





# Educación Física

## Programa de Estudio Primer Año Medio



**Ministerio de Educación**  
REPÚBLICA DE CHILE

Educación Física  
Programa de Estudio, Primer Año Medio, Formación General  
Educación Media, Unidad de Currículum y Evaluación  
ISBN 000-0000-00-0  
Registro de Propiedad Intelectual N° 00.000  
Ministerio de Educación, República de Chile  
Alameda 1371, Santiago  
Noviembre de 1998

Santiago, noviembre de 1998

Estimados docentes:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO para Primer Año Medio ha sido elaborado por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica en el año escolar de 1999. En sus objetivos, contenidos y actividades, procura responder a un doble propósito: articular a lo largo de un año una experiencia de aprendizaje acorde con las ambiciones formativas de la reforma en curso y ofrecer la más efectiva herramienta de apoyo al profesor o profesora que hará posible su puesta en práctica.

Los nuevos programas para Primer Año Medio establecen objetivos de aprendizaje de mayor nivel que los del pasado, porque mayores son los requerimientos formativos que plantea la vida futura a nuestros alumnos y alumnas. A la vez, ofrecen descripciones detalladas de los caminos pedagógicos para llegar a estas metas más altas. Así, una de las novedades de estos programas es la inclusión de numerosas actividades y ejemplos de trabajo con alumnos y alumnas, es decir, de las experiencias concretas y realizables que contribuirán a lograr los aprendizajes esperados. Su multiplicidad busca enriquecer y abrir posibilidades, no recargar y 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.

Como en una obra musical, donde el efecto final no sólo depende de la partitura sino también de la pericia y espíritu de sus ejecutantes, los nuevos programas son una invitación a los docentes de Primer Año Medio para ejecutar una nueva obra, que sin su concurso no es realizable. Los nuevos programas demandan un cambio sustantivo en las prácticas docentes. Esto 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. Como sistema, nos tomará algunos años el llegar a implementarlos como soñamos; lo que importa en el momento de su puesta en marcha es la aceptación del desafío y la confianza en los resultados del trabajo bien hecho.



José Pablo Arellano M.  
Ministro de Educación



Presentación	9
Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa	11
Objetivos Fundamentales Primer Año Medio	13
Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal	14
Desarrollo de las unidades del programa	15
<b>Unidad 1: Ejercicio físico y salud</b>	18
Actividades de ejercitación y desempeño físico	22
Actividades de conocimiento, información, discusión	25
Actividades de observación y evaluación (por los alumnos)	26
Criterios e indicaciones para actividades de evaluación	28
<b>Unidad 2: Juegos deportivos y deportes</b>	32
Actividades	36
Criterios e indicaciones para actividades de evaluación	42
<b>Unidad 3: Actividad física y motora al aire libre</b>	46
Ejemplos de actividades de carácter técnico	48
Ejemplos de actividades para el análisis y discusión	50
Ejemplos de actividades para el desarrollo de habilidades sociales	51
Criterios e indicaciones para actividades de evaluación	52
Bibliografía	57
Anexo: Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Primer a Cuarto Año Medio	59



## Presentación

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA correspondiente al Primer Año de Enseñanza 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:

- La aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida.
- Los juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz.
- Las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura.

Estos ámbitos tienen como propósito general ampliar y profundizar las habilidades motoras fundamentales ya adquiridas durante el segundo ciclo de la Educación Básica, ampliar el conocimiento y entendimiento acerca de la importancia del cuidado del propio cuerpo, y acrecentar de este modo el arraigo en el alumnado 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 en el nivel de la Educación Básica, el programa de Primer Año Medio promueve el desarrollo de habilidades y actitudes sociales.

Respecto al ámbito *Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida*, interesa destacar que el concepto central es el de aptitud física y no el de acondicionamiento físico. Mientras el primero se asocia a la necesidad de todas las personas de mantener vigente su potencial biológico y psíquico para generar acciones motrices significativas, el segundo se vincula al deporte adulto y a los prerrequisitos del rendimiento deportivo. La orientación del programa en este ámbito es hacia la formación de

hábitos de vida activa, más que la preparación física para la competición deportiva, que tiene una aplicación relevante sólo para una proporción del alumnado.

En el ámbito *Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz*, el programa enfatiza el aprendizaje de los fundamentos técnicos del caso a través de su aplicación en contextos reales de aplicación -de juego, práctica deportiva o coreográfica-, más que el trabajo fragmentado en prácticas aisladas específicas de aprendizaje de tales fundamentos.

El tercer ámbito, *Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura*, representa una innovación que redefine profundamente lo que en el pasado se entendió como la dimensión recreación en las actividades de Educación Física. Sus propósitos formativos amalgaman actividades motrices, la relación con el medio natural y el aprendizaje sobre el riesgo y la aventura. Por su novedad y redefinición del espacio en que se desarrollan, las actividades de este ámbito constituyen un desafío especial no sólo a los docentes de Educación Física, sino a la organización escolar como un todo.

Cruza los tres ámbitos de contenidos y actividades descrito, un triple énfasis, que el programa reitera en las sugerencias metodológicas que acompaña la definición de actividades: énfasis en la actividad motriz del alumnado en contextos reales de juego o práctica deportiva y su desempeño crecientemente rico en términos técnicos y de demanda física; énfasis en su conocimiento y comprensión del sentido de las diferentes actividades para el objetivo mayor de su bienestar corporal y psíquico presente y futuro; énfasis en las capacidades de alumnas y alumnos de observar y evaluar su propio des-

empeño, con vistas a la planificación de su actividad física para una vida sana.

El programa está organizado en tres unidades de actividades y contenidos, que corresponden a cada uno de los ámbitos referidos. No se plantea una secuencia definida entre ellas en el tiempo; cada equipo o docente responsable deberá definir cómo articula a lo largo del año escolar, en función de características específicas de sus alumnos y el contexto (escolar, climático, etc.), la combinación más adecuada para el logro de los aprendizajes definidos como Objetivos Fundamentales del nivel.

Las tres unidades son: *Ejercicio físico y salud* (35% del tiempo anual total); *Juegos deportivos y deportes* (45% del tiempo anual total); *Actividad física y motora al aire libre* (20% del tiempo anual total).

## 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 referida, 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.

En el programa de Educación Física de Primer Año Medio, tienen especial presencia y ocasión de desarrollo:

- los OFT del ámbito *crecimiento y autoafirmación personal* que se refieren al desarrollo de hábitos de higiene y cuidado y desa-

rollo 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 en el 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 contra-

rio, 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, a través de la unidad del programa 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 del programa, pero en especial la referida a juegos deportivos y 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

1. Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico motoras, mediante diversos medios y métodos identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.
2. Ejecutar habilidades motoras adaptadas a exigencias específicas impuestas por los diversos juegos deportivos, deportes y actividades expresivo motrices más aceptadas por el entorno cultural de la región.
3. Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; resolver tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.
4. Seleccionar los niveles de esfuerzo y actividades deportivas más adecuadas a sus necesidades motoras y de condición física.
5. Comprender las consecuencias que decisiones sobre alimentación, posibles adicciones y hábitos de vida sedentaria, pueden tener para la salud y calidad de vida personal.
6. Valorar las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, según las posibilidades de realización que ofrezca su respectiva unidad educativa y entornos naturales cercanos a ella.

## Unidades, contenidos y distribución temporal

### Cuadro sinóptico

Unidades		
1	2	3
Ejercicio físico y salud	Juegos deportivos y deportes	Actividad física y motora al aire libre
Contenidos		
<p>Programa de ejercicio físico asociado a salud y calidad de vida.</p> <p>Formas de entrenamiento y ejercicios de resistencia cardiovascular y respiratoria.</p> <p>Formas de entrenamiento y ejercicios de resistencia muscular localizada.</p> <p>Formas de entrenamiento y ejercicios de flexibilidad y movilidad articular.</p> <p>Procedimiento para evaluación de las variables de la condición física asociada a salud.</p> <p>Actividad física, ejercicio y sus relaciones con la composición corporal.</p> <p>Mecanismos de adaptación orgánica al ejercicio físico.</p> <p>Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física: entrenamiento continuo, de intervalo y de repeticiones.</p>	<p>Práctica de 2 juegos deportivos de colaboración y oposición y/o de colaboración sin oposición y/o de oposición adaptados a los requerimientos escolares tales como: fútbol, básquetbol, rugby, hánbol, vóleibol, tenis, paletas, bádminton, etc.</p> <p>Práctica de 1 juego deportivo o deporte individual sin oposición de carácter convencional y/o alternativo, tal como: atletismo, gimnasia artística, natación, biatlón escolar, gimkanas, etc.</p> <p>Práctica de 1 deporte o actividad de expresión motriz de carácter individual sin oposición y/o con colaboración, tales como: gimnasia rítmica, aeróbica, danza, bailes sociales o folclóricos, etc.</p> <p>Reglamentos y normas básicas de los juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz seleccionadas (sean ellos convencionales de carácter individual o de equipo y/o alternativos).</p> <p>Torneos y/o eventos deportivos, al menos en uno de los juegos deportivos y deportes seleccionados para el desarrollo de la unidad.</p>	<p>Formas y técnicas de exploración básica de entornos naturales, tales como: espacios abiertos dentro del establecimiento educacional, espacios naturales cercanos a éste, zonas precordilleranas, zonas desérticas, terrenos costeros, etc.</p> <p>Técnicas de seguridad en espacios físicos naturales, tales como: espacios abiertos dentro del establecimiento educacional, espacios naturales cercanos a éste, zonas precordilleranas, zonas desérticas, terrenos costeros, etc.</p> <p>Técnicas de campamento en un terreno geográfico natural, tal como: espacios abiertos dentro del establecimiento educacional, espacios naturales cercanos a éste, zonas precordilleranas, zonas desérticas, terrenos costeros, etc.</p>
Distribución temporal		
Aproximadamente 35% del tiempo total anual (39 semanas).	Aproximadamente 45% del tiempo total anual.	Aproximadamente 20% del tiempo total anual.

## Desarrollo de las unidades del programa

LAS UNIDADES DEL PROGRAMA corresponden a un ordenamiento de contenidos y aprendizajes esperados en base a un conjunto de actividades específicas, dentro de cada uno de los tres ámbitos o dimensiones constitutivas del quehacer del sector. Deben ser consideradas como un dispositivo que facilita el ordenamiento del trabajo con cada uno de los contenidos y aprendizajes a lograr a lo largo del año y que contribuye a mantener las proporciones de los tiempos asignados a cada una de ellas.

Las unidades deben ser consideradas autónomas entre sí: ninguna de ellas es prerequisite estricto para otra; no deben ser vistas como secuenciales. La organización en el tiempo (secuencia) de las actividades concretas de las sesiones de trabajo y clases del año debe combinar contenidos y aprendizajes de las tres unidades, produciendo así un esquema más rico y variado para los alumnos y alumnas y adecuado a las condiciones específicas de cada establecimiento, así como a las características del clima en las diversas regiones. Sin embargo, de acuerdo a lo significativo que resulta la unidad de *Ejercicio y salud* en el contexto de esta propuesta, fundamentalmente porque a través de ésta se busca incorporar en los estudiantes hábitos físicos de vida más activos, es recomendable su presencia a lo largo de todo el año escolar.

### Orientaciones didácticas generales

Desde el punto de vista metodológico, el programa propone una combinación de actividades que otorgan importancia a la ejercitación y que descansan en la conducción del profesor o profesora, con otras en las que se organizan espacios y oportunidades para que los alumnos y

alumnas aprendan a tomar decisiones sobre sus prácticas educativo físicas, ya sea individualmente o incorporados a pequeños grupos de trabajo o juego, permitiéndoles de esta forma, planificar, dirigir e incluso en algunos casos, autoevaluar y coevaluar el impacto de sus propias propuestas y experiencias en educación física escolar.

