de cálculo, de manera sistemática, todos los resultados obtenidos y que su informe incluya un análisis de la utilidad de la propuesta, con tablas o gráficos.

Los entrenamientos se pueden transferir en instancias jugadas con un enfoque recreativo, para garantizar la participación y que sea un medio para evaluar el impacto de la propuesta.

Recursos web

Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (25), 45-59.
https://emasf.webcindario.com/Revision_del_concepto_de_tecnica_deportiva_desde_la_perspectiva_biomecanica_del_movimiento.pdf

Actividad 3. Carrera de orientación en el medio natural

Propósito

Se pretende que el estudiante gestione, desde diferentes roles, una corrida en el medio natural y participe en ella; tiene que garantizar la seguridad de los participantes y el respeto por el medio, considerando con sus compañeros las particularidades e intereses de los asistentes.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

Los jóvenes organizan una carrera de orientación en algún medio natural cercano al establecimiento educacional, para ofrecer una actividad atractiva e innovadora a la comunidad educativa. Deben visualizar todo lo que se requiere; por ejemplo: bases de la carrera, seguridad, premios de participación, distribución de roles, elementos de identificación en la carrera –como números para cada participante o colores por equipo– y los permisos necesarios de los cursos invitados. El profesor y los organizadores explican a los participantes las orientaciones de la actividad, para que se efectúe según las bases establecidas.

Orientaciones de la actividad

- Diseñan una ruta que respete la diversidad del alumnado participante. Deben contar con un mapa donde aparezcan marcados el recorrido y los puntos de encuentro, y tienen que difundirlo a toda la comunidad escolar por los medios de que dispongan. El docente visa la dificultad del trayecto.
- Cada participante usa un medidor de frecuencia cardíaca –mediante una aplicación tecnológica– antes, durante y al finalizar la carrera de orientación. Un equipo decide los puntos de encuentro y registra la frecuencia cardíaca de cada corredor.

- Luego, los organizadores elaboran un informe y exponen los resultados en afiches que, además, explican a la comunidad los beneficios de participar de una carrera de orientación en el medio natural
- Cada punto de encuentro incluye algún tipo de hidratación que el profesor ha gestionado con la dirección del establecimiento.
- Los participantes pueden utilizar brújula para marcar los puntos del trayecto a realizar.
- Profesor y alumnos acuerdan los tiempos de la actividad en función de las edades de los corredores.

Se debe considerar las motivaciones personales y colectivas del curso para fortalecer su autonomía y toma de decisiones en un contexto democrático. El profesor diseña un modelo de autoevaluación e invitará a cada alumno a revisar cómo se desempeñó y cómo cumplió su rol asignado.

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Asumen compromisos con su salud personal y practican sistemáticamente ejercicios físicos en ambientes naturales.

Es importante que el docente los felicite por sus buenas decisiones para el correcto funcionamiento de la carrera. Tiene que propiciar un análisis y discusiones posteriores sobre los beneficios asociados a la actividad física en el medio natural para que los asimilen y comuniquen a la comunidad escolar.

También es crucial observarlos y retroalimentarlos respecto de sus respectivos roles y ejecuciones para verificar sus distintas capacidades en cada actividad. Tienen que trabajar con intensidades moderadas a vigorosas para reconocer el esfuerzo físico necesario para adquirir un estilo de vida activo saludable.

Se recomienda proponer una futura actividad que involucre a toda la comunidad educativa, incluyendo familiares, centros educativos cercanos, escuelas, clubes deportivos, clubes sociales, entre otras organizaciones. Si los equipos organizadores fallan, hay que redistribuir los roles según los intereses, capacidades y motivaciones de los estudiantes.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Practican regularmente actividad física en los entornos naturales del establecimiento.
2. Promueven efectuar actividades físicas de forma segura y responsable, en el medio natural
3. Utilizan aplicaciones tecnológicas para medir su frecuencia cardíaca.
4. Identifican diversos entornos para la práctica regular de distintas actividades físicas.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés en el medio natural.
3. Lideran actividades que promuevan los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recursos web

Carreras de orientación

<https://laderasur.com/destino/carreras-de-orientacion-y-aventura-jugando-a-no-perderse/>

Campeonato de Orientación escolar Torvizcón 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=E14ACHZSP-0>

<http://experienciasactivas.com/senderismo/orientacion-en-la-naturaleza-2/>

Baena-Extremera, A.; Baños, R. F. y Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 136-139.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291028.pdf>

Castro Lemus, N. y Gómez García, I. (2016). Incorporación de los códigos QR en la Educación Física en Secundaria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 29, 114-119.

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/68863/IncorporacionDeLosCodigosQREnLaEducacionFisicaEnSe-5400855.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Actividad 4: Expedición escolar: momentos para compartir y evaluar

Propósito

Se espera que el estudiante participe en una expedición en el espacio natural; por ende, asumirá distintos roles y tareas para planificarla, garantizando el autocuidado, la confortabilidad y que no haya riesgos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

ACTITUDES

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.

Duración

12 horas

Desarrollo de la actividad

El docente coordina y acuerda con los estudiantes, una expedición escolar en espacios naturales cercanos al establecimiento; alternatively, podrían elegir otro lugar que les interese. Deben tener en cuenta los siguientes requerimientos:

- Programa expedicionario: Profesor y alumnos establecen un programa que defina los horarios y describa las actividades a realizar, su duración aproximada y las responsabilidades asignadas.

