

## Actividad 1: Actívate para sentirte bien

### PROPÓSITO

Se procura que los estudiantes participen en diferentes actividades que les interesen y que se asocien a su bienestar, que reflexionen sobre cómo benefician a la comunidad educativa y las evalúen a partir de propuestas que tenga como base el ejercicio.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.

#### OA 1

Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas
- Tomar decisiones democráticas, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Inspirada por el proyecto “Actívate para sentirte bien”, la actividad es particularmente motivadora y debe proyectarse a toda la comunidad, incluidos directivos, docentes, Centros de Alumnos, Centros de Padres y Apoderados, quienes podrían implementar las ideas y actividades para que funcionen permanentemente en el establecimiento, dada su regularidad, inclusión, innovación y singularidad. Se organiza al o a los cursos para que promuevan y desplieguen diferentes actividades orientadas al proyecto, y se define hitos en los que culminan los esfuerzos colectivos. Deciden iniciar un plan de trabajo para organizar a los grupos y trabajar desde su sala de clases, impactando a toda la comunidad.

Se puede proponer ideas como las siguientes, que puedan realizarse en la escuela:

- “Recreos jugados”: consiste en tener materiales a disposición del alumnado para poder jugar en los periodos de recreo. Se entrega el material bajo inscripción.

- “Áreas de desafío motriz”: habilitar y distribuir en el espacio diferentes zonas de actividad física que respondan a los intereses de los grupos; por ejemplo: zona de fuerza; zona de manipulación; zona de equilibrios, zona de velocidad, zona de baile, zona de escalada y música, etc.

El equipo directivo y docente del establecimiento debe autorizar las actividades; se recomienda sostener reuniones de coordinación y organización con ellos. Tienen que acordarlas con los estudiantes de la comunidad educativa; de ellos dependerá qué actividades quieran incorporar en cada lugar de trabajo. Para ello, se les entrega roles y corresponsabilidad, que derivarán en grados crecientes de identidad con su propuesta.

Conexión interdisciplinar  
Educación Ciudadana  
4° Medio  
OA 2

Los estudiantes, junto con un equipo de docentes que los acompañe, asumirán la responsabilidad de producir, organizar y desarrollar el proyecto de actividad física y salud para todos “Actívate para sentirte bien”. Para ello, se los convoca por medio de una campaña motivacional que los incluya y comprometa a todos. Los alumnos se encargarán siempre de cuidar, instalar y proteger los materiales, de manera que asuman responsabilidades importantes en el proyecto.

### Alternativas

Los estudiantes se hacen cargo por generaciones. Por ejemplo: los de 4º medio se dedican a desarrollar, promover, cuidar e instalar el proyecto, tratando de buscar soluciones a los problemas que se presentan. Los de 3º medio llevan registro de las diferentes acciones que observan y que pueden mejorar, en cuanto a la continuidad y calidad del proyecto de bienestar para la comunidad. Los de 2º medio evalúan permanentemente el impacto de la propuesta y buscan soluciones responsables para atender las demandas de la comunidad educativa; asimismo, se encargan de la mantención de las instalaciones y espacios habilitados para el “Actívate para sentirte bien”.

### Observaciones al docente

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Colaboran con otros para evaluar y comparar los datos de su curso en relación con las habilidades motrices especializadas.
- Desarrollan habilidades para observar la realidad en que se implementa la actividad física que se practica.
- Organizan acciones para el bienestar y la responsabilidad social de su comunidad.
- Observan y obtienen información que aplican en su entrenamiento diario o práctica continua.

Como se trata de una actividad de toda la comunidad educativa, se recomienda que ninguna asignatura la califique. Lo que se pretende es establecer un sello, una huella cultural que afiance la identidad del establecimiento educacional, y contribuya a mejorar el clima escolar y a integrar a los alumnos en el trabajo colectivo. Es importante incorporar a los jóvenes en proyectos donde demuestren su compromiso y responsabilidad.

Se sugiere que la comunidad trabaje desde sus aulas, respetando los Objetivos de Aprendizaje y los elementos básicos que aportan al proyecto “Actívate para sentirte bien”. Es importante implementarlo durante un año escolar con toda la comunidad escolar, que se organiza e impacta en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes. También es importante demostrar que la comunidad educativa organizada y bien inspirada, puede dialogar y comprometerse con actividades que los involucren a todos, de bajo costo y de beneficio comunitario. En esta actividad surgen todas las habilidades personales, sociales y liderazgo de directivos, docentes y estudiantes, quienes se ponen al servicio de un afán común, sin exclusión en absoluto. Es esencial trabajar en un inicio desde las diferentes asignaturas, de modo que lo disciplinar converja hacia temas transversales, a fin de que se entregue información relevante para poner el proyecto en marcha.

Se busca promover liderazgos, corresponsabilidad en los compromisos y las responsabilidades compartidas en actividades que motiven al estudiantado, de tal manera de activar a la comunidad y lograr la participación de todos. Para ello, primero se requiere obtener información las necesidades y carencias de la comunidad, para luego elaborar un diagnóstico y proyectar una estrategia de solución como la expuesta. Conviene indagar respecto de experiencias comparadas y contar con referentes para su implementación (ver Recursos web).

### Recursos web

Modelo para elaborar proyectos educativos y sociales

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://rieoei.org/historico/deloslectores/experiencias143.htm>

Cabanas-Sánchez, V., Tejero-González, C.M. y Veiga, O.L. (2012). Construcción y validación de una escala breve de percepción de barreras para la práctica deportiva en adolescentes. *Revista Española de Salud Pública*, 86(4), 435-443.

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v86n4/10\\_original\\_breve\\_2.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v86n4/10_original_breve_2.pdf)