Cualquiera sea el tema de ejercitación y práctica de una unidad, su enmarcamiento pedagógico debiera procurar cumplir con las siguientes condiciones de tipo general:

- Ser significativas: Es decir que el alumnado pueda considerarlas suficientemente valiosas como para comprometer su esfuerzo e interés, y capaces, además, de contribuir a su desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social.
- Conceder tiempo suficiente de práctica: Vale decir, tener una extensión temporal promedio que garantice un número de sesiones de trabajo e instancias de ejercitación, en cantidad y calidad suficientes como para que los logros de aprendizaje propuestos puedan ser asimilados.
- Respetar la dinámica propia de la Educación Física: Tener en cuenta, por ejemplo, que para aprender a jugar básquetbol se requiere necesariamente jugarlo, por tanto, no ocupar demasiado tiempo en análisis biomecánicos, aspectos reglamentarios, etc., temas interesantes, pero que no satisfacen lo que el alumnado espera: tener la oportunidad de jugar básquetbol.
- Aprender a jugar jugando: Si el principal logro de aprendizaje de la unidad es jugar hánbol, por ejemplo, no reduzcamos su desarrollo al aprendizaje de algunos fundamentos técnicos aislados de este deporte; pues a jugar

se aprende jugando, no adicionando fundamentos técnicos practicados fragmentadamente y descontextualizados de su realidad de juego.

Es importante tener en cuenta en el desarrollo de cada agrupación de contenidos y actividades, que decida el equipo o docente del caso, la presencia en su desarrollo de las siguientes 3 etapas.

### Presentación y diagnóstico

Esta etapa tiene como función incentivar la participación del alumnado en la unidad, fundamentando los logros de aprendizaje más importantes a alcanzar y las principales actividades en las que ellos 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 que los alumnos y alumnas deberían necesariamente traer dominadas como una cuestión previa para acceder con éxito a los nuevos aprendizajes.

Esta instancia diagnóstica no debería ocupar más allá de 30 minutos de la primera sesión y tener, además, la característica de ser lo suficientemente significativa, dinámica y entretenida como para crear buenas expectativas para el resto de la clase y sesiones siguientes de la unidad.

### Ejecución o desarrollo

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

- Asimilación de aquellas acciones motrices, habilidades sociales y actitudinales que conducirán a los logros de aprendizaje esperados las que, practicadas desde un comienzo bajo condiciones lo más cercanas posibles a la realidad

de juego o contextos de utilización, serán adaptadas a las necesidades del desarrollo motriz de los integrantes del curso.

- Consolidación de los logros de 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 entregar oportuna retroalimentación a los alumnos y alumnas y también información al docente, para ir creando y proponiendo nuevas tareas más adaptadas a las condiciones y ritmos de progreso que presenta el alumnado en su particular diversidad.

### Finalización de la unidad

Esta etapa debe ser pensada y desarrollada en las últimas sesiones programadas para la unidad. Se trata aquí de crear condiciones para que el alumnado pueda vivir una experiencia especialmente significativa en la que, participando junto a sus compañeros, pueda darse cuenta por sí mismo de los avances logrados. Por ejemplo, organizar minitorneos o competencias intra o inter-cursos, presentaciones grupales de lo aprendido, etc.





## Unidad 1

# Ejercicio físico y salud

### Contenidos

- Concepto de *Aptitud física asociada a salud y calidad de vida*.
- El programa de ejercicio físico asociado a salud y calidad de vida.
- Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia cardiovascular y respiratoria
- Formas de ejercitación y ejercicios de resistencia muscular.
- Formas de ejercitación y ejercicios de flexibilidad.
- Procedimientos para evaluación de las variables de aptitud física asociada a salud.
- Actividad física y ejercicio: sus relaciones con la composición corporal.
- Mecanismos de adaptación orgánica al ejercicio físico.
- Medios y métodos para el desarrollo de la aptitud física: método continuo, de intervalo, de repeticiones.

### Aprendizajes esperados

Se espera que al término de la unidad los alumnos y las alumnas:

1. Expliquen, utilizando conceptos técnicos, los beneficios que provoca el ejercicio físico y aprecien las relaciones de éste con el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.
2. Identifiquen y realicen en forma adecuada ejercicios que permitan el incremento de la resistencia cardiovascular y respiratoria y resistencia muscular localizada para tronco, brazos y piernas.
3. Identifiquen y realicen en forma adecuada ejercicios de flexibilidad tendientes a mejorar la movilidad articular, con especial énfasis en ejercicios de estiramiento para la musculatura isquiática (zona posterior muslos), glútea, lumbar, gemelos y musculatura pectoral.
4. Expliquen la utilidad de los ejercicios de resistencia muscular, flexibilidad, y resistencia cardiovascular respiratoria.
5. Fundamenten por qué se justifica una instancia preparatoria o de “calentamiento” previo a la realización de ejercicio físico intenso.
6. Evalúen y controlen su propio pulso cardíaco o el de sus compañeros.
7. Identifiquen en forma práctica al menos dos situaciones de ejercicios contraindicados o de riesgo para la salud.
8. Valoren el ejercicio como una parte integral de un estilo de vida sano y equilibrado.

### Orientaciones didácticas

El objetivo central esperado en una unidad de enseñanza de esta naturaleza es que los jóvenes aprendan a interesarse por el ejercicio físico, a reconocer su valor y la importancia de incorporarlo a su estilo de vida personal de manera regular. Ello, prioritariamente, como una forma de acceder a mejores estándares de salud y de calidad de vida y, subordinadamente, como un prerrequisito de la actividad deportiva.

La sociedad y cultura en que están inmersos los jóvenes no los impulsa a adoptar un estilo de vida activo que los lleve a realizar regularmente actividad física. Al respecto, la adolescencia representa la última oportunidad que tiene el sistema escolar para que los alumnos y alumnas adquieran los conocimientos teóricos y prácticos que faciliten la posibilidad de asumir los estilos de vida activos ya aludidos y, además, con potencial suficiente como para proyectarse hacia la vida adulta.

#### INDIVIDUALIZACIÓN

La aplicación de un programa de aptitud física asociado a salud y calidad de vida debe responder siempre al principio de individualidad (forma y tamaño corporal, estado inicial de aptitud física, experiencias anteriores, etc.). Por tanto, una evaluación diagnóstica inicial cobra en este caso particular importancia a la hora de programar las sesiones de trabajo.

#### FUNDAMENTACIÓN, EXPLICACIÓN

Recordar que los alumnos y alumnas involucradas en un programa con esta orientación requieren adquirir claridad suficiente acerca de los beneficios y limitaciones que posee cada uno de los procedimientos utilizados para el desarrollo de la aptitud física.

Dar a conocer insistentemente a las alumnas y alumnos las partes que conforman la estructura de una sesión de trabajo; ello, porque pretendemos que en los niveles superiores de la Educación Media sean ellos mismos quienes puedan programar, con la asesoría y control de su profesor o profesora, sus propias sesiones según sus particulares necesidades.

#### VARIEDAD

Conviene recordar que un criterio y principio básico para la selección de las diferentes actividades de esta unidad lo constituye el esfuerzo por presentar en su desarrollo una amplia y diversificada gama de actividades y ejercicios orientados a la consecución de sus logros. Por ejemplo:

Presentar una variedad de actividades aeróbicas, no limitarse sólo al trotar. Se pueden incluir otras tales como: caminar, bailar solo, en pareja o en grupos, utilizando un soporte musical aportado por los mismos estudiantes como una manera de inducir la actividad; escalar o subir un cerro; pequeños juegos o tareas motoras ejecutadas de manera continua y a intensidad moderada, tales como: jugar fútbol, básquetbol, vóleybol, naciones, tenis, etc. en espacios reducidos y con reglas que permitan cumplir el principio básico del trabajo aeróbico ya comentado. Por ejemplo: acordar como norma básica el que sólo se puede caminar o trotar durante el partido o juego; si alguien se detiene, saca el equipo contrario a un costado.

## SEGURIDAD

Es importante insistir sobre el tema de la seguridad. En este sentido los docentes deben educar e instruir a los estudiantes para la realización de los ejercicios de manera que todas las clases se transformen en una experiencia positiva y de bajo riesgo de accidentes para todos los alumnos sin exclusión.

## SITUACIONES ESPECÍFICAS DE SALUD Y PROGRAMAS PERSONALIZADOS

Se deben seleccionar adecuados procedimientos de evaluación para aquellos atributos físicos asociados a salud, situación que en algunos casos especiales podría dar origen a una programación personalizada y diferenciada para quienes tengan dificultades. Esto último es muy deseable por cuanto tendrá favorables resultados para la configuración de la autoestima y autoimagen de los alumnos afectados.

- Resulta importante preocuparse de que todos los alumnos y alumnas vivan sensaciones de éxito y progreso, pues ello es la base del proceso de personalización de la actividad física, haciéndoles sentir la vivencia de un esfuerzo de intensidad media y submáxima.
- Los estudiantes deben adquirir claridad acerca de los beneficios y limitaciones que posee cada uno de los métodos y procedimientos de entrenamiento utilizados.
- Se sugiere capacitar a los alumnos y alumnas para observar e interpretar al menos algunos de los signos más evidentes e importantes de controlar durante la realización de actividad física, tales como: pulso cardiaco, frecuencia respiratoria, sudoración, etc.

Los docentes deben considerar las características físicas y psicológicas de los jóvenes. Los ejercicios seleccionados no deben ser versiones adaptadas de los programas de entrenamiento para deportistas. En tal sentido, las clases excesivamente intensas o muy bajas en intensidad no deberían ser consideradas en la práctica pedagógica.

El profesor o profesora debe estar atento a los posibles problemas médicos de sus alumnos y alumnas (asma, lesionados, diabéticos, obesos, etc.), con el fin de ofrecer actividades alternativas si fuese necesario.

Se debe considerar siempre la realización de ejercicios que estimulen la resistencia muscular, flexibilidad y la resistencia cardiovascular y respiratoria.

Los métodos conducentes al desarrollo de las cualidades anteriormente señaladas son particularmente útiles para disminuir el riesgo de lesiones y contribuyen significativamente a sobrellevar, por parte de los alumnos y alumnas una participación prolongada en juegos y actividades físicas, sean éstos de la vida diaria o deportiva.

Hay que considerar que existen muchos ejercicios que, si bien han sido y siguen siendo tradicionalmente utilizados en clases de educación física, mal ejecutados resultan contraindicados o perjudiciales para la salud. Es preferible, entonces, utilizar ejercicios alternativos de más bajo impacto. No debemos olvidar que un alto porcentaje de los estudiantes del sistema escolar tiene características físicas y motoras equivalentes a individuos sedentarios.

Se deben evitar siempre las sobre cargas y las intensidades inadecuadas. En este sentido, vale recordar que los estímulos físicos deben ser los suficientes como para estimular el incremento de la condición física, pero siempre tomando en cuenta que grandes esfuerzos hechos de manera repetitiva pueden producir daño y lesiones.

## ACTIVIDADES

La unidad combina actividades de ejercitación y desempeño físico; de adquisición de información y conocimiento; de observación y evaluación. En cuanto al tiempo, la más importante de las tres debiera ser, naturalmente, la primera. Este programa no define, sin embargo, las cargas temporales de los tres tipos de actividades: ello corresponde al docente.

Para cada actividad, se distingue entre una definición genérica (tipo de actividad a realizar) y ejemplos de la misma. Corresponde a los docentes definir su aplicación concreta, seleccionando alguno de los ejemplos de este programa o creando otros.

## Actividades de ejercitación y desempeño físico

### Actividad

1. Práctica de métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, ejemplos:
  - método continuo: carrera continua a intensidad media en distancias largas;
  - método fraccionado: carrera en distancias medias con cambios frecuentes de velocidad.

*Por ejemplo:* Los alumnos trotarán a ritmo constante y al 45% de su velocidad durante un tiempo de 25 minutos en terreno regular.

Durante un tiempo de 20 minutos los alumnos realizarán una carrera con continuos cambios de velocidad que oscilarán entre el 35% y 75% de la velocidad máxima de cada alumno. La "recuperación" se llevará a efecto en los períodos de carrera lenta.

### Actividad

2. Práctica de métodos de ejercitación de la resistencia cardiovascular y respiratoria:
  - método continuo: carrera continua a intensidad media en distancias largas, circuitos aeróbicos, bailar de manera continuada, etc.
  - método fraccionado: trotar o caminar en distancias medias con cambios frecuentes de intensidad, alternar el caminar y trotar, etc.

*Por ejemplo:* Trote, caminata o mantención de cualquier tipo de actividad física de intensidad media o similar, por un período de tiempo ininterrumpido de al menos 20 minutos.

*Por ejemplo:* andar en bicicleta, en skate, lanzar al cesto y retomar pelota sin pausa; jugar fútbol en grupos de 3 contra 3 trotando o caminando sin detenerse, ello aun cuando no se esté en posesión del balón, etc.