Ejemplo de Programa Expedicionario

Actividad	Horario	Responsable

- **Bitácora:** Cada estudiante crea libremente una bitácora (pueden usar materiales reciclados u otros) para registrar cronológicamente las acciones que realizarán según el programa establecido. Anotan percepciones, observaciones, anécdotas, momentos y/o experiencias vividas, para compartirlas en forma oral durante la evaluación final de la actividad.
- **Duración de la actividad:** Se sugiere que dure un día; en todo caso, si la dirección del establecimiento los autoriza, profesor y alumnos pueden definir otra cantidad de horas o días.
- **Temas posibles de abordar:** Los jóvenes escogen temas referidos a sus experiencias de autocuidado y vida saludable dentro o fuera de su comunidad educativa, y resaltan eventuales mejoras.
- **Nutrición e hidratación:** Cada alumno tiene que hidratarse con 1 litro de agua y comer 2 frutas o verduras distintas; el docente debe coordinarse con la dirección del establecimiento para que cada estudiante tenga una colación saludable. Si en el curso hay estudiantes con alguna discapacidad y/o condición especial, tiene que procurarles lo necesario para participen activamente en cada acción.
- **Implementación necesaria:** ropa cómoda, mochila y bloqueador solar (en lo posible proporcionado por el establecimiento).
- **Responsabilidades, gestión de permisos y seguros:** El docente y la dirección del establecimiento, de acuerdo con los estudiantes, gestionan los permisos necesarios para que la actividad se realice de forma segura y responsable. Se informará al respecto a los padres y apoderados. Ellos deberán dar su autorización formal por escrito, por la vía de comunicación que el colegio indique, y también podrán participar en la jornada.

Conexión Interdisciplinaria
Ciencias para la Ciudadanía
3° y 4° medio
OAc

Al finalizar la expedición, el profesor les plantea algunas preguntas como: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Cómo resolvieron los problemas que se les presentaron? A partir del trabajo en equipo, ¿cómo fortalecieron sus habilidades sociales?

Observaciones al docente

Los siguientes indicadores de evaluación, entre otros, pueden ser utilizados para evaluar formativamente:

- Aplican variadas estrategias para crear hábitos de vida activa, mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Asumen compromisos con su salud personal y practican sistemáticamente ejercicios físicos en entornos naturales.

Es importante que observe las disposiciones y actitudes de los estudiantes antes, durante y después de la expedición y las registre; así podrá retroalimentarlos al final sobre las situaciones vividas y sobre cómo van adquiriendo un estilo de vida activo saludable. Puede recomendarles que inviten a su familia o personas más cercanas a participar en un paseo similar.

Es esencial que refuerce aspectos relacionados con la convivencia escolar y que reflexionen sobre los conflictos que hayan enfrentado y resuelto al colaborar para llevar a cabo la expedición.

Orientaciones para la evaluación

Indicadores de evaluación:

1. Organizan una actividad para promover la vida activa y saludable en su comunidad escolar.
2. Identifican diversos entornos para practicar habitualmente distintas actividades físicas en el entorno natural, y los tipos de esfuerzo físico que ello exige.
3. Aplican 1 actividad para promover la actividad física y la vida activa en su comunidad escolar.

Consideraciones en la evaluación formativa:

1. Gestionan una alianza estratégica con alguna comunidad cercana (establecimiento educacional, centro o club deportivo, entre otros) para promover una vida activa en su comunidad escolar y el entorno natural.
2. Participan de manera autónoma en diversas actividades físicas de su interés.
3. Lideran actividades que promuevan los beneficios asociados al bienestar personal y de su comunidad.

Recurso Web:

<https://www.fundacionsenderodechile.org/>

<http://www.chilevivesano.cl/>

Actividad de Evaluación: Mi autocuidado y vida saludable

Propósito

Se espera que el estudiante reconozca sus propios índices de bienestar mediante una prueba (test) y que los relacione y justifique a partir de las conductas de actividad física que adquirió a lo largo de la unidad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

OA 1

Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Usan diversos recursos tecnológicos para evaluar las acciones motrices realizadas durante la práctica regular de actividad física en el medio natural.
- Analizan y reconocen los índices personales que los clasifican en los estados de bienestar personal.
- Aplican medidas atractivas para crear hábitos de vida activa mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Adquieren compromisos con su bienestar personal, implementando prácticas sistemáticas de ejercicios físicos de su interés en entornos naturales.

Duración

9 horas

Glosario

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

Actividades sedentarias: Actividades que no incrementan significativamente el gasto de energía con respecto a la condición de reposo, lo que implica un gasto energético menor a 1,5 MET³.

Acción motriz: Manifestación motriz por medio de comportamientos motores observables relacionados con un contexto objetivo, que se desarrollan sobre datos subjetivos: emoción, relación, anticipación y decisión. (Parlebas, 2008)

Alfabetización física: Es la base de la educación física; más allá del programa, consiste en el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los estudiantes encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad. (Unesco).

Alimentación saludable: Aquella que aporta todos los nutrientes y energía que cada persona necesita. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Condición física: 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.

Consumo máximo de oxígeno (VO_{2 máx.}): Es un indicador de potencia aeróbica, cuyo valor numérico se relaciona con un nivel físico de la eficiencia de uso de la energía aeróbica.

Consumo de oxígeno absoluto: Es un parámetro fisiológico que indica la capacidad física de cada individuo, y expresa la cantidad de oxígeno que consume o utiliza el organismo, expresado en litros/min.

Deporte: Todas las actividades físicas que contribuyen a la buena forma física, al bienestar mental y a la interacción social. Incluyen el juego, el esparcimiento, el deporte organizado, improvisado o competitivo, y los deportes y juegos tradicionales.

Deporte de alto rendimiento (o deporte de élite): Deporte de competición estructurado que requiere formación y recursos específicos para alcanzar niveles internacionales de rendimiento.

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

³ Su definición se encuentra más adelante.

Estilo de vida: Conjunto de conductas habituales que configuran el modo de vivir, el cual influye en la salud de las personas.

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

Expresión corporal: Manifestación inherente de la corporalidad a través de expresiones, estados de ánimo, gestos, movimientos y danzas de forma espontánea o intencionada, en interacción con el medio y en constante transformación, desde la toma de conciencia del propio cuerpo y sus hábitos corporales. En el campo disciplinar de la Educación Física, la expresión corporal se vincula directamente con el área de la Danza; es decir, con ideas en torno a la danza libre, integral y para todos, basada en principios de la danza moderna enunciados por Rudolf von Laban.

Entrenamiento de flexibilidad: Programa sistemático de ejercicios de estiramiento diseñado para aumentar en forma progresiva la amplitud de movimiento de las articulaciones con el paso del tiempo.

