

Educación Física

Programa de Estudio Tercer Año Medio



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE EDUCACION

Educación Física
Programa de Estudio, Tercer Año Medio, Formación General
Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación
ISBN 956-7933-64-2
Registro de Propiedad Intelectual N° 117.061
Ministerio de Educación, República de Chile
Alameda 1371, Santiago
www.mineduc.cl
Noviembre de 2000

Santiago, octubre de 2000

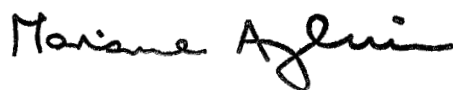
Estimados profesores:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO de Tercer Año Medio de la Formación General ha sido elaborado por la Unidad de Curriculum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica, por los establecimientos que elijan aplicarlo, en el año escolar del 2001.

En sus objetivos, contenidos y actividades busca responder a un doble propósito: articular a lo largo del año una experiencia de aprendizaje acorde con las definiciones del marco curricular de Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Media, definido en el Decreto N°220, de mayo de 1998, y ofrecer la mejor herramienta de apoyo a la profesora o profesor que hará posible su puesta en práctica.

Los nuevos programas para Tercer Año Medio de la Formación General plantean objetivos de aprendizaje de mayor nivel que los del pasado, porque la vida futura, tanto a nivel de las personas como del país, establece mayores requerimientos formativos. A la vez, ofrecen descripciones detalladas de los caminos pedagógicos para llegar a estas metas más altas. Así, al igual que en el caso de los programas del nivel precedente, los correspondientes al Tercer Año Medio incluyen numerosas actividades y ejemplos de trabajo con alumnos y alumnas, consistentes en experiencias concretas, realizables e íntimamente ligadas al logro de los aprendizajes esperados. Su multiplicidad busca enriquecer y abrir posibilidades, no recargar ni rigidizar; en múltiples puntos requieren que la profesora o el profesor discierna y opte por lo que es más adecuado al contexto, momento y características de sus alumnos y alumnas.

Los nuevos programas son una invitación a los docentes de Tercer Año Medio para ejecutar una nueva obra, que sin su concurso no es realizable. Estos programas demandan cambios importantes en las prácticas docentes. Ello constituye un desafío grande, de preparación y estudio, de fe en la vocación formadora, y de rigor en la gradual puesta en práctica de lo nuevo. Lo que importa en el momento inicial es la aceptación del desafío y la confianza en los resultados del trabajo hecho con cariño y profesionalismo.



MARIANA AYLWIN OYARZUN
Ministra de Educación

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 9 |
| Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa | 12 |
| Objetivos Fundamentales | 16 |
| Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal | 17 |
| Desarrollo de las unidades del programa | 18 |
| Unidad 1: Ejercicio físico y salud | 22 |
| Actividades | 26 |
| Evaluación | 36 |
| Unidad 2: Deportes de colaboración y oposición | 38 |
| Actividades | 43 |
| Evaluación | 62 |
| Unidad 3: Deportes y actividades individuales de autosuperación y de expresión motriz | 64 |
| Actividades atléticas | 67 |
| Evaluación | 75 |
| Actividades de expresión rítmica | 76 |
| Evaluación | 85 |
| Unidad 4: Actividad física y motora al aire libre: campamento | 86 |
| Planificación y organización de un campamento | 89 |
| Actividades de campamento | 92 |
| Evaluación | 97 |
| Anexo: Actividades físicas en la naturaleza | 98 |
| Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Primer a Cuarto Año medio | 105 |

Presentación

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA correspondiente al Tercer Año de Educación Media, se organiza en términos de los tres ámbitos temáticos que para este sector define el Marco Curricular de Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios:

- Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida.
- Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz.
- Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura.

Este programa tiene como propósito general ampliar y profundizar las habilidades motoras fundamentales ya adquiridas durante Primer y Segundo Año Medio, así como ampliar el conocimiento y entendimiento acerca de la importancia del cuidado del propio cuerpo. Se pretende acrecentar de este modo el arraigo en alumnos y alumnas de hábitos de vida activa y saludable, a través de actividad física en un espectro amplio y atractivo de desempeños. Adicionalmente, y al igual que el programa de 1º y 2º Medio, promueve el desarrollo de habilidades y actitudes sociales.

Respecto al ámbito Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida, el concepto central sigue siendo el de “aptitud física” y no el de “acondicionamiento físico”. Ello porque la orientación del programa refuerza el concepto de formación de hábitos y actitudes de vida saludable, más que el de una preparación física entendida como medio para rendir y como recurso preparatorio para aprender técnicas deportivas.