### Actividad

---

3. Práctica de un método de entrenamiento de la resistencia muscular:
- trabajo en estaciones: realización de 6 ejercicios musculares localizados en distintas zonas del cuerpo.

*Por ejemplo:* Ejecución de ejercicios abdominales, extensiones de brazos, rebotes con ambas piernas, flexiones de brazos en barra y dorsales a intensidad media y baja y en tiempos no inferiores a 1 minuto por cada ejercicio. Realizar el trabajo al menos en dos oportunidades durante la clase.

### Actividad

---

4. Práctica de algún procedimiento factible de utilizar en los niveles escolares para la ejercitación y desarrollo de la resistencia muscular.

*Por ejemplo:* Trabajo en estaciones: realización de 6 distintos ejercicios focalizados hacia distintos complejos musculares y articulares respetando el principio de alternancia muscular.

### Actividad

---

5. Ejecución de ejercicios tendientes a mantener o incrementar la resistencia muscular especialmente dirigidos hacia aquellos complejos musculares y articulares que sufren mayor deterioro como consecuencia de una vida sedentaria.

*Por ejemplo:* Musculatura flexora y extensora de las articulaciones de rodillas, articulaciones de codos y flexora del tronco.

### Actividad

---

6. Práctica de un método de entrenamiento de la flexibilidad.

*Por ejemplo:* Método activo-resistido dinámico en parejas.

### Actividad

---

7. Preparar, individualmente o en grupo, actividad preliminar de calentamiento. Ella deberá ser presentada o aplicada a sus mismos compañeros de curso.

*Por ejemplo:* distintos grupos pueden tomar esta responsabilidad como tarea en diferentes sesiones de trabajo una vez asimilados los conceptos básicos que dan sustento teórico a dicha actividad.

*Por ejemplo:* Solicitar a algunos alumnos y alumnas que muestren ejercicios destinados a mantener o a incrementar la flexibilidad corporal y elasticidad tendinosa y muscular; especialmente para aquellos complejos articulares y musculares que, al perderla, generan en el mediano o largo plazo malestares de espalda (lumbago, ciática), vicios posturales (lordosis, cifosis, escoliosis, etc).

### Actividad

---

8. Una vez que los alumnos y alumnas han aprendido a utilizar el principio básico del trabajo aeróbico, solicitar a ellos mismos que creen o adapten actividades o ejercicios que puedan ser ejecutados aeróbicamente.

*Por ejemplo:* Trotar a ritmo lento, correr a intensidad media y finalmente a ritmo intenso. Luego de cumplida cada una de estas tareas, controlar el pulso cardíaco y la variación de la frecuencia respiratoria. Terminada la actividad total, se analizarán y discutirán aspectos tales como: el aumento del pulso cardíaco, frecuencia respiratoria, aumento de la temperatura corporal, acción de regulación térmica que ejerce la sudoración, etc.

### Actividad

---

9. Organizar un evento especial que implique la participación masiva y simultánea de todo un curso o de todos los primeros medios del establecimiento educacional.

*Por ejemplo:* Corrida, caminata, cicletada, sesión de macrogimnasia, patinada, etc.

## Actividades de conocimiento, información, discusión

### Actividad

---

1. Discusión y análisis con los alumnos de antecedentes concretos que muestran los mecanismos de adaptación del organismo como respuesta al entrenamiento de la resistencia muscular, y los beneficios biológicos y psicológicos de los mismos.

*Por ejemplo:* Los estudiantes, organizados en equipos, realizarán investigaciones utilizando artículos, publicaciones, reportajes y libros y obtendrán antecedentes concretos relacionados con este tema. Lo recopilado servirá de base para debatir acerca de los principales aspectos que se relacionan con el entrenamiento de la resistencia muscular y los mecanismos de adaptación que aquí intervienen.

**INDICACIÓN AL DOCENTE:** En la discusión sobre los mecanismos de adaptación, se debe hacer participar a todo el curso, utilizando como base artículos o breves guías de estudio que pueden ser preparadas por los mismos profesores o profesoras sobre el tema o ser aportado por el mismo alumnado. (Guías sobre ejercicios de resistencia, flexibilidad, resistencia muscular, sobre composición corporal y sus relaciones con peso, estatura y masa corporal).

### Actividad

---

2. Analizar y discutir con el curso, organizado en pequeños grupos, datos o resultados concretos de sus propios rendimientos como respuesta al ejercicio físico.

*Por ejemplo:* Lectura de guías escritas simples redactadas por el profesor o profesora o bien de artículos seleccionados de revistas de especialidad que contengan información sobre una o más variables de aptitud física asociada a salud y calidad de vida. Por ejemplo: guías sobre resistencia cardiovascular y respiratoria; resistencia muscular; composición corporal y su relación con peso, estatura y masa corporal, elasticidad muscular, etc.

### Actividad

---

3. Se propone abrir un debate entre los estudiantes en el que se discutirá y analizará temas relacionados con la unidad, ejemplo: características de los ejercicios que más se asocian a la salud y la calidad de vida, importancia de controlar algunos signos y variables durante el ejercicio físico, beneficios del ejercicio físico, recomendaciones más importantes para la práctica del ejercicio físico, etc.

## Actividades de observación y evaluación (por los alumnos)

### Actividad

---

1. Ejercicios físicos variados, control de la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, observación del aumento de la temperatura corporal y de la sudoración. Conversación y discusión de la actividad.

*Por ejemplo:* Los alumnos y alumnas trotarán a ritmo lento durante 15 minutos, y cada 2 minutos se tomarán el pulso y evaluarán la variación de la frecuencia respiratoria. Terminada la actividad se analizarán aspectos tales como el aumento del pulso y de la frecuencia respiratoria a medida que se hace actividad física, aumento del calor corporal y de la transpiración con el ejercicio, etc.

### Actividad

---

2. Durante cualquier práctica de actividad física los estudiantes, trabajando en parejas, se tomarán el pulso, la frecuencia cardíaca y observarán el aumento de la sudoración y de la temperatura corporal de su compañero de trabajo y le darán recomendaciones en cuanto a la ejecución de los mismos.

### Actividad

---

3. Los alumnos y alumnas, reunidos en grupos y con la ayuda del profesor, diseñarán un programa de evaluación de la resistencia aeróbica y muscular que serán aplicados en ellos mismos.

### Actividad

---

4. En la ejecución de ejercicios de resistencia muscular, controlar frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria antes, durante y después. Demostrar a los alumnos y alumnas los procedimientos del caso y hacerlos observar los cambios de coloración de la piel, especialmente en rostro y zonas musculares directamente comprometidas en el ejercicio (aumento de la temperatura corporal). Conversación y discusión de la actividad ante tales efectos.

*Por ejemplo:* Practicar la aplicación de la siguiente fórmula simple para calcular el “Índice Cardíaco Máximo” (I.C.M.)  $220 \text{ p/m} - \text{edad}$ .

En la fórmula, 220 pulsaciones por minuto equivale al I.C.M. de referencia, cifra a la cual se le debe restar la edad del alumno. De la cifra resultante, calcular entre el 60 y 85%, lo que permitirá definir la frecuencia del pulso cardíaco a utilizar como indicador de la franja personal de intensidad de esfuerzos saludable a la que el alumno puede ser sometido.

**No olvidar que para efectos de un ejercicio aeróbico saludable es válido también trabajar en el rango inferior de la “Franja de intensidad de esfuerzo”.**

### Actividad

---

5. Realizar ejercicios prácticos que permitan a cada alumno o alumna, por medio de la evaluación de la frecuencia cardíaca, dosificar la intensidad del trabajo físico, vale decir, la zona comprendida entre el 60 % y el 85% del “Índice Cardíaco Máximo”.

*Por ejemplo:* Demostrar distintas pruebas de campo, de fácil aplicación, que permitan evaluar resistencia cardiovascular. Por ejemplo: Tattler test, Harvard test, Prueba de los 12 minutos, etc. e interpretar sus resultados en términos de rendimiento personal. (No usar dichos resultados para calificar desempeño de los alumnos y alumnas).

### Actividad

---

6. Solicitar a alumnos y alumnas que cada uno de ellos observe y ubique, en forma individual, su posición relativa en una “Carta somatotípica”, según su particular estatura y peso.

## Criterios e indicaciones para actividades de evaluación

Es recomendable la aplicación de un control de entrada a los estudiantes, en el que se les evaluará individualmente la resistencia cardio-respiratoria y la resistencia muscular. Se debiera llevar un registro de los resultados obtenidos con el propósito de compararlos con futuras evaluaciones y poder verificar de este modo los logros individuales alcanzados por los alumnos y alumnas.

Por ejemplo:

- Ejecución de controles para evaluar la resistencia cardio-respiratoria.  
En grupos de 6, los estudiantes correrán durante un tiempo de 12 minutos la mayor cantidad de metros posibles. La distancia total medida servirá como índice para determinar la capacidad aeróbica del alumno de acuerdo a la fórmula utilizada (se recomienda la de Cooper por ser más universal).
- Ejecución de controles para evaluar la resistencia muscular.  
Los alumnos ejecutarán durante 45 segundos el máximo de repeticiones de ejercicios musculares. Algunos ejercicios recomendables de evaluar son, entre otros, los abdominales, los rebotes, las extensiones de brazos, los lumbares, etc.

Respecto a la unidad de *Ejercicio y salud*, debieran ser foco de las actividades de evaluación del docente tres dimensiones presentes en los aprendizajes esperados: desempeño y avance individual; manejo conceptual; y capacidad de observación de indicadores de aptitud física.

### A) EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO Y LOS AVANCES INDIVIDUALES

#### *Situación de evaluación*

Se propone que durante el transcurso del año, bimestralmente, se realice una evaluación individual de la resistencia aeróbica y la resistencia muscular, con el propósito de determinar los avances individuales logrados en esta materia estimulando constantemente a los estudiantes para el mejoramiento en estos aspectos.

#### *Criterios para la evaluación*

Logros y avances individuales del alumnado en su resistencia aeróbica y muscular.

#### *Indicadores de los avances individuales*

- Notable incremento individual de las variables evaluadas.
- Incremento individual más que suficiente de las variables evaluadas.
- Incremento individual suficiente de las variables evaluadas.
- No hay logro.

## B) EVALUACIÓN DEL MANEJO DE CONCEPTOS RELATIVOS A LA UNIDAD Y SUS APLICACIONES PRÁCTICAS

*Situación de evaluación*

En foros o mesas redondas, los alumnos y alumnas discutirán sobre temas específicos, como pueden ser el beneficio de la práctica sistemática de ejercicio físico y su relación con la salud y calidad de vida, formas de entrenamiento de la resistencia cardiovascular y muscular, etc.

*Criterios para la evaluación*

Durante las sesiones de trabajo, los alumnos y alumnas demuestran conocer y dominar los temas tratados al tiempo que los relacionan y sugieren posibles aplicaciones prácticas. Estos aspectos se evaluarán considerando el nivel de conocimiento de los temas, la capacidad para asociar unos temas con otros, la capacidad de ejemplificar para explicar posibles aplicaciones, la participación y el compromiso con las actividades propuestas.

*Indicadores para la evaluación*

El estudiante:

- participa en forma activa y con entusiasmo en la actividad, opina, sugiere y propone, demostrando total dominio de los temas en cuestión, muestra gran capacidad para aplicar y asociar los distintos temas.
- participa en forma activa y con entusiasmo en la actividad, opina demostrando dominio en los temas tratados asociándolos unos con otros.
- participa en forma activa y con entusiasmo en la actividad, opina mostrando dominio parcial de los distintos temas tratados.
- No hay logro.

No debe desecharse la prueba escrita de desarrollo como un medio adecuado para evaluar conocimiento respecto a los conceptos claves de la unidad.

c) CAPACIDAD PARA EVALUAR EN SUS COMPAÑEROS INDICADORES DE IMPORTANCIA PARA CONTROLAR EL ESFUERZO DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO

*Situación de evaluación*

Organizar a los alumnos y alumnas en grupos, y mientras un grupo lleva a cabo algunos de los métodos para el desarrollo de la resistencia cardiovascular o muscular, otro grupo controla el pulso y la frecuencia respiratoria, y dan a conocer recomendaciones relativas a la seguridad y los riesgos en la realización de estas actividades.

*Criterios para la evaluación*

Los alumnos y alumnas son evaluados en cuanto a su habilidad para controlar variables presentes durante la actividad física y a su capacidad de orientar y dar recomendaciones a sus compañeros en cuanto a la intensidad de ejecución en el desarrollo de las mismas.