Entrenamiento funcional: Sistema que describe series de ejercicios para grupos musculares específicos, mediante un método escalonado con aumento del nivel de dificultad (fuerza) y destreza (equilibrio y coordinación) necesarios para cada ejercicio de la serie.

Fatiga física: Estado funcional de significación protectora, transitorio y reversible; expresa una respuesta de índole homeostática que impone de manera ineludible la necesidad de cesar o reducir la magnitud del esfuerzo.

Fatiga muscular local: Se manifiesta en un grupo concreto de músculos en ejercicios específicos. Aparece este tipo de fatiga, tanto en movimientos que se efectúan a una elevada potencia de esfuerzo, cómo y en los repetitivos.

Fuerza máxima dinámica: Fuerza que se estima mediante la Repetición Máxima (RM), que es el máximo peso que se puede levantar en un intento.

Habilidades motrices especializadas: Clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el que se utilizan las habilidades motrices relacionadas con el aprendizaje de una actividad físico-deportiva determinada.

Hábitos de autocuidado: Conductas que se asume en situaciones concretas de la vida a favor del bienestar personal o del entorno, para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su calidad de vida, salud y bienestar. Se las puede aprender, buscan mantener las necesidades en equilibrio y facilitar el desarrollo.

HIIT: El High Intensity Interval Training (HIIT) es un tipo de entrenamiento que consiste en alternar fases de trabajo a alta intensidad con fases de reposo o de baja intensidad. Se ha demostrado que genera

beneficios en el perfil metabólico, disminución del peso corporal y en las variables asociadas a la salud en adultos con y sin patologías previas. Se caracteriza por inducir estas mejoras en un menor periodo de tiempo si se compara con ejercicios de ritmo estable, de larga duración y moderada.

IMCz-score: Puntaje z del (Índice de Masa Corporal) IMC ajustado según edad y sexo, de acuerdo con los estándares de crecimiento OMS 2007.

Intensidad moderada: Actividad física que genera aproximadamente un 60% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (que va de 0 a 10), la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6.

Intensidad vigorosa: Actividad física que genera más de un 70% de la frecuencia cardiaca máxima. Conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (que va de 0 a 10), la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8.

Juego: “Es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida por absolutamente imperiosa, prevista provista de un fin en sí misma, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real”. (Huizinga, 1972)

Juego modificado: Juego global que recoge la esencia de uno o de toda una forma estándar de juegos deportivos, la obstrucción simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos" (Davis & Pieró 1992)

Juegos predeportivos. Navarro (1993) entiende los juegos predeportivos como aquellos que suponen adaptar otros con mayor complejidad estructural y funcional, y también aquellos que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

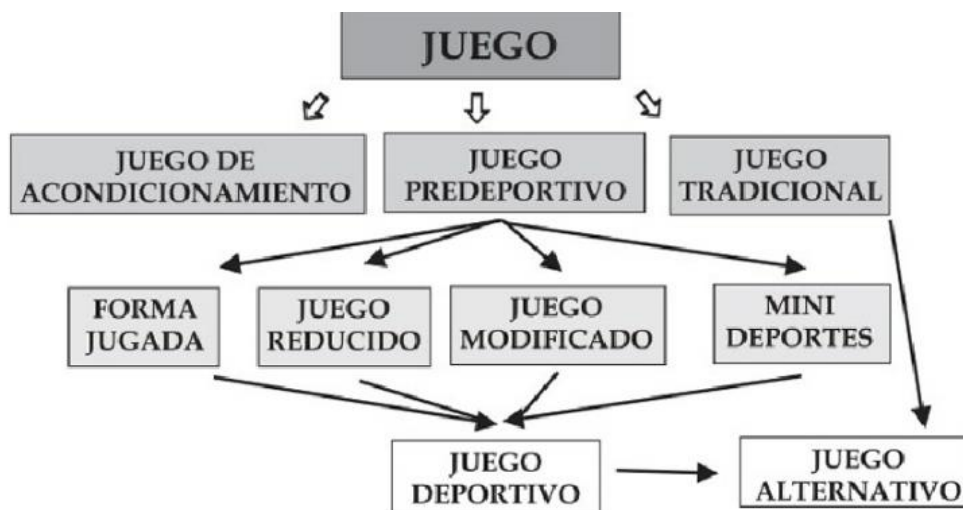


Fig. 5. Esquema de las acepciones del juego en el ámbito fisicodeportivo.

Macro ciclo: Fase del programa de entrenamiento de resistencia en periodos que suelen durar entre 9 y 12 meses.

Mesociclo: Fase de un programa de entrenamiento de resistencia en periodos que suelen durar entre 3 y 4 meses.

MET: Equivalente metabólico que corresponde a $3,5 \text{ mlO}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para vivir.

Método de Karvonen: Método del porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva; es decir, prescribe la intensidad del ejercicio como porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva más la frecuencia cardiaca en reposo.

Micro ciclo: Fase de un programa de entrenamiento de resistencia en periodos que suelen durar entre 1 y 4 semanas.

Nivel de actividad física (NAF): Relación entre el consumo total de energía (CET) y la tasa metabólica basal (TMB).

Obesidad: Es una patología compleja debido a que su etiología es multifactorial; hay consenso en que se debe a una pérdida del balance entre la ingesta y el gasto energético, favoreciendo a la ingesta.

Perímetro de cintura: Indicador de la obesidad abdominal o central; refleja el aumento del tejido adiposo visceral, debido tanto a hipertrofia como hiperplasia de las células adiposas.

Potencia aeróbica: Refleja la habilidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio para aportar oxígeno a los músculos y posponer la aparición de la fatiga durante el trabajo físico. Se evalúa mediante el $\text{VO}_2 \text{ máx}$ ($\text{mlO}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) y se la puede determinar directamente mediante ergoespirometría, o de modo indirecto por medio de pruebas físicas máximas o submáximas, también denominadas de campo.

Repetición máxima (1 RM): Máximo peso que se puede levantar en una repetición completa de un movimiento.