En el ámbito Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz, el Programa de 3º Medio, reitera su compromiso de seguir aportando experiencias que conduzcan a los alumnos y alumnas a adquirir habilidades generales de juego y de expresión en las diferentes categorías o grupos de juegos, deportes y actividades expresivas ya tipificadas en los programas de 1º y 2º Año Medio.

El tercer ámbito, Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, mantiene sus propósitos formativos de transversalidad, amalgamando actividades motrices que implican relacionar a los estudiantes con el medio natural, agregando esta vez nuevos elementos para avanzar en la valoración del medio ambiente y en un aprendizaje controlado y responsable del riesgo y la aventura. Por su novedad y la redefinición del espacio en que se desarrollan, estas actividades constituyen un desafío especial no sólo para los docentes de Educación Física, sino también para los alumnos y alumnas, para los padres y, en general, para la organización escolar en su conjunto.

Se mantienen, también, los tres énfasis ya señalados en los programas de 1º y 2º Medio: en primer lugar, en el carácter significativo que debe tener toda actividad motriz seleccionada; en segundo lugar, énfasis para conseguir la comprensión y sentido que tienen las actividades realizadas y, finalmente, en el desarrollo de conceptos, habilidades y actitudes para que alumnas y alumnos puedan planificar y poner en práctica el logro de una relativa autonomía en el manejo de su propia actividad física.

Contenidos de la unidades

En cada una de las unidades del programa se especifican los contenidos que se abordan en ellas y los aprendizajes esperados que se deben lograr durante su desarrollo. Para la consecución de estos objetivos el programa ofrece:

- **Actividades de aprendizaje genéricas:** integran los contenidos, habilidades y capacidades que se espera que el alumnado desarrolle. Son formulaciones generales que pueden adoptar distintas formas de realización.
- **Ejemplos de actividades:** son actividades opcionales que ilustran formas posibles de trabajar las actividades genéricas. En la mayor parte de ellas los ejemplos se presentan en una secuencia en la cual se articulan actividades que deben realizar los estudiantes con las que desarrollarán los docentes. Los ejemplos pueden ser realizados tal cual están indicados en el programa, modificados parcialmente o reemplazados por otros que, alcanzando los mismos propósitos, se consideren más apropiados.
- Cuando se ha estimado necesario, se incluyen **indicaciones al docente** que orientan el desarrollo de la actividad.
- **Criterios de evaluación:** al término de cada unidad se presentan criterios para la evaluación de los conocimientos, habilidades y actitudes desarrollados durante las unidades.

Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa

LOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES transversales (OFT) definen finalidades generales de la educación referidas al desarrollo personal y la formación ética e intelectual de alumnos y alumnas. Su realización trasciende a un sector o subsector específico del currículum y tiene lugar en múltiples ámbitos o dimensiones de la experiencia educativa, que son responsabilidad del conjunto de la institución escolar, incluyendo, entre otros, el proyecto educativo y el tipo de disciplina que caracteriza a cada establecimiento, los estilos y tipos de prácticas docentes, las actividades ceremoniales y el ejemplo cotidiano de profesores y profesoras, administrativos y los propios estudiantes. Sin embargo, el ámbito privilegiado de realización de los OFT se encuentra en los contextos y actividades de aprendizaje que organiza cada sector y subsector, en función del logro de los aprendizajes esperados de cada una de sus unidades.

Desde la perspectiva señalada, cada sector o subsector de aprendizaje, en su propósito de contribuir a la formación para la vida, conjuga en un todo integrado e indisoluble el desarrollo intelectual con la formación ético-social de alumnos y alumnas. De esta forma se busca superar la separación que en ocasiones se establece entre la dimensión formativa y la instructiva. Los programas están contruidos sobre la base de contenidos programáticos significativos que tienen una carga formativa muy importante, ya que en el proceso de adquisición de estos conocimientos y habilidades los estudiantes establecen jerarquías valóricas, formulan juicios

morales, asumen posturas éticas y desarrollan compromisos sociales.

Los Objetivos Fundamentales Transversales definidos en el marco curricular nacional (Decreto N°220), corresponden a una explicitación ordenada de los propósitos formativos de la Educación Media en cuatro ámbitos: Crecimiento y Autoafirmación Personal, Desarrollo del Pensamiento, Formación Ética, Persona y Entorno; su realización, como se dijo, es responsabilidad de la institución escolar y la experiencia de aprendizaje y de vida que ésta ofrece en su conjunto a alumnos y alumnas. Desde la perspectiva de cada sector y subsector, esto significa que no hay límites respecto a qué OFT trabajar en el contexto específico de cada disciplina; las posibilidades formativas de todo contenido conceptual o actividad debieran considerarse abiertas a cualquier aspecto o dimensión de los OFT.