*Indicadores para la evaluación*

El estudiante:

- aplica en sus compañeros técnicas de medición de la frecuencia cardíaca y respiratoria durante el desarrollo de la actividad física, interpreta los datos obtenidos y hace recomendaciones a los evaluados sobre la regulación de la intensidad de estas tareas físicas.
- aplica en sus compañeros técnicas de medición de la frecuencia cardíaca y respiratoria durante el desarrollo de la actividad física.
- No hay logro.





## Unidad 2

# Juegos deportivos y deportes

### Contenidos

- Práctica de 2 juegos deportivos de colaboración con oposición y/o de oposición sin colaboración y/o de oposición adaptados a los requerimientos escolares tales como: fútbol, básquetbol, rugby, hánbol, vóleybol, tenis, paletas, bádminton, etc.
- Práctica de 1 juego deportivo o deporte individual sin oposición de carácter convencional y/o alternativo, tal como: atletismo, gimnasia artística, natación, biatlón escolar, gimkanas, etc.
- Práctica de 1 deporte o actividad de expresión motriz de carácter individual sin oposición y/o con colaboración, tales como: gimnasia rítmica, aeróbica, danza, bailes sociales o folclóricos, etc.
- Reglamentos y normas básicas de los juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz seleccionadas (sean ellos convencionales de carácter individual o de equipo y/o alternativos).
- Torneos y/o eventos deportivos, al menos en uno de los juegos deportivos y deportes seleccionados para el desarrollo de la unidad.

### Aprendizajes esperados

Se espera que al término de la unidad los alumnos y alumnas:

1. Apliquen los patrones fundamentales de movimiento locomotores y manipulativos en situaciones táctico/técnicas reales de juego, durante la práctica de diferentes deportes individuales, juegos deportivos y/o deportes de colaboración/oposición.
2. Desarrollen, durante la práctica de juegos deportivos seleccionados, habilidades y actitudes personales y sociales, tales como: disposición para trabajo en equipo, adaptación a roles de liderazgo y autocontrol, espíritu de superación, manejo adecuado en instancias de competición, respeto y consideración por adversarios ante el triunfo y la derrota.
3. Expliquen y apliquen formas de utilización de los juegos deportivos de carácter colectivo, deportes individuales y/o alternativos como un medio para el mejoramiento de la resistencia cardiovascular y respiratoria, y otros atributos físicos que pueden ser asociados a salud, tales como: resistencia muscular y elasticidad de la musculatura de extremidades superiores e inferiores y la del tronco.
4. Expliquen y apliquen las normas y los reglamentos que regulan la participación en diferentes juegos y deportes de carácter colectivo, individual y/o alternativos, valorando el sentido y utilidad de su aceptación.
5. Planifiquen, organicen y controlen, con la asesoría del profesor o profesora, la realización de torneos y eventos deportivos para su propio curso y/o para el conjunto de cursos de su nivel (lo que implica uso de su capacidad para desempeñar papeles de: juez y/o árbitro, director de terreno, planillero, integrante comité disciplina deportiva, etc.).

### Orientaciones didácticas

Los aprendizajes a lograr en esta unidad deben enmarcarse en los contextos amplios y significativos de la práctica de juegos deportivos y deportes (convencionales y alternativos); sólo al interior de tales prácticas tiene sentido, para este programa, el desarrollo de habilidades táctico/técnicas específicas.

En atención a lo dicho anteriormente, esta unidad plantea un conjunto de actividades y sugerencias metodológicas sobre cómo pueden ser utilizados los juegos y deportes para que las habilidades de juego colectivo o de desempeño individual puedan ser transferidas a otras modalidades deportivas, que tienen en común habilidades perceptivas, decisionales, tácticas, reglamentarias y de uso de los espacios.

La práctica de los juegos deportivos y deportes de equipo no debe limitarse al aprendizaje de unas habilidades técnicas básicas, sino orientarse a que el alumnado desarrolle la capacidad de afinar los mecanismos perceptivo motrices y la capacidad de tomar decisiones oportunas para dar solución a problemas que plantea el juego. Los estudiantes deben aprender a identificar claramente el propósito central de cada juego, considerar o reconocer las instancias en las que ellos pueden recibir la colaboración de un compañero de equipo o la forma de sortear las dificultades que les colocan los adversarios. Aprender también a disfrutar de la continuidad y dinámica del juego, ya sea acompañando las jugadas de ataque/defensa, aun cuando no se esté en posesión del balón o móvil.

La idea es centrar el aprendizaje en el desarrollo de habilidades para jugar y comprender el sentido del juego, de tal manera que reglas, espacios de juego, número de jugadores, etc. pueden y deben ser adaptados a las capacidades e intereses de los alumnos. Se busca con todo esto crear o adaptar juegos y deportes de equipo para satisfacer las necesidades de movimiento de los jóvenes en edad escolar según lo demandan los OF y CMO del sector. No debemos olvidar que a la Educación Física escolar le preocupa propiciar formas de práctica que incorporen a todos los alumnos y alumnas sin exclusiones ni discriminaciones de ningún tipo.

Por último, vale la pena destacar que no es deseable, y tampoco necesario, orientar el trabajo didáctico de enseñanza tomando como referencia absoluta los deportes normados o estandarizados por las federaciones deportivas, debido a que las condiciones materiales, las motivaciones del común de los jóvenes de la Educación Media, los espacios de juego disponibles en las escuelas y los tiempos para involucrarse en el aprendizaje no lo permiten. Más aun, ello no representa el interés central de este Programa de Primer Año Medio. La escuela y en particular la clase de educación física no tienen por objetivo el nutrir a las federaciones deportivas, clubes u otras organizaciones para que éstas puedan cumplir con las demandas competitivas nacionales o internacionales.

- Es fundamental, durante la práctica de juegos deportivos, estimular el desarrollo de la táctica al servicio de los objetivos que plantea cada juego y no dedicar tanto tiempo a la técnica.
- Se debe crear un clima de trabajo de respeto y compañerismo que permita a los alumnos y alumnas comprender la importancia que tienen los juegos de colaboración para su desarrollo personal.
- Se debe crear los espacios para que los estudiantes puedan diseñar y aplicar sus propias propuestas de juegos deportivos.

- Todas las actividades planificadas para esta unidad deben ser orientadas a procurar que los alumnos y alumnas sean capaces de aplicar y transferir el concepto del juego, y los principios de juegos y tácticas a los deportes de colaboración y oposición que serán practicados más adelante.
- Durante el aprendizaje de un deporte, en cualquiera de sus etapas (reglamentos, técnicas, tácticas, etc.), se debe dar el tiempo suficiente para que el alumno asimile estos aspectos, logre disfrutar de su aprendizaje y le encuentre sentido a lo que está haciendo.
- Durante el desarrollo del juego, es recomendable detenerlo cada vez que sea necesario, ya sea para dar una sugerencia, instrucción o llamar la atención a un alumno por alguna actitud incorrecta, etc.
- Cada vez que se plantee una situación motriz con algún objetivo determinado se debe tener la certeza que ésta no provocará un estrés innecesario en los estudiantes.
- No se recomienda enfatizar en los aspectos técnicos que se relacionan con los juegos propuestos para esta unidad. Resulta más importante que los alumnos adapten su particular desarrollo motriz a las dificultades y de este modo manifiesten un estilo personal para enfrentar las situaciones motrices impuestas.
- Importante resulta para el desarrollo de esta unidad impulsar en los estudiantes, a partir de las actividades propuestas, ciertas habilidades personales, tales como: saber enfrentar los desafíos, superación personal, desarrollo de la voluntad, creatividad, compromiso con el objetivo, etc.
- Ocurre muchas veces que los alumnos y alumnas, por el afán de llegar primero, se olvidan de aspectos que van más allá de los resultados. En este sentido, se sugiere mantener vivo en todo momento ciertos valores que son fundamentales en la educación física: respeto por el compañero, solidaridad y consideración por el contrario, juego limpio, respeto por normas y reglas impuestas para cada uno de los juegos.
- Los juegos deportivos de carácter individual son una interesante forma de actividad física para impulsar el mejoramiento de ciertas cualidades físicas.
- Se debe poner énfasis en los avances y logros individuales de los alumnos y alumnas más que en el rendimiento o la perfección técnica de las manifestaciones o actividades deportivas en desarrollo.
- Es importante estimular en los estudiantes la capacidad de emprender y crear. En este sentido, se debe impulsar y fomentar que sean los propios alumnos y alumnas los que diseñen sus actividades, ya sean éstas de corte individual (series y esquemas) o grupal (torneos y eventos).

## Actividades

El propósito fundamental de las siguientes actividades es que el alumnado pueda desarrollar sus habilidades perceptivas, decisionales y de ejecución, además de aquellas actitudes y habilidades sociales formuladas como logros de aprendizaje para esta unidad, pero esta vez con la exigencia adicional de adaptarlas a situaciones de juego o desempeño más especializadas. Cada una de estas actividades debe ser interpretada sólo como una sugerencia genérica, la cual puede ser adaptada y cambiada por el profesor o profesora según intereses y posibilidades de su establecimiento educacional. La única exigencia es que cada una de las nuevas actividades que se propongan mantenga la orientación y espíritu original de las aquí presentadas.

### a. Juegos, juegos deportivos y deportes

Es fundamental, especialmente durante el proceso de iniciación a los juegos deportivos y deportes de equipo, el estimular desde el primer día de contacto con ellos el desarrollo integrado de conductas con intencionalidad táctico/técnica, orientadas al logro de los objetivos generales o metas finales que plantea cada juego.

*Ejemplo A:* En una multicancha o espacio similar, se enfrentarán dos equipos de seis alumnos o alumnas cada uno. Utilizando un bastón o una escoba vieja deberán golpear, pasar y conducir una pelota hasta la meta o arco del equipo rival con el objeto de marcar un gol.

(Gana aquel equipo que en un tiempo acordado haya convertido mayor número de goles).

*Ejemplo B:* En una multicancha se delimitará un número suficiente de pequeños campos de juego divididos por una red o similar, ubicada a la altura de una red de tenis. Se enfrentarán en cada uno de estos espacios, delimitados por líneas reales o imaginarias, dos equipos que pueden estar constituidos de la siguiente forma: 2 contra 2, 3 contra 3, 4 contra 4, etc. según convenga al proceso de aprendizaje y disponibilidad de espacio y recursos. Se trata aquí de pasar con el pie un balón de fútbol u otro similar (plástico o de playa, por ejemplo) al campo contrario por sobre la red. Este sólo podrá dar un bote como máximo, antes que el alumno o alumna tome contacto con él. El mínimo de contactos permitidos con el balón, antes de ser mandado al campo rival, debe establecerse de común acuerdo con los mismos participantes.

(Gana puntos aquel equipo que logra hacer que el equipo rival lance el balón fuera del campo de juego. Gana el partido aquel equipo que logra acumular primero 15 puntos a su favor).

*Ejemplo C:* En una multicancha dividida en espacios de similares características, se enfrentarán dos equipos (2 contra 2, 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, etc.). Los jugadores deberán conducir, pasar y botar con las manos un balón de básquetbol o similar hasta el

arco contrario (arco de babyfútbol, por ejemplo) y marcar un gol. El tanto o anotación será válida siempre que se haya logrado desde fuera de un área marcada paralelamente a seis metros de la línea de fondo.

(Gana el partido aquel equipo que logra marcar más goles durante un tiempo previamente acordado).

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Se debe crear un clima de respeto y compañerismo que permita al alumnado comprender la potencial importancia que pueden llegar a tener los juegos de colaboración para su desarrollo personal y social.

Todas las actividades planificadas para esta unidad deben ser orientadas a procurar que el alumnado sea capaz de transferir aquellos principios de juego que son comunes a las diferentes categorías de deportes propuestas. Si ellos logran apropiarse de la lógica y dinámica que caracteriza al menos a uno de estos deportes en cada una de las categorías propuestas, nos estamos asegurando que, a futuro, los alumnos y alumnas podrán acceder con mayor facilidad a otras modalidades deportivas que presenten características similares. Por ejemplo: jóvenes que aprenden la lógica existente tras un deporte de colaboración/oposición, como es el básquetbol o similar, en el futuro pueden acceder con gran facilidad a deportes tales como el hánbol, fútbol, hockey, etc.

La actividad planteada a continuación está diseñada para que los estudiantes puedan asociar y descubrir la potencialidad que tienen los juegos deportivos como recurso motivante y novedoso para el entrenamiento de la resistencia cardiovascular y respiratoria.