Resistencia muscular: Capacidad del músculo para mantener niveles de fuerza sub-máximos durante un periodo prolongado.

Sustancias dopantes: Aquellas que pueden influir en el rendimiento deportivo, según especifica la lista del Comité Olímpico Internacional o de cada deporte.

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

Tasa metabólica basal: Cantidad mínima de energía necesaria para mantener funciones fisiológicas básicas y esenciales.

Transición epidemiológica: Proceso de cambio dinámico de largo plazo en la frecuencia, magnitud y distribución de la mortalidad y la morbilidad de la población.

Umbral ventilatorio: Punto en el que se produce un aumento exponencial de la ventilación pulmonar en relación con la intensidad del ejercicio y el consumo de oxígeno.

Valores del deporte: Valores centrales del movimiento deportivo; ideas y principios que giran en torno al juego limpio, el respeto, la honradez, la amistad y la excelencia. Es responsabilidad de las organizaciones deportivas defenderlos y protegerlos.

Ventilación pulmonar: Movimiento de aire hacia el interior y el exterior de los pulmones.

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 un bienestar físico, mental y social.

VO₂ de reserva: Corresponde al VO₂ máx. menos el VO₂ en reposo.

VO₂ máx. relativo: Consumo de oxígeno expresado en relación con la masa corporal o la masa corporal magra, medido en ml · kg⁻¹ · min⁻¹.

Volumen de entrenamiento: Magnitud total del entrenamiento, determinada por la cantidad de series y ejercicios para un grupo muscular, la intensidad y la frecuencia del entrenamiento.

20m shuttle run test (20mSRT): Prueba física con los mayores índices de validez y confiabilidad para estimar el VO₂ máx; incluye ecuaciones que consideran género, peso y estatura de los individuos y el tiempo alcanzado en el test.

Bibliografía

Ainscow, M., & West, M. (2008). *Mejorar las Escuelas urbanas: liderazgo y colaboración*. Narcea Ediciones.

Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2012). *Physycal Activity and Health*. Human Kinetics.

Denman, S., Moon, A., Parsons, C., & Stears, D. (2003). *The Health Promoting School: Policy, Research and Practice*. Routledge.

Dishman, R., Heath, G., & Lee, I.-M. (2012). *Physical Activity Epidemiology*. Human Kinetics.

Mahecha Matsudo, S. (2017). *Actividad Física y Ejercicio en Salud y Enfermedad*. Mediterráneo.

Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physycal Activity*. Human Kinetics.

Larmer, J.; Mergendoller, J; Boss, S. (2015). *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*. ASCD.

Le Blanc, P., & Gallavan, N. (2009). *Affective Teacher Education: exploring connections among knowledge, skills and dispositions*. Rowman & Littlefield.

Anexo

RUBRICAS PARA EVALUACIÓN DE PROYECTO

RÚBRICA PARA EL TRABAJO COLABORATIVO

El proyecto tiene uno o más de los siguientes problemas en cada área

El proyecto incluye algunas características del proyecto efectivo, pero presenta algunas debilidades

El proyecto tiene las siguientes fortalezas

Desempeño individual	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p>1</p> <p>Se hace responsable de sí mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> No demuestra preparación, información y disposición para trabajar en equipo. No usa las herramientas tecnológicas acordadas con el equipo para comunicar y gestionar las tareas de proyecto. No hace la mayoría de las tareas del proyecto o no las completa a tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> En general demuestra preparación, información y disposición para trabajar con el equipo. Usa las herramientas tecnológicas acordadas con el equipo para comunicar y gestionar las tareas del proyecto, pero de manera consistente. Realiza algunas tareas pero necesita que se le recuerde al respecto. Completa la mayoría de las tareas a tiempo. A veces usa retroalimentación de los otros para mejorar su trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra preparación, información y disposición para trabajar; estando bien informado acerca del tema del proyecto y cita y usa la evidencia para investigar y reflexionar acerca de ideas con el equipo. Usa sistemáticamente las herramientas tecnológicas acordadas con el equipo para comunicar y gestionar las tareas del proyecto. Realiza las tareas sin que se le tenga que recordar al respecto. Completa la totalidad de las tareas a tiempo. Usa la retroalimentación de los otros para mejorar su trabajo.
<p>2</p> <p>Ayuda al equipo</p>	<ul style="list-style-type: none"> No ayuda al equipo a resolver problemas; puede generar problemas. No hace preguntas de sondeo ni expresa ideas o elabora en respuesta a preguntas y discusiones. No da retroalimentación útil a los otros. No ofrece ayudar a los otros si estos lo necesitan. 	<ul style="list-style-type: none"> Coopera con el equipo, pero puede no ser activo en la ayuda para solucionar problemas. A veces expresa sus ideas claramente, hace preguntas de sondeo y elabora en respuesta a preguntas y discusiones. Da retroalimentación a otros, pero esto no es siempre útil. A veces ofrece ayudar a los otros si estos lo necesitan. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda al equipo a resolver problemas y manejar los conflictos. Ayuda a la generación de discusiones efectivas al expresar sus ideas claramente, hacer preguntas de sondeo, asegurarse que todos sean escuchados y al responder de manera reflexiva ante nueva información y perspectivas. Da retroalimentación efectiva (específica, factible y apoyadora) a los otros para que puedan mejorar su trabajo. Ofrece ayuda a los otros si es que los necesitan.
<p>3</p> <p>Respeto a otros</p>	<ul style="list-style-type: none"> Es irrespetuoso o poco amable con sus compañeros de equipo (puede interrumpir, ignorar las ideas de los otros o herir sentimientos) No reconoce o respeta otras posturas. 	<ul style="list-style-type: none"> En general, es educado y amable con sus compañeros de equipo. En general, reconoce y respeta las posturas de los otros y al estar en desacuerdo, lo expresa de forma diplomática. 	<ul style="list-style-type: none"> Es educado y amable con sus compañeros de equipo. Reconoce y respeta las posturas de los otros y al estar en desacuerdo, lo expresa de forma diplomática.