Junto a lo señalado, es necesario destacar que hay una relación de afinidad y consistencia en términos de objeto temático, preguntas o problemas, entre cada sector y subsector, por un lado, y determinados OFT, por otro. El presente programa de estudio ha sido definido incluyendo ('verticalizando'), los objetivos transversales más afines con su objeto, los que han sido incorporados tanto a sus objetivos y contenidos, como a sus metodologías, actividades y sugerencias de evaluación. De este modo, los conceptos (o conocimientos), habilidades y actitudes que este programa se propone trabajar integran explícitamente gran parte de los OFT definidos en el marco curricular de la Educación Media.

El Programa de Educación Física de Tercer Año Medio refuerza algunos OFT que tuvieron presencia y oportunidad de desarrollo durante Primer y Segundo Año Medio y adicionan otros propios de las nuevas unidades.

- Los OFT del ámbito *crecimiento y autoafirmación personal* que se refieren al desarrollo de hábitos de higiene y cuidado y desarrollo del propio cuerpo, así como a la estimulación y desarrollo de la autoestima y confianza en sí mismo, y al autoconocimiento. El programa resalta, en sus sugerencias metodológicas y actividades respecto a estos objetivos, la importancia de que los alumnos y alumnas vivan y aprecien las experiencias de éxito y progreso en el trabajo sobre su potencial físico. Hay, por otra parte, en la unidad destinada a realizar actividad física en contacto con la naturaleza, condiciones especialmente facilitadoras de la formación del interés por conocer nuevas dimensiones de la realidad. El programa incluye, por último, aprendizajes de crecientes grados de libertad y autonomía personales, desarrollando las capacidades de programación personal de entrenamiento y actividad física en general, y explicitando el valor del estilo personal en la respuesta a situaciones motrices planteadas.
- Los OFT del ámbito *desarrollo del pensamiento* referidos a habilidades de observación, registro, evaluación y comunicación. El programa en su conjunto procura formar en capacidades de observación, registro y evaluación de los desempeños

físicos propios y de otros, y el desarrollo de las capacidades comunicativas necesarias para hacer conocer los resultados de tales evaluaciones, así como para el trabajo efectivo en equipo. Asimismo, plantea actividades de investigación y de diseño y planificación de actividades deportivas por los propios alumnos y alumnas, lo cual es base suficiente para el trabajo de la mayoría de los OFT de este ámbito.

- Los OFT del ámbito *formación ética* que dicen relación con el desarrollo de la capacidad y voluntad de autorregulación de la conducta en función de valores éticos como verdad, justicia y respeto por el otro. El programa refuerza el desarrollo de estos valores a través de las conductas que estimula en la actividad física y deportiva: respeto y consideración por el contrario, juego limpio, cumplimiento de las reglas, solidaridad y entrega al equipo.
- Los OFT del ámbito *persona y su entorno* referidos a la protección del entorno natural se refuerzan a través de la unidad referida a actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, que tiene como uno de sus objetivos el conocimiento y aplicación de técnicas de conservación y cuidado del medio ambiente. Asimismo, los OFT referidos a la comprensión y valoración de la perseverancia, el rigor y el cumplimiento, la capacidad de recibir consejos y críticas, y la flexibilidad y originalidad, como aspectos centrales en el desarrollo y la consumación exitosa de tareas, aspectos todos de directo

tratamiento en las diferentes unidades, pero en especial la referida a deportes. Por último, el programa plantea, en forma sistemática, oportunidades de desarrollo del OFT referido al trabajo en equipo y sus múltiples implicancias formativas: habilidades sociales de trabajo en grupo, relaciones de solidaridad y competencia, liderazgo, objetivos comunes, procesamiento y resolución de conflictos, entre otras.

Junto a lo señalado, el programa, a través de las sugerencias al docente que explicita, invita a prácticas pedagógicas que realizan los valores y orientaciones éticas de los OFT, así como sus definiciones sobre habilidades intelectuales y comunicativas.