### Actividad

Reunidos en equipos según convenga al proceso de enseñanza (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, etc.), deberán jugar un deporte de equipo, juego deportivo o juego alternativo, durante 30 minutos consecutivos, debiendo cumplir para tales efectos las siguientes condiciones: los jugadores sólo pueden caminar o trotar durante el partido o juego, les está penalizada cualquier detención durante el período de tiempo preestablecido. Se cobrará saque lateral en contra del equipo de aquel jugador o jugadora que corra o se detenga. (Hay que cumplir con el principio básico del trabajo aeróbico: mantenerse en movimiento a una intensidad moderada). Es importante insistir que aun cuando no se esté en posesión del balón o móvil, se deben mantener en movimiento, ya sea en el lugar o con desplazamiento, caminando o trotando para hacer tiempo o acompañar la jugada.

(Gana el equipo que, bajo las condiciones preestablecidas, convierte mayor número de goles. También se puede adicionar puntaje en contra por no cumplimiento de las normas básicas: un punto en contra del equipo, por cada detención registrada a alguno de sus miembros).

## Actividad

---

El alumnado participará en un juego o actividad deportiva integrada por dos tareas de distinta naturaleza motriz.

*Ejemplo A:* Una biatlón escolar en que los alumnos participantes deberán cubrir una distancia determinada trotando, y otra distancia en bicicleta, skate, monopatín, patines o lo que esté disponible según posibilidades del colegio.

**INDICACIÓN AL DOCENTE:** Puede organizarse como un desafío, y cada grupo establece qué elemento se constituirá como la segunda prueba de esta biatlón, además del trote o carrera.

Esta actividad puede ser trazada y realizada en el colegio, y no se necesita implementación especial. Tampoco es necesario que todos los estudiantes tengan una bicicleta, skate, patines u otros, puesto que el objeto es cubrir las distancias en el menor tiempo posible, por lo tanto, no es requisito imprescindible que todos los alumnos y alumnas participen al mismo tiempo, lo que permite que entre ellos se presten los vehículos.

*Ejemplo B:* Los estudiantes, reunidos en equipos de seis, deberán recorrer un circuito de cuatro estaciones, separadas entre sí a no menos de 40 m, transportando a ras de suelo un balón de fútbol con una mano. En el recorrido realizarán, en cada una de las estaciones, 10 cuclillas con salto vertical, 30 skeeping, 20 multisaltos y 20 saltos laterales. Cada alumno o alumna, al completar el recorrido, entregará el balón al compañero que lo sigue para que éste prosiga con el juego. Gana el equipo cuyos miembros cumplen el trayecto en primer lugar. Repetir 3 veces el juego.

(Esta actividad está diseñada para que los estudiantes puedan asociar y descubrir la potencialidad que tiene también el juego para el entrenamiento de la resistencia cardiovascular y respiratoria y la resistencia muscular).

## b. Deportes individuales sin oposición ni colaboración

### Actividad

---

Aprendizaje de los aspectos técnicos básicos más relevantes de los deportes y actividades seleccionadas, entre las cuales pueden ser consideradas:

Las pruebas atléticas:

*Por ejemplo:* Los alumnos y alumnas, a través de la ejecución de carreras (cortas, de media y/o larga distancia), deberán hacer uso de los procedimientos técnicos más adecuados a ellas, adaptándolas a sus particulares capacidades físicas y motoras.

Los estudiantes ejecutarán saltos en longitud y/o altura, utilizando superficies especiales o terrenos blandos, preocupándose de incorporar a su desempeño motriz aspectos técnicos relacionados con la fase del rechazo, elevación de la cadera y la posición y movimientos del cuerpo durante las fases de vuelo y, también, aquellos aspectos técnicos que aseguren un adecuado aterrizaje y/o caída.

Los alumnos realizarán lanzamientos (por ejemplo: pelotita, bala, disco, jabalina, martillo o similares), imitando los gestos técnicos demostrados a manera de ejemplo para tales efectos, de manera adaptada a sus particulares capacidades físicas y motoras, y poniendo énfasis en aquellos aspectos técnicos que garanticen una adecuada proyección del implemento seleccionado para ejecutar tal lanzamiento.

Gimnasia artística:

Los alumnos y alumnas, en un espacio previamente preparado y organizados en grupos de trabajo, según convenga al número de alumnos del curso y aparatos disponibles, demostrarán su habilidad motora en 3 aparatos o pruebas distintas. Por ejemplo: suelo, barra cilíndrica/viga de equilibrio y salto, las que finalmente deberán ser presentadas de manera seriada para su evaluación.

Es importante para el desarrollo de esta unidad impulsar actividades tendientes al desarrollo de ciertas habilidades personales tales como: capacidad para enfrentar o autoproponearse desafíos, desarrollo de la voluntad, creatividad, compromiso con el logro de metas, etc., cuestiones que potencialmente contienen muchos de los juegos de autosuperación o deportes individuales. Esta es una razón importante por la cual no deben ser excluidos del currículum educativo físico. Sin embargo, es claro también que se debe

cambiar la manera de tratarlos didácticamente, y recordar que los deportes individuales clásicos no agotan la enorme gama de posibilidades de juegos y actividades motrices de autosuperación que la sociedad contemporánea puede ofrecer a los jóvenes y que, por lo demás, a muchos de ellos les resultan atractivos.

### c. Torneos y eventos

Ayudados por el profesor o la profesora, el alumnado organiza y participa en torneos y/o eventos deportivos y/o artísticos intracurso y/o internivel, en aquellas disciplinas seleccionadas por ellos mismos o propuestas por el docente responsable del curso. Por ejemplo: torneos de baby- fútbol, fútbol, básquetbol, vóleybol, torneo atlético, competencia o presentación de bailes, aeróbica, tenis, tenis de mesa, etc.

La realización de estos eventos debe ser ocasión para que las alumnas y los alumnos pongan a prueba sus capacidades de aplicación de aspectos táctico/técnicos, normas y reglamentos de los juegos seleccionados. Deben ser ocasión, asimismo, para la ejecución de los papeles de jueces y árbitros, y puesta a prueba práctica de su conocimiento de las reglas de cada actividad y su sentido.

Es muy importante evitar la organización de torneos por eliminación simple (equipo que pierde no sigue jugando), pues generalmente pierden aquellos equipos conformados por los jóvenes menos hábiles y, paradójicamente, son ellos los que más requieren seguir explorando, jugando y practicando. Al respecto, es preferible la organización de torneos de participación masiva y continua en los que nadie abandona el juego ni el torneo, aun cuando un equipo pierda. Sólo se rotan los equipos y van jugando ganadores con ganadores y perdedores con perdedores, de esta manera se evitan exclusiones, discriminaciones o frustraciones en los jóvenes y, además, todos podrán seguir disfrutando del juego y... aprendiendo.

Se deben crear los espacios para que el alumnado pueda crear o traer a la escuela sus propias propuestas de juegos deportivos y/o actividades motrices alternativas. Lo importante es lograr hábitos de vida activa y no el aprendizaje de una determinada modalidad deportiva con carácter obligatorio. Ello contribuirá a crear actitudes favorables hacia la actividad física y representa, además, una clara demostración de respeto y valoración real de la cultura deportiva juvenil.

*Por ejemplo:* Minitorneo de vóleybol

El alumnado, dividido en 8 a 10 equipos de 4 jugadores cada uno, se distribuye simultáneamente en 4 o 5 mini-canchas de vóleybol preparadas especialmente para el efecto. Se debe tener especial cuidado para lograr que ningún alumno quede excluido de participar. Jugarán un torneo rotatorio relámpago de todos contra todos, en el que cada partido durará entre 5 y 7 minutos, jugando al momento de cada rotación, ganadores con ganadores y perdedores con perdedores. Gana el equipo que acumule mayor cantidad de partidos ganados.

INDICACIÓN AL DOCENTE: La ejemplificación con una actividad como el vóley sólo obedece a la idea de remarcar lo interesante que puede resultar para el alumnado el ampliar la oferta convencional que tradicionalmente ha hecho el currículo de Educación Física. No obstante, se puede con mayor facilidad aun, programar minitorneos de juegos deportivos que los alumnos y alumnas vienen practicando ya desde la Educación Básica, y de los cuales conocen sus fundamentos táctico/técnicos y reglamentación básica, como es el caso del fútbol, básquetbol, hánbol, tenis, tenis de mesa, paletas, etc.

Es por medio de la realización de este tipo de actividades, practicadas en minitorneos o competencias, que los alumnos logran familiarizarse y ejecutar acciones motrices que les permiten desplazarse y ubicarse en el campo de juego, entregar el balón al compañero e interactuar con otros compañeros y adversarios, tratando de lograr los objetivos de los distintos juegos deportivos o deportes de equipo seleccionados.

Se debe poner énfasis en los avances y logros personales de los alumnos, más que en logros de rendimiento o perfección técnica al interior de las diferentes actividades deportivas.

Es recomendable programar algún tipo de actividad física coeducativa, que permita a hombres y mujeres vivir la experiencia de participar y jugar de manera integrada, especialmente en juegos deportivos de equipo.

## Crterios e indicaciones para actividades de evaluacin

Respecto a *Juegos deportivos y deportes*, debieran ser foco de las actividades de evaluacin del docente, al menos cuatro tipos de habilidades, presentes en los aprendizajes esperados para esta unidad.

### A) HABILIDADES DE DESEMPEO INDIVIDUAL O GRUPAL

#### *Situacin 1*

Triatl3n atl3tica: los alumnos y alumnas competir3n en una prueba de carrera (velocidad o distancia) una de salto (largo o alto) y un lanzamiento (pelota, bala, disco, jabalina o similares). Se evaluar3 el progreso en el desempeo t3cnico logrado por los alumnos.

#### *Situacin 2*

Serie gimn3stica: los alumnos y alumnas ejecutan una secuencia gimn3stica utilizando las destrezas aprendidas durante el desarrollo de la unidad. Se evaluar3 el progreso en el desempeo global de los alumnos para conseguir una ejecuci3n fluida encadenando las diferentes habilidades adquiridas.

#### *Situacin 3*

Desempeo personal en situaciones de juego colectivas: Pruebas de autosuperaci3n desarrolladas bajo condiciones que impliquen interacci3n deportiva o l3dica con otros compaeros, las que pueden ser simplificadas o ejecutadas en contextos reales de juego. Las pruebas deben requerir la utilizaci3n de habilidades manipulativas (por ejemplo: pases, lanzamientos, golpe con elementos adicionales, recepci3n de pelotas o balones, desv3o de trayectorias, intercepci3n de m3viles, etc.; habilidades locomotoras (por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, trepar, etc. y, tambi3n, habilidades de estabilidad y equilibrio est3tico y din3mico tales como: rodar, detenciones repentinas, giros, etc., de manera combinada seg3n requerimientos de los distintos juegos deportivos y deportes seleccionados.

#### *Crterios*

Rango (variedad) y nivel de adaptabilidad funcional y/o t3cnica demostrada en el desempeo motor, seg3n corresponda a la realizaci3n de las actividades deportivas seleccionadas.

#### *Indicadores y escala de referencia*

1. Ejecuci3n refinada y manejo consistente de un amplio repertorio de habilidades;
2. Competencia motriz aceptable en la mayor3a de las habilidades ejecutadas;
3. Exito moderado en la ejecuci3n, con algunas inconsistencias;
4. No es posible identificar evidencias de logro.

## B) APLICACIÓN DE HABILIDADES EN SITUACIONES DE JUEGO REAL

### *Situación 1*

Situaciones reales o simuladas de juego: (partidos o situaciones estandarizadas de juego, por ejemplo), las que permiten evaluar el desempeño de los estudiantes en términos de: capacidad de jugar y cumplir roles o funciones asignadas, participar en forma activa, respetar normas y reglamentos del juego en práctica, mostrar dominio de habilidades sociales y personales durante el juego, adaptar sus capacidades táctico/técnicas a las situaciones motrices planteadas en el juego. Se recomienda para estas evaluaciones manejar una pauta que permita observar y anotar los logros de las variables observadas.

