

Proyecto "Transversalidad e Integración Curricular en la Educación Media Técnico Profesional"

# DALE VIDA A TU LICEO A TRAVÉS DE LA ADMINISTRACIÓN

GUÍA DE APRENDIZAJE DE INTEGRACIÓN CURRICULAR  
SECTOR ADMINISTRACIÓN



Guía de Aprendizaje de Integración Curricular  
Actividad Física y Salud

Formación General:  
Educación Física

Formación Diferenciada:  
Módulo: Procesos Administrativos  
Educación Media Técnico Profesional.

Secretaría Ejecutiva de Educación Técnico Profesional  
Ministerio de Educación.

Sociedad Educacional T- Educa Limitada (T-Educa)  
1 Norte 461, Oficina 408. Viña del Mar. Valparaíso  
<http://www.t-educa.cl>

Programa Interdisciplinario de Investigaciones en Educación  
(PIIE)  
María Luisa Santander 0440. Providencia. Santiago  
<http://www.piie.cl>

Coordinación:  
Francisca Gómez Ríos

Diseño Instruccional:  
Francisca Gómez Ríos  
Elsa Nicolini Landero  
María Angélica Maldonado Silva  
María Celeste Soto Ilufi

Experto en Contenidos:  
Ana Martínez Ruiz

Diseño Gráfico:  
Guillermo Hernández Valdés

Registro ISBN:  
Registro de Propiedad Intelectual N°



**PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

# **DALE VIDA A TU LICEO A TRAVÉS DE LA ADMINISTRACIÓN**

## **GUÍA DE APRENDIZAJE DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

---

**“ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”**

**ESPECIALIDAD:** ADMINISTRACIÓN

**MÓDULO:** PROCESOS ADMINISTRATIVOS

**EDUCACIÓN FÍSICA**



# ÍNDICE



**6**      **INTRODUCCIÓN**



**8**      **PROBLEMÁTICA**



**10**     **OBJETIVOS DE LA CLASE**



**12**     **¿CUÁNTO SABEMOS?**



**13**     **LUGAR DE TRABAJO: BANCAS DE PLAZA, GRADA DE PASILLO CENTRAL, SECTOR DE BARRAS, MÁQUINAS DE EJERCICIOS, GRADERÍAS**



**14**     **ACTIVIDADES: EJERCICIOS PARA REALIZAR EN LA PAUSA ACTIVA SALUDABLE**



>>

# INTRODUCCIÓN

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida, como una estrategia efectiva que permite mejorar la autoestima, fortalecer capacidades motrices necesarias para la vida cotidiana y actividades laborales futuras.

A su vez, se contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, a la reducción de incidencia de enfermedades no transmisibles y a la disminución de enfermedades de salud mental (mejora el estado de ánimo por la liberación de endorfinas).

Por lo cual, se requiere que durante las pausas de trabajo/estudio, se realicen actividades que contribuyan directamente en la calidad de vida y en la concientización en la actividad física, convirtiéndolo en pausas saludables.

Por consiguiente, este proyecto tiene la finalidad de ampliar el conocimiento y comprensión acerca de la importancia del autocuidado por medio de la actividad física en pausas saludables. Con esto se pretende acrecentar el hábito en los alumnos y alumnas a través de la actividad física en un espectro amplio, atractivo y libre. Adicionalmente, formar actitud de vida saludable, más que el de una preparación física entendida como rendimiento.

Finalmente, para ser más atractiva la actividad física de libre práctica, se ocuparán las instalaciones y utilizarán los sectores de áreas verdes existentes en el patio del Liceo José Francisco Vergara (maquinarias de ejercicio físico, bancas, graderías, gradas de pasillo, barras, sectores de jardín, etc).