Objetivos Fundamentales

Los alumnos y alumnas desarrollarán la capacidad de:

- Demostrar progreso en sus indicadores de condición física, conforme a sus posibilidades de superación personal; utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio.
- Valorar el sentido y significado que orienta a las diferentes actividades deportivas y expresivo-motrices; adaptar sus capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas a los requerimientos decisionales y reglamentarios, y a los objetivos centrales de cada actividad.
- Aprender los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y juego limpio, a través de la vivencia en actividades lúdicas, deportivas, expresivo-motrices y recreativas.
- Relacionarse con el medioambiente positivamente; implementar medidas y normas de seguridad personal y colectiva en el desarrollo de actividades al aire libre y de aventura, realizadas de acuerdo a los recursos existentes y a la ubicación geográfica del establecimiento.

Unidades, contenidos y distribución temporal

Cuadro sinóptico

| Unidades | | | |
|---|---|--|---|
| 1 Ejercicio físico y salud | 2 Deportes de colaboración y oposición | 3 Deportes y actividades individuales de autosuperación y de expresión motriz | 4 Actividad física y motora al aire libre |
| Contenidos | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios orientados a evaluar la aptitud física personal asociada a salud: diagnóstico y control de avance. Plan de aptitud física personal, orientaciones básicas para su planificación y dosificación de cargas. Mecanismos de adaptación de los sistemas orgánicos al ejercicio físico: indicadores de adecuación y riesgo. Principios básicos para el diseño de programas de aptitud física: individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión. Hábitos sociales y valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física para mejorar la calidad de vida. Principios básicos para la práctica de variables físicas asociadas a salud: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. | <ul style="list-style-type: none"> Práctica de al menos dos deportes de oposición y colaboración, tales como: fútbol, básquetbol, handbol, rugby, etc. Aplicación de tácticas individuales, grupales y colectivas de los deportes seleccionados. Reglamento y normas básicas de los deportes de oposición seleccionados. | <ul style="list-style-type: none"> Práctica de atletismo y/o danza educativa. Práctica de aspectos técnicos de diferentes pruebas atléticas de mediana y baja intensidad y/o práctica de elementos básicos de expresión corporal, de improvisación y creación de movimientos expresivos con o sin elementos. Conceptos básicos de la creación e interpretación físico-artística de emociones e ideas a través de la danza educativa. Torneos y/o eventos de la actividad seleccionada. | <p>a. Planificación y organización de un campamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación y organización de campamento. Aspectos logísticos de un campamento. Equipo, vestuario y alimentación para el campamento. <p>b. Ejecución de un campamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tareas y roles durante el desarrollo de un campamento. Seguridad en el campamento: procedimiento y normas de seguridad. primeros auxilios. |
| Tiempo estimado | | | |
| Aproximadamente 25% del tiempo total anual (10 semanas) | Aproximadamente 30% del tiempo total anual (12 semanas) | Aproximadamente 30% del tiempo total anual (12 semanas) | Aproximadamente 15% del tiempo total anual (6 semanas) |

Desarrollo de las unidades del programa

Las unidades del programa corresponden a un ordenamiento de contenidos y aprendizajes a lograr, expresado en un conjunto de actividades específicas propuestas para cada uno de los tres ámbitos o ejes constitutivos del sector. Deben por tanto ser consideradas como un dispositivo que facilita el ordenamiento y tratamiento de cada uno de los contenidos y aprendizajes esperados a lo largo del año, y que contribuye, además, a mantener las proporciones de los tiempos asignados a cada una de ellas.

Las unidades en su conjunto deben ser consideradas autónomas entre sí: ninguna de ellas es prerequisite estricto para otra; no deben ser vistas por tanto como secuenciales. No obstante, la unidad Ejercicio físico y salud no debe ser tratada necesariamente en un bloque de tiempo específico, sino de manera interrelacionada y asociada a los contenidos y actividades de las restantes tres unidades propuestas.

A partir de los criterios señalados, la organización y tratamiento en el tiempo de las actividades (secuencia) en el transcurso del año debe procurar combinar los contenidos y aprendizajes de las diferentes unidades, produciendo un esquema rico y variado para los estudiantes y adecuándose a las condiciones específicas de cada establecimiento y región. La definición concreta acerca de cómo articular los contenidos y aprendizajes de las distintas unidades al interior de cada sesión de la clase de educación física, es de responsabilidad de cada profesor o profesora. Para ello se deben considerar por cierto, las características del alumnado, las condi-

ciones climáticas locales, así como la implementación e infraestructura del establecimiento y su entorno cercano.