### *Situación 2*

Situación en un nivel más avanzado de ejecución de la unidad y de avance en el aprendizaje del alumnado: desarrollo de un juego deportivo de equipo, que permite observar y evaluar las capacidades táctico/técnicas individuales y de equipo. Por ejemplo, capacidades para: replegarse ante un ataque del equipo oponente, presionar espacialmente a los rivales, desmarcarse al momento que el propio equipo se posesiona del balón, ayudar a un compañero de equipo aun cuando no se esté en posesión del balón en acciones de ataque o defensa, etc.

### *Criterio*

En las actividades de juego, las alumnas y alumnos exhiben la habilidad creciente de anticipar las respuestas de otros y de usar esta información para adaptar su propio desempeño a la dinámica del juego, el cual es evaluado de acuerdo a su consistencia y efectividad.

### *Indicadores y escala de referencia*

1. Capacidad de emplear en forma efectiva un amplio rango de habilidades y demostrar, según sea aplicable, adecuados niveles de anticipación, apreciación táctica, uso de habilidades táctico/técnicas apropiadas y creatividad.
2. Capacidad de utilizar apropiadamente un rango moderado de habilidades táctico/técnicas y demostrar capacidad de anticipación, apreciación táctica y creatividad con creciente competencia motriz. El estudiante evaluado no siempre es capaz de utilizar todas las habilidades táctico/técnicas en forma consistente, pero muestra capacidad para aplicar aquéllas que representan sus mayores fortalezas durante el juego o partido.
3. Demostración de una efectividad moderada durante el juego/partido, mostrando apreciación táctica y habilidad para seleccionar de un rango limitado de habilidades táctico/técnicas, que no siempre son utilizadas en forma consistente y efectiva.
4. No es posible identificar indicadores de logro.

### C) APLICACIÓN DE REGLAS Y REGLAMENTOS

#### *Situación 1*

Mientras un grupo de alumnos y/o alumnas juega, otro grupo situado al borde de la cancha o espacio de juego comenta al docente o registra en una ficha los incidentes del partido, identificando las faltas al reglamento cometidas por los jugadores o jugadoras, especialmente aquellas referidas a infracciones en el uso de los espacios, contacto con sus rivales, contacto y manejo del balón o móvil, validez de los goles o puntos convertidos y cuenta final o resultado.

#### *Situación 2*

Otra modalidad muy formativa y eficiente para verificar comprensión en la aplicación de las reglas de juego es pedir a alumnos y alumnas que arbitren partidos en parejas. Para facilitar tales responsabilidades, se asigna a cada pareja de árbitros o jueces el control de sólo lo que ocurre en una de las mitades del campo de juego.

#### *Criterio*

Verificar el nivel de conocimiento y comprensión de las reglas, y los criterios que subyacen a cada una de ellas en los juegos y deportes aprendidos y practicados. Observar su habilidad para aplicarlas al desempeñarse en el papel de árbitro o juez.

#### *Indicadores y escala de referencia*

1. Conocimiento completo de las leyes/reglas/convenciones de la actividad de juego o deportiva del caso, y capacidad de aplicarlas en forma correcta, consistente y rápida. El alumno o alumna puede registrar (tantos, marcas)/juzgar (faltas) en forma segura y correcta.
2. Conocimiento básico adecuado de las leyes/reglas/convenciones y capacidad de aplicarlas correctamente.
3. Conocimiento simple y grueso de las leyes/reglas/convenciones principales de la actividad de juego o deportiva, y capacidad general de aplicarlas con algunas inconsistencias;
4. No es posible identificar evidencias de logro.

Durante las actividades de clausura o cierre de una unidad, registrar en una ficha o cuaderno aquellos comportamientos de los alumnos y alumnas que pueden ser interpretados como indicadores de actitudes colaborativas durante el proceso de planificación, desarrollo y evaluación de un torneo, una competición o presentación. Por ejemplo: colaboración en la promoción o difusión, inscripción de los equipos, arbitraje, preparación de los espacios de juego, traer o guardar los equipos e implementos necesarios para el desarrollo del evento, registro de resultados en planillas de control, labores de asesoría al profesor o profesora, publicación de resultados finales, mantención de ficheros con informaciones acerca de los partidos, etc.

**D) CAPACIDAD PARA ANALIZAR Y MEJORAR DESEMPEÑO PROPIO Y EL DE OTROS***Situación*

Organizar a los alumnos y alumnas en grupos; mientras algunos de éstos juegan o compiten, otro grupo analiza el tipo de juego desarrollado, identificando ante el profesor aquellos comportamientos y actitudes que reflejan directa o indirectamente: la calidad del trabajo en equipo, la capacidad para solucionar colectivamente los problemas motores derivados del juego, el espíritu de superación de las dificultades impuestas por el equipo opo- nente, actitud de cooperación o acompa- ñamiento de las jugadas iniciadas por sus compañeros de equipo, etc.

*Criterio*

El alumnado es controlado en su habi- lidad para evaluar desempeños en forma precisa, usando términos técnicos, y en su capacidad para desempeñar los roles de ejecutante, director técnico, coreógra- fo, planillero, juez, árbitro, etc.

*Indicadores y escala de referencia*

1. Habilidad para describir y analizar los desempeños táctico/técnicos individuales y/o de grupo en forma clara y con comprensión, utilizando un adecuado repertorio de términos técnicos en forma precisa y segura.
2. Capacidad de identificar aspectos correctos y defectuosos de un desempeño, y demos- trar, además, desarrollo en su conocimiento de aspectos táctico/técnicos.
3. Capacidad de hacer juicios y evaluar, utilizando terminología adecuada con relativa pre- cisión y seguridad.
4. Capacidad de reconocer las faltas mayores en un desempeño y describir tácticas/estrategias simples, mostrando capacidades limitadas de evaluación y uso de términos técnicos.
5. No es posible identificar indicadores de logro.



## Unidad 3

# Actividad física y motora al aire libre

### Contenidos

- Formas y técnicas de exploración básicas de al menos un entorno natural, tal como: espacio abierto dentro del establecimiento educacional, espacio natural cercano a éste, zona precordillerana, zona desértica, terreno costero, etc.
- Técnicas de seguridad en al menos un espacio físico natural, tal como: espacio abierto dentro del establecimiento educacional, espacio natural cercano a éste, zona precordillerana, zona desértica, terreno costero, etc.
- Técnicas de campamento en un terreno geográfico natural, tal como: espacios abiertos dentro del establecimiento educacional, espacios naturales cercanos a éste, zonas precordilleranas, zonas desérticas, terrenos costeros, etc.

### Aprendizajes esperados

Se espera que al término de la unidad los alumnos y alumnas:

1. Demuestren sensibilidad y valoración de los recursos naturales desde puntos de vista diversos: deportivo, estético, lúdico, descanso, salud, diversión, económico, etc.
2. Dominen las técnicas que les permitan relacionarse debidamente con el entorno natural, por ejemplo, manejo de desechos, manejo del fuego, cuidado de especies naturales, purificación del agua para consumo humano, etc.
3. Explore en forma segura, reconozcan especies de flora y fauna del lugar, y respeten la realidad sociocultural de los lugares visitados.
4. Se desenvuelvan con seguridad y confianza en los medios físicos naturales, previniendo riesgos derivados de las condiciones climáticas o de higiene.
5. Muestren capacidad para relacionarse positivamente y trabajar con compañeros en el logro de objetivos comunes durante situaciones adversas y de incertidumbre generadas en ambientes físicos naturales.
6. Apliquen técnicas básicas que se relacionan con la selección, armado y cuidado de un campamento.
7. Conozcan los elementos básicos para cuidar y dar buen uso a los recursos naturales existentes en lugares seleccionados para el armado de un campamento.
8. Seleccionen el lugar de campamento considerando criterios de seguridad pertinentes.

### Orientaciones didácticas

El medio natural puede ser transformado en una importante sala de clases. La condiciones de trabajo que nos brinda este ambiente, distinto a aquellos en los que habitualmente se aprende, permite a los estudiantes conocer más de sí mismos y del mundo que los rodea. Como medio de enseñanza, las actividades motrices en contacto con la naturaleza y de aventura proveen una oportunidad singular para desarrollar la confianza de los alumnos y alumnas en sí mismos, preocupación por el otro y conocimiento de sí mismo, así como una sensibilidad especial por el medioambiente. Sin embargo, cuando no se enfrenta este espacio natural en forma adecuada, la experiencia puede ser negativa y traumática, perdiéndose de esta forma su proyección de futuro. Otra singular potencialidad que presenta este tipo de actividades realizadas en entornos naturales es que genera oportunidades para realizar actividades integradas con otros sectores o subsectores de aprendizaje, como pueden ser por ejemplo: Biología, Física, Historia y Ciencia Sociales, Educación Artística, etc.

Con el objeto de lograr un buen desenvolvimiento del alumnado durante las actividades en contacto con la naturaleza y de aventura es recomendable tener en cuenta al menos las siguientes orientaciones de tipo general:

- Para la organización y enseñanza de los diferentes procedimientos y técnicas posibles de utilizar durante la realización de actividades al aire libre, es importante tener siempre cuidado con aspectos tales como:
  - Seguridad y control de riesgos en cada una de las actividades a desarrollar.
  - Definición previa de los objetivos que se persiguen con las actividades de aventura y las salidas a terreno.
  - Descripción de los recursos disponibles para la realización de la actividad.
  - Organización cuidadosa de equipos de trabajo.
  - Descripción y asignación precisa de tareas para cada equipo de trabajo.
  
- Para la enseñanza de los procedimientos y técnicas específicas que son requeridas para desenvolverse y actuar en medios naturales con el mínimo impacto, es recomendable considerar los siguientes aspectos:
  - Técnicas básicas de campamento.
  - Formas de utilización de los recursos naturales.
  - Flora y fauna de lugares seleccionados para prácticas de contacto con la naturaleza.
  
- Para la enseñanza de aspectos logísticos relacionados con una actividad en contacto con la naturaleza y de aventura es fundamental conocer:
  - Técnicas para la planificación de viajes.
  - Selección de equipo de uso individual y colectivo.
  - Selección adecuada del tipo de vestuario.
  - Selección adecuada de la alimentación.
  - Conocimiento del clima del lugar a visitar.

## Ejemplos de actividades de carácter técnico

### Actividad

---

1. El alumnado explorará un lugar previamente seleccionado, al cual llegarán utilizando medios y métodos naturales de orientación, tales como: orientación con el sol, brújula, cartas geográficas, mapas, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Cualquiera sea la actividad a desarrollar en un espacio libre determinado, se tomarán todas las medidas de seguridad posibles para evitar riesgos.

Mientras no se tenga certeza que todo el alumnado domina ciertas técnicas básicas de orientación, no se les dejará trabajar sin la supervisión directa del profesor o profesora.

### Actividad

---

2. Los alumnos y alumnas recorrerán entornos físicos previamente seleccionados y reconocerán en su trayecto especies de la flora y/o fauna autóctona o existente en el lugar, ayudándose para esto con manuales y folletos que describen estas especies.

### Actividad

---

3. Actividades de aprendizaje para la adquisición de las técnicas de marcha.

*Ejemplo:* En un terreno irregular seleccionado para esta actividad, el alumnado deberá desplazarse evaluando las irregularidades o regularidades del terreno y considerando aspectos tales como: utilización del calzado apropiado, uso de equipo individual, acción de las extremidades y tronco durante la marcha, peligros objetivos del lugar (posibilidades de derrumbe, caída de piedras, terreno resbaladizo, pendientes pronunciadas, quebradas, etc.).

### Actividad

---

4. Actividades de aprendizaje de técnicas para la utilización de equipo individual y de uso en común, tales como: cuerdas, piolet, botes, bicicletas, cocinillas, etc.

*Ejemplo:* Los alumnos y alumnas en un espacio abierto o en un terreno natural, efectuarán juegos y actividades prácticas que les permitan aprender a dar un uso apropiado al equipo común e individual. Para estos efectos, las actividades se desarrollarán en espacios abiertos disponibles en las cercanías del establecimiento educacional, tales como: patios, parques, plazas, sitios eriazos, campo, playa, cerros, montaña, etc. donde existan árboles, pendientes, terrenos planos, lomas, lagunas, dunas, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** El equipo de uso común o individual que sea seleccionado para alguna actividad planificada deberá ser revisado minuciosamente antes de ser utilizado en una actividad al aire libre. Luego de utilizado, limpiarlo y repararlo, si ello es necesario, antes de proceder a guardarlo.