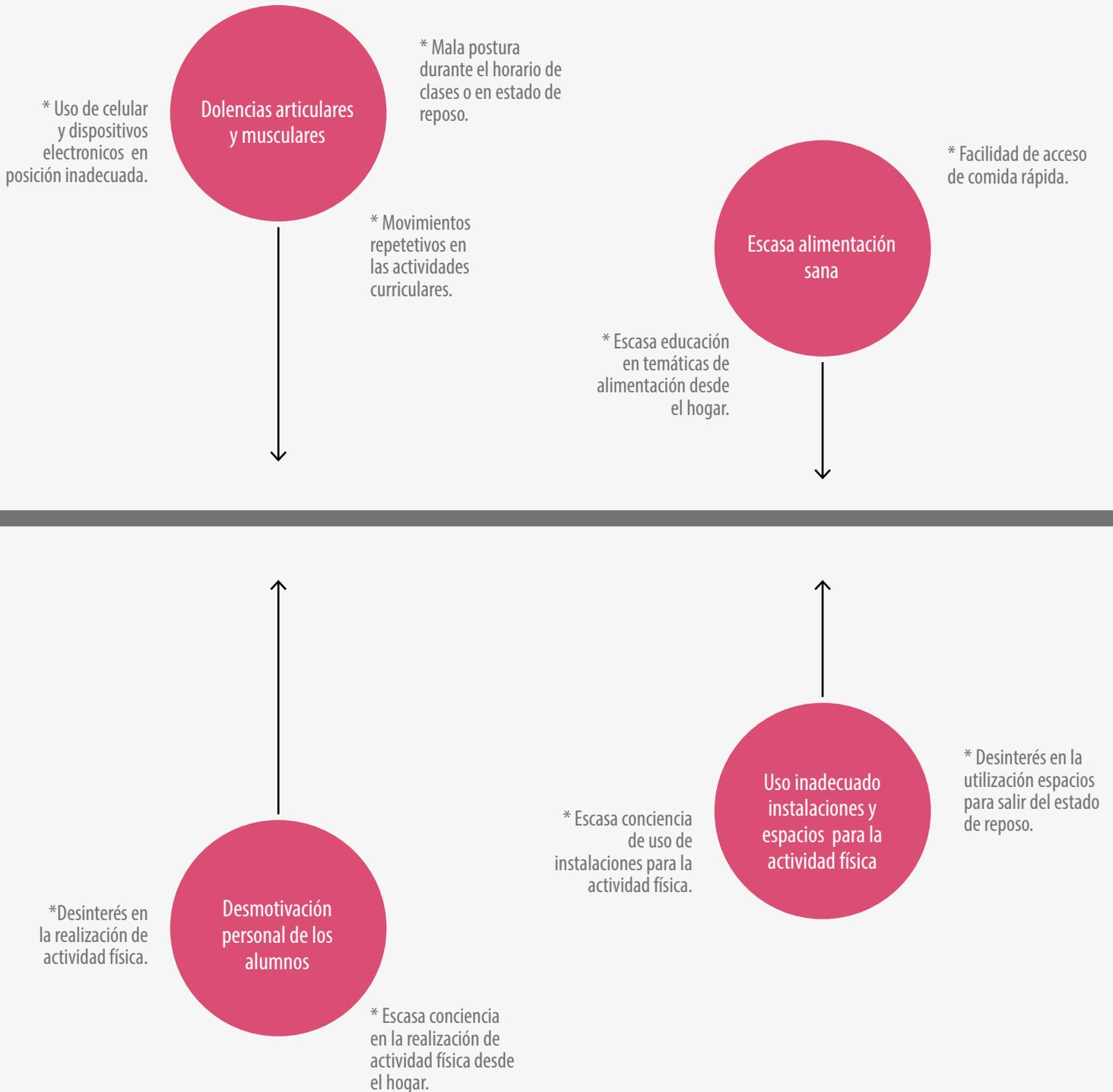
Unidad: Actividad Física y Salud

Contenido de la Unidad: Hábitos sociales y valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física para mejorar la calidad de vida.

Aprendizajes Esperados:

- Que los alumnos y alumnas realicen diagnóstico del conocimiento respecto a la actividad física en pausas saludables.
- Que los alumnos y alumnas ejecuten ejercicios que posibiliten el incremento de los diferentes atributos físicos vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados normales para sujetos de su edad no activos físicamente.
- Que los alumnos y alumnas valoren la contribución que la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios tiene sobre la salud física.
- Que los alumnos y alumnas discriminen dentro de un programa de ejercicio orientado a mejorar la salud y otro orientado al rendimiento.

# PROBLEMÁTICA



\* Escasa utilización del tiempo en acciones productivas.



\* Alumnos en estado de reposo sin realizar ninguna actividad.

\* Uso indiscriminado de celular y otros dispositivos.



Escasa motivación de práctica de ejercicio físico como pausa saludable dentro de los tiempos de descanso en alumnos de enseñanza media.

\* Escaso interés en realizar actividad física dentro de la jornada en horario libre.



\* Existencia de factores distractores de la actividad física.