Orientaciones didácticas generales

Desde el punto de vista metodológico, el programa propone una combinación de actividades que confieren especial importancia a la ejercitación práctica, la que descansa originalmente en la conducción del docente, con otras, en las que se organizan espacios y oportunidades para que los estudiantes aprendan a tomar decisiones sobre qué hacer y cómo hacerlo, ya sea individualmente o incorporados a pequeños grupos de trabajo y juego. Ello les permite planificar, dirigir e incluso, en algunos casos, autoevaluar y coevaluar el impacto de sus propias propuestas y experiencias educativo físicas escolares.

Cualquiera sea el tipo de actividad de aprendizaje seleccionada para una unidad, su enmarcamiento pedagógico debe cumplir con las siguientes condiciones de tipo general:

- **Actividades significativas:** que el alumnado pueda considerarlas suficientemente valiosas como para comprometer su esfuerzo e interés. Además, deben ser adecuadas para contribuir a su desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social. En este sentido, es importante destacar que la flexibilidad de este programa permite, de acuerdo a los intereses y objetivos del establecimiento, trabajar en conjunto con otras disciplinas.
- **Conceder suficiente práctica:** asignar una extensión temporal que garantice instancias

de ejercitación, en cantidad y calidad suficientes como para que los logros de aprendizaje propuestos puedan ser asimilados.

- Respetar la dinámica propia del sector: no ocupar demasiado tiempo en análisis teóricos, reglamentarios, etc., temas por cierto interesantes, pero que no satisfacen lo que el alumnado espera de la clase de educación física.
- Aprender a jugar jugando: no reducir el aprendizaje de los deportes a la sola reproducción de unos fundamentos técnicos fragmentados y descontextualizados, pues a jugar se aprende jugando. No obstante, una enseñanza integrada no desestima la práctica de fundamentos técnicos aislados como recurso didáctico ocasional.

Para el desarrollo de cada agrupación de contenidos y actividades (unidad) que se decida implementar, será fundamental considerar la presencia de las siguientes 3 etapas:

A. PRESENTACIÓN Y DIAGNÓSTICO

Esta etapa tiene como función incentivar la participación e interés del alumnado en la unidad, fundamentando los logros de aprendizaje más importantes a alcanzar y las principales actividades en las que participarán. Importa asimismo, diagnosticar las experiencias previas que trae el curso para enfrentar los nuevos aprendizajes. Este diagnóstico tiene, además, el propósito de verificar la presencia o ausencia de algunas habilidades motoras de base que los estudiantes deberían dominar para acceder con éxito a los nuevos aprendizajes que la unidad propone. Esta ins-

tancia diagnóstica no debería ocupar más de 30 minutos de la primera sesión, procurando que sea dinámica y entretenida, como para crear buenas expectativas para el resto de la clase y siguientes sesiones de la unidad.

B. EJECUCIÓN O DESARROLLO

Esta etapa es la que ocupará la mayor parte del tiempo asignado para cada unidad. En ella se deberán definir prácticas que permitan:

- La **asimilación** de aquellas acciones motrices, conceptos, actitudes y habilidades sociales que conducirán al logro de los aprendizaje esperados; todo ello practicado desde un comienzo bajo condiciones lo más cercanas posible a la realidad de juego o a sus respectivos contextos de utilización.
- La **consolidación** de los aprendizaje esperados, mediante una práctica recurrente de lo aprendido, combinando aprendizajes ya adquiridos con nuevas habilidades e incrementando, cuando ello sea necesario, las demandas de complejidad para su práctica y utilización durante el mismo juego.
- El **control de avance**: insertando durante las actividades de aprendizaje instancias de evaluación formativa que permitan obtener una retroalimentación, tanto para los alumnos y alumnas como para el docente; de este modo éste podrá ir creando y proponiendo nuevas tareas más adaptadas a las condiciones y ritmos de progreso que presenta el alumnado en su particular diversidad.

C. FINALIZACIÓN DE LA UNIDAD

Esta etapa organiza las últimas sesiones programadas para cada unidad. Se trata de crear condiciones para que los estudiantes puedan vivir una experiencia especialmente significativa en la que, participando junto a sus compañeros, puedan darse cuenta por sí mismos de los avances logrados. Por ejemplo: organizar minitorneos o competencias intra o inter-cursos, presentaciones grupales de lo aprendido u otros eventos similares. Puede ser utilizada también como una interesante oportunidad y forma de realizar la evaluación de fin de unidad, para lo cual será necesario realizar un registro sistemático del desempeño individual y grupal de los alumnos y alumnas.