### Actividad

---

5. Reconocer mediante una actividad práctica aquellos lugares estimados más aptos para el armado de un campamento.

*Ejemplo:* Visitar un espacio abierto y/o un terreno natural previamente seleccionado, y reconocer en dicho terreno de forma práctica los lugares más aptos para montar un campamento, considerando la seguridad del lugar, los recursos disponibles para satisfacer las necesidades básicas y el acceso.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Esta actividad es posible de realizar en entornos cercanos al establecimiento educacional o dentro de éste.

### Actividad

---

6. Práctica al interior del establecimiento educacional, para experimentar el proceso de montaje de un campamento.

*Ejemplo:* Los estudiantes, de acuerdo a las instrucciones dadas por el profesor o profesora, realizarán en el interior del colegio el armado de carpa, manipulación de elementos de cocina, utilización de equipos diversos de campamento, etc.

### Actividad

---

7. Organización y ejecución concreta de un campamento.

*Ejemplo:* Los alumnos y alumnas organizarán y llevarán a efecto un campamento y pernoctarán en él considerando los aspectos logísticos básicos para tal actividad, como son por ejemplo: acceso al lugar, medidas de seguridad, transporte si fuera necesario, equipo, alimentación, etc. El lugar de campamento será seleccionado de acuerdo a los intereses de los alumnos, las posibilidades y recursos disponibles.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Las actividades seleccionadas se realizarán siempre con los estudiantes organizados en equipos de trabajo.

## Ejemplos de actividades para el análisis y discusión

### Actividad

---

1. Por medio de la investigación, para la cual el alumnado recurrirá a artículos de revistas, libros, reportajes y otras formas de documentación, se discutirá y se concluirá grupalmente acerca de la importancia, el cuidado y la responsabilidad del ser humano frente a los recursos naturales.

### Actividad

---

2. A partir de la discusión descrita anteriormente, los alumnos y alumnas, organizados en grupos, realizarán una propuesta para establecer una relación equilibrada con el medio ambiente en un espacio natural seleccionado y en el establecimiento educacional y su entorno.

### Actividad

---

3. Análisis y discusión entre el curso sobre recomendaciones y cuidados específicos para montar un campamento con el mínimo impacto.

*Ejemplo:* Basados en la documentación lograda por medio de la revisión de documentos, libros, artículos y antecedentes aportados por el profesor, alumnos y alumnas concluirán sobre aquellos procedimientos básicos para montar un campamento guardando la debida consideración y respeto con el entorno.

## Ejemplos de actividades para el desarrollo de habilidades sociales

### Actividad

---

1. Situaciones motrices en espacios abiertos y/o naturales o situaciones construidas por el docente en las que se tenga que resolver problemas y adversidades, con un debido trabajo en equipo.

*Ejemplo:* El alumnado se enfrentará a situaciones diseñadas o construidas por el profesor o profesora, en las que, organizados en grupos y utilizando todo el equipo disponible, deberán sortear las dificultades del terreno, orientar y seleccionar caminos y rutas, evaluar y tomar decisiones frente a dificultades existentes, desplazarse a lugares específicos con el propósito de cumplir un objetivo predeterminado, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es recomendable insistir a los alumnos y alumnas que es posible asumir de manera controlada algunos de los riesgos o dificultades que suelen surgir durante la realización de una actividad al aire libre, pero que éstas deberán siempre ser evaluadas al máximo por el equipo antes de tomar cualquier decisión al respecto.

## Criterios e indicaciones para actividades de evaluación

Respecto a la unidad de *Actividad física y motora al aire libre*, debieran ser foco de las actividades de evaluación del docente, cuatro dimensiones presentes en los aprendizajes esperados:

### A) EVALUACIÓN DE LOS GRADOS DE SENSIBILIDAD, VALORACIÓN Y CONOCIMIENTO RELATIVO A LOS RECURSOS NATURALES.

#### *Situación de evaluación*

A partir de foros o mesas redondas, los alumnos y alumnas discutirán sobre temas específicos relacionados con el cuidado y preservación del medio ambiente, tales como: valoración de los recursos naturales, la relación sostenida y equilibrada del hombre con el medio natural, formas y prácticas de relacionarse debidamente con el medio físico natural, etc.

#### *Criterios para la evaluación*

Durante las sesiones de evaluación los alumnos y alumnas demuestran conocer y dominar la importancia del medio ambiente y muestran valoración por el mismo. Conocen formas y técnicas para relacionarse debidamente con el entorno natural.

#### *Indicadores para la evaluación*

- Participación activa y con entusiasmo, sensibilidad y conocimiento de los temas de medio ambiente tratados, proponiendo alternativas para una relación sostenida y equilibrada del hombre con el entorno natural.
- Participación activa y con entusiasmo, sensibilidad y mediano conocimiento de los temas de medio ambiente tratados, opinando sobre las propuestas realizadas por sus compañeros en cuanto a la relación del hombre con el medio ambiente.
- Participación activa y con entusiasmo, sensibilidad y mediano conocimiento de los temas de medio ambiente tratados.
- No hay logro.

**B) EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTO Y HABILIDADES EN ASPECTOS TÉCNICOS EN LA NATURALEZA, TALES COMO MANEJO DE EQUIPO, MANEJO DE INSTRUMENTOS DE ORIENTACIÓN, TÉCNICAS DE MARCHA, SEGURIDAD E HIGIENE.**

*Situación de evaluación*

Los estudiantes, organizados en grupos, se desplazarán hacia algún lugar previamente seleccionado por el profesor o profesora, con la utilización de los instrumentos y métodos ya conocidos y el equipo básico necesario. El propósito de este trabajo es que los alumnos y alumnas sean capaces de orientarse y desplazarse con la ayuda de instrumentos o en forma natural y, al mismo tiempo, puedan observar, explorar y reconocer especies de flora y fauna del lugar visitado.

*Criterios para la evaluación*

En estas actividades de evaluación práctica, las alumnas y alumnos muestran las habilidades técnicas para desenvolverse en forma segura y gratificante en el medio natural y aplican estas técnicas para explorar y conocer los distintos entornos visitados.

*Indicadores para la evaluación*

- Interés y agrado por la actividad, evidenciando gran capacidad para emplear en forma altamente efectiva un amplio rango de técnicas asociadas a la actividad de aventura, y aplicarlas a situaciones que sugieren seguridad. Capacidad de explorar el medio reconociendo especies de flora y fauna propias del lugar.
- Interés y agrado por la actividad, empleando en forma satisfactoria algunas técnicas básicas asociadas a la actividad de aventura. Adopción de medidas de seguridad específicas frente a determinadas situaciones de riesgo. Capacidad de explorar el medio natural reconociendo parcialmente especies de flora y fauna propias del lugar.
- Interés y agrado por la actividad, empleando medianamente técnicas básicas asociadas a la actividad de aventura. Adopción de medidas de seguridad específicas frente a determinadas situaciones de riesgo. Capacidad de explorar el medio natural no reconociendo especies de flora y fauna autóctonas.
- No hay logro.

C) EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTO Y HABILIDADES EN ASPECTOS TÉCNICOS RELATIVOS A LA SELECCIÓN, ARMADO Y CUIDADO DE UN CAMPAMENTO.

*Situación de evaluación*

Los estudiantes, organizados en grupos, seleccionarán un lugar para el armado de un campamento y pernoctarán al menos por una noche considerando el desplazamiento al lugar elegido, el cuidado de éste como el de su entorno, aspectos de seguridad que brinda el entorno y elementos de higiene y salud.

*Criterios para la evaluación*

En esta actividad de evaluación práctica las alumnas y los alumnos muestran las habilidades sociales y técnicas para organizarse en equipos de trabajo, distribuyéndose tareas y roles para la selección debida del lugar de campamento, para evaluar y tomar decisiones en cuanto al cuidado de éste y su entorno físico y para considerar los aspectos básicos relativos a la seguridad e higiene del lugar.

*Indicadores para la evaluación*

- Participación activa y con conocimiento en la toma de decisiones relacionadas con un buen armado y cuidado de un campamento, alto dominio de las técnicas inherentes a la vida de campamento, ya sea en el manejo de equipo común o individual, y contribución al diseño de normas de seguridad y de higiene que se deben de cumplir en el lugar y en los alrededores del campamento.
- Participación activa en la toma de decisiones relacionadas con un buen armado y cuidado de un campamento, dominio básico de las técnicas inherentes a la vida de campamento, ya sea en el manejo de equipo común o individual y acatamiento de las normas de seguridad y de higiene que se deben de cumplir durante la estadía.
- Respeto por las decisiones relacionadas con el armado y cuidado de un campamento, seguimiento de instrucciones relativas al cumplimiento de tareas y funciones propias de la vida de campamento y acatamiento debido a las normas de seguridad e higiene establecidas para éste.
- No hay logro.

D) EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE LAS ALUMNAS Y LOS ALUMNOS DURANTE LAS ACTIVIDADES EN CONTACTO CON LA NATURALEZA.

*Situación de evaluación*

Los alumnos y alumnas, distribuidos en grupos, se enfrentarán a situaciones de incertidumbre, provocadas por el entorno o diseñadas por el docente, con el objeto de sortear y resolver con un debido trabajo en equipo las dificultades propias del terreno, como pueden ser: desconocimiento de éste, difícil acceso, dificultades para la orientación, etc.

*Criterios para la evaluación*

Durante esta actividad de evaluación práctica los alumnos muestran las habilidades sociales de trabajar en equipo, de asumir liderazgo y de contribuir al grupo creativamente, con el propósito de sortear exitosamente y en equipo las dificultades que ofrece el medio físico.

*Indicadores para la evaluación*

- Participación en la evaluación de las dificultades que ofrece el medio, contribución en forma creativa en la elaboración de las estrategias y procedimientos técnicos y prácticos para sortear los obstáculos, y papel significativo en la toma de decisiones para la resolución de los problemas que plantea el medio físico.
- Participación en la evaluación de las dificultades que ofrece el medio, contribuyendo en forma creativa en la elaboración de las estrategias y procedimientos técnicos y prácticos para sortear los obstáculos, y acatamiento activo de las decisiones que son tomadas para resolver los inconvenientes surgidos.
- Actitud positiva constante, de colaboración y empática con los compañeros de equipo y acatamiento activo de las decisiones que son tomadas con el objetivo de salir adelante frente a las dificultades.
- No hay logro.



## Bibliografía

- Bowers, R. y Fox, E., (1995) *Fisiología del deporte*, Editorial Médica Panamericana, Argentina.
- Fucci, S., Benigni, y Fornasari, V., (1995) *Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular*, Mosby, Doyma, España.
- Anderson, Bob, (1991) *Ejercicios de estiramiento*, Trillas, México.
- Barta, A. y Duran, C., (1996) *1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva*, Editorial Paidotribo, España.
- Blazquez, Domingo, (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*, Martines Roca, España.
- Lasierra, G. y Lavega, P., (1993) *Juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*, Editorial Paidotribo, España, 2 volúmenes.
- Olivera, Javier, (1995) *Ejercicios y juegos de atletismo*, Editorial Paidotribo, España, 2 volúmenes.
- Solveborn, Aven, (1989) *Stretching*, Martines Roca, España.
- Bauer, G. y Ueberle, H., (1988) *Fútbol*, Martines Roca, España.
- Duque, Luis, *Fútbol básico*, (1986) Alhambra, España.
- Hernández, José Luis, *Ciclismo*, (1986) Alhambra, España.
- Hernández, Manuel, (1996) *Iniciación al bádminton*, Gymnos Editorial, España.
- Jardí, Carles, (1996) *Movernos en el agua*, Editorial Paidotribo, España.
- Lanuza, F. De y Torres, A., (1993) *Ejercicios y juegos de natación*, Editorial Paidotribo, España.
- Lucas, Jeff, (1993) *El vóleybol*, Editorial Paidotribo, España.
- Meinecke, B. y Schoth, R. (1985) *Tenis para niños*, Martines Roca, España.
- Del Río, José, (1994) *Metodología del baloncesto*, Editorial Paidotribo, España.
- Le Brun, Dominique, (1992) *Manual de supervivencia*, Ediciones Ceac, España.
- More, T. y otros, (1992) *Cómo preparar y organizar unas colonias escolares*, Editorial Paidotribo, España.
- Pérez, César, (1983) *Montañismo para todos*, Everest, España.
- Pero, Elvio, (1992) *Manual explorar y acampar*, Zig-Zag, Chile.