RÚBRICA PARA EL PENSAMIENTO CRÍTICO

El proyecto tiene uno o más de los siguientes problemas en cada área

El proyecto incluye algunas características del proyecto efectivo, pero presenta algunas debilidades

El proyecto tiene las siguientes fortalezas

Oportunidad de pensamiento crítico en las fases del proyecto	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p>1</p> <p>Lanzamiento del proyecto.</p> <p>Analiza la pregunta clave e inicia la indagación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Solo ve los aspectos superficiales de la pregunta clave o solo un punto de vista de la misma. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica algunos aspectos centrales de la pregunta clave, pero puede no ver sus complejidades ni considerar variados puntos de vista. Realiza preguntas complementarias acerca del tema o acerca de lo que la audiencia o usuarios del producto quieren o necesitan, pero no indaga lo suficiente en ello. 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra comprensión acerca de los aspectos centrales de la pregunta clave, identificando en detalle lo que se necesita saber para responderla y considerando varios posibles puntos de vista para responderla. Realiza preguntas complementarias que permiten enfocar o ampliar la indagación, si es que se necesita. Hace preguntas complementarias para lograr la comprensión acerca de lo que la audiencia o usuarios del producto quieren o necesitan.
<p>2</p> <p>Construcción de conocimiento, comprensión y habilidades.</p> <p>Recopilar y evaluar información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Es incapaz de integrar la información para responder la pregunta clave; recopila muy poca o demasiada información y esta es irrelevante o viene de muy pocas fuentes. Acepta la información sin cuestionar su validez ni evaluar su calidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Intenta integrar la información para responder la pregunta clave; pero puede ser muy poca o demasiada información y/o viene de muy pocas fuentes o de algunas irrelevantes. Comprende que la calidad de la información debe ser considerada pero no aplica este criterio de manera rigurosa. 	<ul style="list-style-type: none"> Integra suficiente información relevante para responder la pregunta clave. Esta información proviene de múltiples y variadas fuentes. Evalúa de manera rigurosa la calidad de la información (considera su utilidad, precisión y credibilidad; distingue los hechos de las opiniones; reconoce el sesgo).

Oportunidad de pensamiento crítico en las fases del proyecto	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p style="text-align: center;">3</p> <p>Desarrollo y revisión de ideas y productos.</p> <p>Uso de evidencia y sus normas de evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acepta argumentos para la obtención de posibles respuestas a la pregunta clave sin cuestionar si su razonamiento es válido. • Usa la evidencia sin considerar cuán sólida esta es. • Confía en "su instinto" para evaluar y revisar las ideas, prototipos de productos o soluciones a los problemas (no usa las normas de evaluación). 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia y necesidad de un razonamiento válido y evidencia sólida, pero no los evalúa de forma cuidadosa al formular respuestas a la pregunta clave. • Evalúa y revisa ideas, prototipos de producto, soluciones a los problemas, basándose en normas incompletas o inválidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa argumentos para la obtención de posibles respuestas a la pregunta clave considerando si es que el razonamiento es válido y la evidencia es relevante y suficiente. • Justifica la elección de los criterios usados para evaluar las ideas, prototipos de productos o soluciones a los problemas. • Revisa los borradores, diseños y soluciones inadecuadas y explica por qué no se ajustan a las normas.
<p style="text-align: center;">4</p> <p>Presentación de productos y la respuesta a la pregunta clave.</p> <p>Justifica sus elecciones, considera alternativas y sus implicancias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elige un medio para presentar sin considerar las ventajas y desventajas de usar otros medios para presentar un tema o idea en particular. • No es capaz de dar razones válidas o evidencia adecuada para defender elecciones con el fin de responder la pregunta central o crear productos. • No considera ni respuestas alternativas, ni distintos diseños del producto o diferentes puntos de vista para responder a la pregunta clave. • No es capaz de explicar el nuevo conocimiento ganado a través de la realización del proyecto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera las ventajas y desventajas de usar diferentes medios para presentar un tema o idea en particular, pero no de forma rigurosa. • Explica opciones tomadas al responder la Pregunta clave o la creación de productos, pero algunas razones no son válidas o carecen de evidencia que las apoye. • Entiende que puede haber alternativas de respuestas a la pregunta de manejo o diseños para productos, pero no los considera cuidadosamente. • Puede explicar algunas cosas aprendidas en el proyecto, pero no está del todo claro acerca de nuevos conceptos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa las ventajas y desventajas de usar otros medios para presentar un tema o idea. • Justifica sus elecciones al responder la pregunta central o al crear productos dando razones válidas con evidencia que las respalde. • Reconoce las limitaciones de una sola respuesta a la pregunta central o al diseño del producto (cómo puede no ser completa, certera o perfecta) y considera perspectivas alternativas. • Puede explicar claramente los nuevos aprendizajes adquiridos en el proyecto y cómo estos pueden ser transferidos a otras situaciones o contextos.

RÚBRICA DE PENSAMIENTO CREATIVO E INNOVACIÓN

El proyecto tiene uno o más de los siguientes problemas en cada área

El proyecto incluye algunas características del proyecto efectivo, pero presenta algunas debilidades