## **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE E INDICADORES DE EVALUACIÓN**

---

### **OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar hábitos y motivación en la práctica de actividad física en pausas saludables en tiempos de descanso y hora libre durante la jornada escolar con el fin de aumentar el autocuidado del propio cuerpo.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Generar ocupación productiva en el alumno durante los tiempos libres dentro de la jornada escolar.
- Desarrollar circuitos de actividad física para generar pausas saludables.
- Utilizar de forma adecuada las instalaciones, maquinarias y espacios físicos para la actividad física como pausa saludable.
- Generar motivación para la realización de actividad física.
- Promover la alimentación sana y la contribución que tiene para el autocuidado como complemento de la actividad física a realizar.
- Disminuir los problemas de salud físicos y ocupacionales de los alumnos y alumnas.



## RUTA DEL APRENDIZAJE

1

Generar ocupación productiva en el alumno durante los tiempos libres dentro de la jornada escolar.

2

Desarrollar circuitos de actividad física para generar pausas saludables.

3

Utilizar de forma adecuada las instalaciones, maquinarias y espacios físicos para la actividad física como pausa saludable.

>>

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar hábitos y motivación en la práctica de actividad física en pausas saludables en tiempos de descanso y hora libre durante la jornada escolar con el fin de aumentar el autocuidado del propio cuerpo.

6

Disminuir los problemas de salud físicos y ocupacionales de los alumnos y alumnas.

5

Promover la alimentación sana y la contribución que tiene para el autocuidado como complemento de la actividad física a realizar.

4

Generar motivación para la realización de actividad física.



**HAGÁMOSLO**

## ¿CUÁNTO SABEMOS?

Se aplicará encuesta a los alumnos para dar cuenta del conocimiento previo que tienen respecto al tema.

*¿Qué sabes respecto a la "Pausa Activa Saludable?"*

.....

.....

.....

*¿Qué entienden por ejercicio físico y calidad de vida?*

.....

.....

.....

*¿Has vivenciado alguna actividad física relacionada con circuitos? En caso de que no hayas realizado alguna, ¿Qué entiendes por circuito de ejercicios?*

.....

.....

.....



**TOMEMOS  
NOTA**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LUGAR DE TRABAJO: BANCAS DE PLAZA, GRADA DE PASILLO CENTRAL, SECTOR DE BARRAS, MÁQUINAS DE EJERCICIOS, GRADERÍAS.



*Nota: Se identificará en los distintos sectores el o los tipos de ejercicios que se pueden realizar por medio de un adhesivo explicativo y con dibujo adosado al piso, banca, muralla o graderías.*



**TOMEMOS  
NOTA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ACTIVIDADES: EJERCICIOS PARA REALIZAR EN LA PAUSA ACTIVA SALUDABLE.

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (MOVILIDAD)



Ejercicio de movilidad de articulación del hombro



Ejercicio, De movilidad de articulación del cuello



Ejercicio. Subir y bajar a pie juntos alternado



Ejercicios de subir y bajar gradería

## EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR CON MÁQUINAS:

- Ejercicio de fuerza, levantar el propio cuerpo (ext. Sup.)
- Ejercicio de fuerza de extremidades superiores (flexo/extensiones de brazos), levantar su propio peso.

## EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR SIN MÁQUINAS:

- Flexo extensión de brazos en bancas, de frente a banca (bíceps)
- Extensión de brazos en banca, posición de espalda a banca (tríceps)

## EJERCICIOS DE ELASTICIDAD:





## **BIBLIOGRAFÍA**



- Programa de Estudio Educación Física 3° Medio Ministerio de Educación
- [http://www.curriculumnacional.cl/614/articles-34438\\_programa.pdf](http://www.curriculumnacional.cl/614/articles-34438_programa.pdf)
- Programa de Estudio formación diferenciada Técnico Profesional Especialidad Administración 3° y 4° medio. Módulo Procesos administrativos. <http://www.curriculumnacional.cl/inicio/tp/>
- Middlesworth, M. (2002) Más que ergonomía: clave de calentamiento y estiramiento para prevenir lesiones. *Terapia Atlético Hoy; Perspectivas clínicas y corporativas*. 32-34.
- Breilh, Jaime. *Nuevos conceptos y técnicas de investigación*. CEAS. Ecuador. 1994
- Capra, Fritjof. *El punto Crucial*. Argentina. 1998