El proyecto tiene las siguientes fortalezas

Oportunidad de creatividad e innovación en distintas fases del proyecto	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p>1</p> <p>Lanzamiento del proyecto.</p> <p>Definición del desafío creativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede solo "seguir instrucciones" sin comprender el propósito de la innovación o considerar las necesidades e intereses del público objetivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el propósito de la innovación, pero no considera a cabalidad las necesidades e intereses del público objetivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende el propósito de la innovación (¿quién necesita esto? ¿por qué?) • Desarrolla perspicacia acerca de las necesidades e intereses del público objetivo.
<p>2</p> <p>Construcción de conocimiento, comprensión y habilidades.</p> <p>Identifica fuentes de información</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usa solo fuentes de información usuales (página web, libro, artículo). • No ofrece nuevas ideas durante las discusiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentra una o dos fuentes de información que no son las usuales (página web, libro, artículo). • Ofrece nuevas ideas durante las discusiones, pero sus puntos de vista son poco variados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentra maneras o lugares inusuales para obtener nueva información (adultos expertos, miembros de la comunidad, empresas, organizaciones, literatura), además de las fuentes usuales (página web, libro, artículo). • Promueve puntos de vista divergentes y creativos durante las discusiones.
<p>3</p> <p>Desarrollo y revisión de ideas y productos.</p> <p>Generación y selección de ideas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permanece dentro de los parámetros ya existentes; no usa técnicas para la generación de ideas para el desarrollo de nuevas ideas para la creación de productos. • Selecciona una idea sin evaluar su calidad. • No formula nuevas preguntas ni elabora la idea seleccionada. • No considera ni usa la retroalimentación y la crítica para revisar el producto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla algunas ideas originales para los productos, utilizando una o dos veces las técnicas de generación de ideas. • Evalúa las ideas antes de seleccionar una, pero no de manera rigurosa. • Formula una o dos preguntas nuevas, pero puede hacer solo pequeñas modificaciones a la idea seleccionada. • Demuestra algo de imaginación al dar forma a las ideas para la elaboración de un producto, pero permanece dentro de límites convencionales. • Considera y usa la retroalimentación y la crítica para revisar el producto, pero no busca esta retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usa técnicas para la generación de ideas para el desarrollo de nuevas ideas para la creación de productos. • Evalúa cuidadosamente la calidad de las ideas y selecciona la mejor para darle forma a un producto. • Formula preguntas nuevas y toma distintas perspectivas para elaborar y mejorar la idea seleccionada. • Usa el ingenio y la imaginación y se sale de los límites convencionales al dar forma a las ideas para la elaboración de un producto. • Busca y usa la retroalimentación y la crítica para revisar el producto y así cumplir de una mejor manera con las necesidades del público objetivo.

Oportunidad de creatividad e innovación en distintas fases del proyecto	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p>4</p> <p>Presentación de productos y respuestas a las preguntas centrales.</p> <p>Presentación del trabajo a los usuarios o público objetivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta ideas y productos de forma convencional (presentaciones ppt, cargadas de texto, recitación de notas, falta de elementos de interacción con la audiencia) 	<ul style="list-style-type: none"> • Añade algunos detalles que poseen atractivo visual a los medios utilizados en la presentación. • Intenta incluir elementos en la presentación que la harán más animada y atractiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crea medios para una presentación atractiva visualmente, evitando las formas convencionales (presentaciones ppt cargadas de texto, recitación de notas, falta de elementos de interacción con la audiencia). • Incluye elementos en la presentación que son especialmente vivaces, llamativos o poderosos y acordes al público objetivo.
<p>5</p> <p>Originalidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usa modelos, ideas o direccionamientos existentes; no es original o único. • Sigue reglas y convenciones; usa materiales e ideas de maneras típicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene algunas ideas novedosas o considera mejoras, pero algunas de estas ideas son predecibles o convencionales. • Puede tentativamente tratar de desmarcarse de las reglas y convenciones, o encontrar nuevos usos para materiales e ideas comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es novedoso, único y sorprendente; muestra un toque personal. • Puede romper las reglas y convenciones de manera exitosa o usar materiales e ideas comunes de formas nuevas, inteligentes y sorprendidas.
<p>6</p> <p>Valor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No es útil o valioso para el público objetivo/usuario. • No funcionaría en el mundo real porque es poco práctico o inviable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es útil y valioso en cierta medida; puede no resolver ciertos aspectos del problema o ajustarse exactamente a la necesidad previamente identificada. • No queda claro si es que el producto sería práctico o viable. 	<ul style="list-style-type: none"> • El producto se percibe como útil y valioso, resuelve el problema ya definido o la necesidad previamente identificada. • Es práctico y viable.
<p>7</p> <p>Estilo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es seguro, común y corriente y, de hecho, es un estilo convencional. • Contiene tres o más elementos que nos son coherentes entre sí, dificultando su comprensión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene algunos toques interesantes, pero carece de un estilo distintivo. • Tiene uno o dos elementos que pueden ser excesivos o no coherentes entre sí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Está bien diseñado, es llamativo, tiene un estilo distintivo pero adecuado al propósito. • Combina diferentes elementos logrando un todo coherente.

Nota: El término "producto" se usa en esta rúbrica como un término que abarca el resultado del proceso de innovación durante un Proyecto. Un producto puede ser un objeto construido, una propuesta, presentación, solución a un problema, servicio, sistema, obra artística o literaria, un invento, un evento, una mejora a un producto existente, etc.

RÚBRICA DE DISEÑO DEL PROYECTO

El proyecto tiene uno o más de los siguientes problemas en cada área

El proyecto incluye algunas características del proyecto efectivo, pero presenta algunas debilidades

El proyecto tiene las siguientes fortalezas

	No presenta las características del Proyecto efectivo	Necesita más desarrollo	Incluye características del proyecto efectivo
<p>1</p> <p>Metas de aprendizaje del estudiante: conocimiento esencial, comprensión y habilidades para alcanzar el éxito</p>	<ul style="list-style-type: none"> Las metas de aprendizaje del estudiante no son claras ni específicas: el proyecto no está enfocado en los estándares. El proyecto no abarca, evalúa o demuestra el desarrollo de habilidades para el éxito. 	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto se enfoca en los estándares derivados del conocimiento y de la comprensión, pero puede referirse a muy pocas o demasiadas metas o metas sin mucha importancia. Las habilidades para el éxito están presentes, pero pueden ser demasiadas para ser enseñadas y evaluadas de manera adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto se enfoca en la enseñanza de habilidades y conocimiento importante enfocado en los estudiantes. Estos conocimientos se ajustan a los estándares y representan conocimientos centrales de las asignaturas. Las habilidades para el éxito se abordan de manera explícita para ser enseñadas y evaluadas, como los son el pensamiento creativo, la colaboración, la creatividad y la gestión del proyecto.
<p>2</p> <p>Problema o pregunta desafiante</p>	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto no se enfoca en un problema o pregunta central (es más parecido a una unidad con varias tareas); o el problema o pregunta es muy fácil de resolver o de responder para que la existencia del proyecto se justifique. El problema o pregunta inicial no gira en torno a una pregunta que sea esencial para el proyecto o presenta graves fallas como, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> >Tiene una sola y/o simple respuesta. >No es motivante para los estudiantes (suena demasiado compleja o académica, como si viniera de un libro y, por ende, es atractiva solo para el profesor). 	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto se enfoca en un problema o pregunta central, pero el nivel de desafío puede ser inapropiado para los estudiantes a quienes va dirigido. La pregunta inicial para el proyecto se relaciona con el mismo, pero no captura su problema o pregunta central (puede ser más como una temática más amplia). La pregunta inicial cumple con algunos de los criterios presentes en la columna de "incluye las características" pero carece de otros. 	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto se enfoca en un problema o pregunta central con un desafío apropiado. El proyecto se enmarca en una pregunta inicial que es: <ul style="list-style-type: none"> >Abierta: hay más de una respuesta correcta. >Comprensible e inspiradora para los estudiantes. >Alineada con las metas de aprendizaje. Para responder esta pregunta los estudiantes deberán obtener las habilidades, conocimiento y comprensión adecuados.
<p>3</p> <p>Indagación constante</p>	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto es más bien una actividad de hacer o construir cosas que un proceso extendido de indagación. No existe un proceso para que los estudiantes generen preguntas que guíen la indagación. 	<ul style="list-style-type: none"> La indagación es limitada (puede ser breve y ocurrir solo una o dos veces en el proyecto; la búsqueda de información es la tarea principal; no existen preguntas realmente profundas). Los estudiantes generan preguntas, pero mientras algunas pueden ser cubiertas, otras no son usadas para guiar la indagación y, por ende, no afectan el camino que toma el proyecto. 	<ul style="list-style-type: none"> La indagación es sostenida a lo largo del tiempo y es rigurosa académicamente (los estudiantes hacen preguntas, buscan e interpretan datos, desarrollan y evalúan soluciones o construyen evidencia para obtener respuestas y generar nuevas preguntas). A lo largo del proyecto, la indagación está conducida por preguntas generadas por parte de los estudiantes que son fundamentales para el desarrollo del proyecto.

	No presenta las características del Proyecto efectivo	Necesita más desarrollo	Incluye características del proyecto efectivo
<p>4</p> <p>Autenticidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto se asemeja a un trabajo en clases tradicional; carece de tareas, herramientas y contexto del mundo real. No genera un impacto real en el mundo ni habla de los intereses personales de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto presenta algunas características auténticas, pero estas pueden ser limitadas o ser lejanas a las necesidades del contexto. 	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto presenta un contexto auténtico y tareas y herramientas del mundo real; cumple estándares de calidad, genera un impacto en el mundo y habla sobre las preocupaciones, intereses o identidades personales de los estudiantes.
<p>5</p> <p>Voz y elección del estudiante</p>	<ul style="list-style-type: none"> No se les da oportunidad a los estudiantes para que expresen su voz y tomen decisiones que afecten el contenido o proceso del proyecto; el proyecto está dirigido por el docente. O bien, se espera que los estudiantes trabajen de manera demasiado independiente sin una guía adecuada por parte del docente y/o que trabajen de esta manera antes de que sean capaces de hacerlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se les dan pocas oportunidades a los estudiantes para que expresen su voz y tomen decisiones de mediana importancia (decidir cómo dividir tareas dentro del grupo o qué sitio web usar para investigar). Los estudiantes trabajan, en cierta medida de manera independiente del docente, pero podrían hacer más por sí solos. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes tienen oportunidades para expresar su voz y tomar decisiones acerca de los temas importantes (temas a investigar, preguntas, textos y recursos usados, gente con quien trabajar, productos a ser creados, uso del tiempo, organización de las tareas). Los estudiantes tienen oportunidades para tomar responsabilidades significativas y trabajar lo más independientemente del profesor como sea apropiado hacerlo, pero de manera guiada.
<p>6</p> <p>Reflexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes y el docente no participan en conjunto de la reflexión acerca de qué y cómo los estudiantes aprenden acerca del diseño del proyecto y su gestión. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes y el docente participan en conjunto de algún tipo de reflexión acerca del proyecto y luego de la culminación del mismo, pero no de forma regular o en profundidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes y el docente participan en conjunto de una reflexión profunda y comprensiva tanto durante el proyecto como después de su culminación. Reflexionan también acerca de cómo aprenden los estudiantes, el diseño del proyecto y su gestión.
<p>7</p> <p>Crítica y revisión</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes obtienen retroalimentación limitada o irregular acerca de sus productos y el trabajo en progreso y esta retroalimentación es solo por parte de él, no de los pares. No se requiere su utilización o los estudiantes no saben cómo utilizarla para revisar y mejorar su trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se provee a los estudiantes de oportunidades para dar y recibir retroalimentación acerca de la calidad de los productos y del trabajo en progreso, pero este espacio para la retroalimentación puede carecer de estructura o solo existir una vez. Los estudiantes leen o reciben oralmente la retroalimentación acerca de su trabajo, pero no la usan para revisar y mejorar su trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se provee regular y estructuradamente a los estudiantes de oportunidades para dar y recibir retroalimentación acerca de la calidad de los productos y del trabajo en progreso por parte de los pares, los docentes y de otros fuera de la clase, si la ocasión lo amerita. Los estudiantes usan la retroalimentación acerca de su trabajo para revisarlo y mejorarlo.
<p>8</p> <p>Producto</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes no hacen de su producto algo público que se presente a una audiencia o que se ofrezca a la gente más allá de la clase. 	<ul style="list-style-type: none"> El trabajo de los estudiantes se hace público solo para los compañeros y el docente. Los estudiantes presentan productos pero no se les pide que expliquen cómo trabajaron ni qué aprendieron. 	<ul style="list-style-type: none"> El trabajo de los estudiantes se hace público al presentar, mostrar u ofrecerlo a la gente más allá de la clase. Se les pregunta a los estudiantes que expliquen las razones que justifican sus elecciones, su proceso de indagación, cómo trabajaron, qué aprendieron etc.

RÚBRICA DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO

El proyecto tiene uno o más de los siguientes problemas en cada área

El proyecto incluye algunas características del proyecto efectivo, pero presenta algunas debilidades

El proyecto tiene las siguientes fortalezas

	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p>1</p> <p>Explicación de las ideas e información</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No presenta información, argumentos, ideas o hallazgos de forma concisa y lógica; el argumento no contiene evidencia que lo valide; la audiencia no puede seguir la línea de razonamiento. • La selección de información, desarrollo de ideas y el estilo son inapropiados para el propósito, tarea y audiencia (puede ser demasiada o muy poca información o un enfoque erróneo). • No se refiere a perspectivas o puntos de vista alternativos u opuestos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta información, argumentos, hallazgos y evidencia de una manera que no siempre es clara, concisa y lógica; la línea de razonamiento es a veces difícil de seguir por parte de la audiencia. • Intenta seleccionar información, desarrollar ideas y usar un estilo apropiados para el propósito, tarea y audiencia, que no son por completo exitosos. • Intenta referirse a perspectivas alternativas u opuestas, pero no de forma completa o clara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta información, argumentos, hallazgos y evidencia en forma clara, concisa y lógica; la línea de razonamiento se puede seguir fácilmente por parte de la audiencia. • Selecciona información, desarrolla ideas y usa un estilo apropiado al propósito, la tarea y la audiencia. • Abarca perspectivas alternativas u opuestas de manera clara y acabada.
<p>2</p> <p>Organización</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No cumple los requerimientos con respecto a lo que debe ser incluido en la presentación. • No incluye una introducción y/o conclusión. • Usa el tiempo de manera poco adecuada; la totalidad de la presentación o parte de ella es muy corta o muy larga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple la mayoría de los requerimientos respecto de los requerimientos con respecto a lo que debe ser incluido en la presentación. • Una introducción y conclusión, pero no son claras ni interesantes. • Generalmente organiza bien el tiempo, pero puede usar demasiado o muy poco tiempo en un tema, material de apoyo o idea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple todos los requerimientos con respecto a lo que debe ser incluido en la presentación. • Incluye una introducción y conclusión que son claras e interesantes. • Organiza bien el tiempo y no hay ninguna parte de la presentación que sea o muy larga o muy corta.
<p>3</p> <p>Mirada y lenguaje corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No mira a la audiencia, lee las notas o láminas. • No usa gestos o movimientos. • Carece de pose y confianza (mueve los dedos, se agacha, se ve nervioso). • Usa ropa inapropiada para la ocasión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene contacto visual con poca frecuencia. Lee las notas o diapositivas la mayor parte del tiempo. • Utiliza algunos gestos o movimientos que no parecen naturales. • Presenta una actitud que demuestra confianza y adecuación a la situación. Solo se observa un poco de inquietud y movimiento nervioso. • Intenta usar una presentación personal adecuada para la ocasión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene contacto visual con la audiencia la mayor parte del tiempo; solo en algunas ocasiones mira las notas o diapositivas. • Utiliza gestos y movimientos naturales. • Presenta una actitud que demuestra confianza y adecuación a la situación. • Posee una presentación personal acorde a la ocasión.

	Bajo el estándar	Acercándose al estándar	Cumple el estándar
<p>4</p> <p>Voz</p>	<ul style="list-style-type: none"> No pronuncia bien o habla demasiado bajo que dificulta la comprensión; frecuentemente usa muletillas (uhh, mmm, entonces, y, como, etc.) no adapta el discurso al contexto y la tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> La mayor parte del tiempo habla de manera clara; utiliza una voz lo suficientemente fuerte para que la audiencia pueda escuchar la mayor parte del tiempo, pero puede hablar ocasionalmente de forma monótona. Usa muletillas. Intenta adaptar el discurso al contexto o tarea, pero no es consistente o no tiene éxito en su intento. 	<ul style="list-style-type: none"> Habla de manera clara y a un ritmo adecuado; ni muy rápido ni muy lento. Habla lo suficientemente fuerte para que todos puedan escuchar; cambia el tono y el ritmo para mantener el interés. Rara vez usa muletillas Adapta el discurso al contexto y la tarea. Domina el registro formal cuando su uso es necesario.
<p>5</p> <p>Elementos de ayuda para la presentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> No usa elementos de audio, visuales o de medios. Usa solo uno o pocos elementos visuales, de audio o de medios pero estos no añaden valor a la presentación y pueden incluso distraer. 	<ul style="list-style-type: none"> Usa elementos de audio, visuales o de medios, pero estos pueden a veces distraer o no añadir valor a la presentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Usa elementos de audio, visuales o de medios bien elaborados para fortalecer la comprensión de los hallazgos, el razonamiento y la evidencia y añadir interés. Incorpora de forma adecuada y natural a la presentación los elementos visuales, de audio o de medios.
<p>6</p> <p>Respuesta a las preguntas de la audiencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> No responde a las preguntas por parte de la audiencia (se sale del tema o no comprende las preguntas y no busca explicación o clarificación de las mismas) 	<ul style="list-style-type: none"> Responde algunas preguntas de la audiencia, pero no siempre de forma clara o completa. 	<ul style="list-style-type: none"> Responde las preguntas de la audiencia en forma clara y completa. Busca clarificaciones a las preguntas, admite cuando no sabe o explica cómo encontrar la respuesta cuando es incapaz de dar una respuesta.
<p>7</p> <p>Participante en presentaciones de equipo</p>	<ul style="list-style-type: none"> No todos los miembros del grupo participan; solo uno o dos de ellos hablan. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los miembros del equipo participan, pero no en la misma proporción. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los miembros del equipo participan por aproximadamente el mismo período de tiempo. Todos los miembros del equipo son capaces de responder las preguntas sobre el tema como un todo y no solo acerca de su parte de la presentación.