## Anexo

Objetivos Fundamentales y

Contenidos Mínimos Obligatorios

Primer a Cuarto Año Medio

## Objetivos Fundamentales

## 1

*Primer Año Medio*

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Ejecutar ejercicios y actividades tendientes a incrementar la aptitud física, conforme a sus posibilidades de superación personal y limitaciones físico-motoras, mediante diversos medios y métodos, identificando además, algunas de las relaciones más significativas entre ejercicio físico, salud y calidad de vida.
2. Ejecutar habilidades motoras adaptadas a las exigencias específicas impuestas por los diversos juegos deportivos, deportes y actividades expresivo-motrices más aceptadas por el entorno cultural regional.
3. Demostrar habilidad para comunicarse motrizmente; realizar tareas de movimiento que impliquen utilización de creatividad personal, tanto en forma individual como en equipo.
4. Seleccionar los niveles de esfuerzo y actividades deportivas más adecuados sus necesidades motoras y de condición física.
5. Comprender las consecuencias que decisiones sobre la alimentación, posibles adicciones y hábitos de vida sedentaria, pueden tener para la salud y calidad de vida personal.
6. Valorar las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, según las posibilidades de realización que ofrezca su respectiva unidad educativa y entornos naturales cercanos a ella.

## 2

*Segundo Año Medio*

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Ejecutar ejercicios tendientes a incrementar su condición física general, conforme a las posibilidades de avance personal; atender la superación de sus cualidades físicas deficitarias y valorar el ejercicio como factor preventivo que genera hábitos de vida saludables.
2. Demostrar control en la combinación de acciones motoras diversas; adaptabilidad perceptiva y decisional al espacio físico, al tiempo y a las interacciones humanas generadas durante la ejecución de tareas motoras específicas.
3. Cooperar y esforzarse para el logro de metas buscadas; respetar normas y reglas en juegos y actividades deportivo-recreativas diversas.
4. Apreciar el valor compensatorio y socio-afectivo que genera la realización de actividades al aire libre de carácter recreativo, según las posibilidades de equipamiento y ubicación geográfica de la unidad educativa.
5. Participar regularmente en actividades educativo físicas, deportivas y recreativas sin exclusión de ninguna especie y con independencia del nivel de habilidad motora o física disponible.

## 3

*Tercer Año Medio*

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. 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 físico.
2. 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.
3. Apreciar los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y juego limpio, a través de su vivencia en actividades lúdicas, deportivas, expresivo-motrices y recreativas.
4. Relacionarse con el medio ambiente 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 la ubicación geográfica del establecimiento.

## 4

*Cuarto Año Medio*

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.
2. Participar activamente, de acuerdo a sus condiciones físicas, en competiciones, eventos y torneos deportivos individuales y de equipo, con y sin oposición, programados por la unidad educativa; apreciar el valor de la participación y la competición deportiva.
3. Trabajar en equipo y cooperar en la organización de eventos deportivo-recreativos estudiantiles de interés personal y colectivo; afianzar sus habilidades sociales.
4. Prevenir, al programar y participar en actividades al aire libre y de aventura, los posibles efectos negativos que éstas pueden generar para el medio ambiente en entornos urbanos y naturales.

# Contenidos Mínimos Obligatorios

## 1

Primer Año Medio

1. **Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida**
  - a. Condición física general. Ejecución de ejercicios físicos que incrementen las capacidades físicas y motoras globales, con especial énfasis en aquellos que estimulen en forma positiva el sistema cardio-vascular y respiratorio y mejoren la resistencia muscular y la flexibilidad.
  - b. Entrenamiento de la condición física y motora. Conocimiento y aplicación de medios específicos de entrenamiento tales como: métodos continuos, fraccionados y de intervalos.
  - c. Procedimientos básicos de evaluación de la condición física. Conocimiento y aplicación de métodos de evaluación y de control de cada una de las cualidades físicas y motoras asociadas a salud y calidad de vida.
  - d. Adaptación al ejercicio físico. Conocimiento de algunos mecanismos funcionales de adaptación al ejercicio físico tales como: modificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria; sudación, contracción y relajación muscular; demandas energéticas; rangos de movilidad articular y elasticidad.
  - e. Forma y tamaño corporal. Conocimiento del concepto de composición corporal: relaciones entre peso, tamaño, forma corporal y ejercicio físico, mediante uso de índices de estatura-peso-edad, como referencia para determinar los avances logrados en el entrenamiento de la condición física.
  - f. Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres variables de la condición física: pruebas de resis-

## 2

Segundo Año Medio

1. **Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida**
  - a. Cualidades físicas: resistencia orgánica. Ejecución de ejercicios aeróbicos y de resistencia aeróbica. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su realización.
  - b. Cualidades físicas: fuerza. Desarrollo de ejercicios de resistencia muscular localizada, con utilización del propio peso corporal o sobrecarga. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.
  - c. Cualidades físicas: flexibilidad. Realización de ejercicios de estiramiento, con especial énfasis en grupos musculares reguladores de las articulaciones de la cadera, hombro y columna lumbar. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.
  - d. Métodos alternativos para el desarrollo de la condición física. Conocimiento y práctica de juegos deportivos, deportes, actividades de expresión motriz y utilización de habilidades motoras básicas orientadas al desarrollo de cualidades físicas específicas.
  - e. Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

## 3

Tercer Año Medio

1. **Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida**
  - a. Condición física. Planificación, asistida por el profesor, de programas de entrenamiento de la condición física: programa diario y de mediano plazo: determinación de frecuencia, utilización del volumen e intensidad del ejercicio como un medio para dosificar las cargas de trabajo.
  - b. Programas de entrenamiento de la condición física. Conocimiento y manejo de los principios básicos para el diseño de programas de entrenamiento orientados a necesidades específicas: conocimiento y distinción entre ejercicios orientados al rendimiento deportivo y ejercicios orientados a la salud y calidad de vida.
  - c. Programas individuales de entrenamiento de la condición física. Selección, demostración y práctica de ejercicios orientados al desarrollo de diferentes cualidades físicas, utilizados según principios de individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión.
  - d. Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

## 4

Cuarto Año Medio

1. **Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida**
  - a. Conocimiento de los beneficios de un buen programa de condición física y salud. Conocimiento y experimentación de los efectos biológicos, psíquicos y sociales de la práctica sistemática y regular de ejercicios físicos específicos, y de actividades físicas de tipo general.
  - b. Programas de entrenamiento de la condición física. Diseño y práctica supervisada de un programa de entrenamiento específico para recuperar, mantener y mejorar la propia condición física. Ejercicios cualitativos y cuantitativos de carácter individual y colectivo, según las necesidades particulares de personas o grupos.
  - c. Seguridad en los programas de entrenamiento de la condición física. Importancia de realizar ejercicios respetando las recomendaciones técnicas respectivas. Manejo, traslado y uso de equipos e instalaciones; procedimientos y normas básicas de comportamiento ante lesiones o accidentes derivados de la actividad física; elección y uso de vestuario y calzado deportivo según actividad desarrollada.
  - d. Servicios deportivo-recreativos en el mercado. Criterios de selección y procedimientos para evaluar la calidad de servicios y programas de ejercicio físico ofrecidos en ambientes comerciales tales como: gimnasios privados, clubes deportivos y municipios entre otros.

cia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar los resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

## 2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz

- Juegos deportivos y actividades alternativas. Práctica de al menos dos juegos deportivos orientados a la consolidación de habilidades motoras específicas para el aprendizaje de: deportes de equipo de colaboración con oposición (fútbol, básquetbol, vóleybol, rugby, handball, etc.); deportes de oposición (tenis, judo, bádminton, etc.) o deportes alternativos (tenis de mesa, skate board, patinaje, paletas, actividades acuáticas, etc.).
- Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual sin oposición ni colaboración (gimnasia artística, gimnasia rítmica, atletismo, natación, etc.); o de una activi-

dad de expresión motriz (danza contemporánea, danzas folclóricas nacionales, etc.).

- Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de las reglas que regulan el desempeño motor y el comportamiento deportivo, en un nivel básico para cada uno de los juegos, deportes o actividades seleccionadas.
- Torneos, competiciones y eventos deportivo recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo recreativo de curso o internivel.

## 2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz

- Juegos deportivos y actividades motrices alternativas. Práctica de habilidades motoras específicas adaptadas a los requerimientos táctico/técnicos de al menos: dos deportes de equipo con oposición (fútbol, básquetbol, vóleybol, handball, rugby, etc.); y/o deportes de oposición (tenis, bádminton, judo, etc.); y/o deportes alternativos (patinaje, paletas, skate board, tenis de mesa, actividades acuáticas, etc.)
- Deportes individuales sin oposición y actividades de expresión motriz. Adquisición de técnicas básicas de desempeño o comunicación motriz integradas a la práctica de al menos: un deporte individual sin oposición

ni colaboración (gimnasia artística, gimnasia rítmica, atletismo, natación, etc.) o una actividad de expresión motriz (danza, expresión corporal, bailes sociales populares, danzas folclóricas nacionales o latinoamericanas).

- Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y respeto de las reglas de juego y normas de comportamiento deportivo, necesarias para regular el desempeño motor y cumplimiento de roles y funciones táctico/técnicas de juego para niveles intermedios de habilidad.
- Torneos, competiciones y eventos deportivo-recreativos. Participación activa en al menos un torneo, competición o evento deportivo recreativo. Realización de

tareas de colaboración al profesor de curso para la organización de al menos un evento deportivo-recreativo, cumpliendo labores tales como: árbitro, juez, director de terreno, llevar planillas de resultados, realizar labores de difusión e inscripciones, entre otras.

## 2. Juegos deportivos, deportes y/o actividades de expresión motriz.

- Deportes de equipo convencionales y alternativos. Práctica de al menos dos deportes: de colaboración con oposición (fútbol, vóleybol, básquetbol, handball, hockey, etc.); deportes de oposición (tenis, bádminton, judo, etc.); deportes o juegos alternativos (patinaje, skate board, actividades acuáticas, paletas, tenis de mesa, etc.).
- Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual de preferencia del alumno(a) (atletismo, gimnasia deportiva, gimnasia artística, natación, etc.) y/o de una actividad expresivo-motriz (danza, expresión corporal, bailes populares juveniles y sociales contemporáneos,

danzas folclóricas nacionales o latinoamericanas). Utilización de recursos táctico/técnicos tendientes a incrementar la capacidad de desempeño y comunicación motriz.

- Reglamentación y normas deportivas. Conocimiento y aplicación de normas destinadas a regular el uso de los espacios de juego; puntuación y cuenta de resultados; interpretación adecuada de los códigos de arbitraje; respeto a las normas de comportamiento previas, durante y posteriores a cualquier evento deportivo-recreativo.

- Torneos, competición y eventos deportivo-recreativos. Participación en al menos un torneo, competición o evento deportivo-recreativo (individual, de equipo o masivo) como cicletadas, caminatas, corridas, macrogimnasia, patinada, presentaciones artístico-expresivas.

## 2. Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz.

- Deportes convencionales y deportes alternativos. Práctica de al menos un deporte de preferencia del alumno(a) por semestre: deportes de equipo con colaboración y oposición, deportes de oposición sin colaboración, o un deporte alternativo de entre las opciones ofrecidas por su unidad educativa: básquetbol, tenis, paletas, bádminton, vóleybol, patinaje, fútbol, tenis de mesa, actividades acuáticas, entre otras posibilidades.
- Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Práctica de al menos un deporte individual sin oposición o una actividad expresivo motriz de preferencia del alumno(a) entre las opciones ofrecidas por

su unidad educativa: bailes populares contemporáneos, danza, natación, gimnasias artística o rítmica, bailes folclóricos, atletismo, entre otras.

- Reglamentación y normas deportivas. Uso de reglas deportivas oficiales o adaptadas, aplicadas bajo condiciones reales de juego durante torneos o eventos deportivo-recreativos.
- Torneos, competiciones y eventos deportivo-recreativos. Participación activa bajo condiciones de práctica recreativo-competitiva en al menos un torneo, competición, presentación y o evento deportivo masivo tales como: caminatas, cicletadas, corridas, gimnasia masiva, aeróbica masiva, entre otros.

## 3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura

- Reconocimiento de entornos naturales. Conocimiento de climas, entornos geográficos y culturales de los lugares seleccionados para realizar actividades de aventura. Conocimientos básicos de orientación y aspectos climatológicos relevantes.
- Bases metodológicas y organizacionales para las actividades en la naturaleza. Planificación y realización de actividades recreativas y de aventura en entornos naturales. Formación de equipos, elaboración y presentación de proyectos para actividades de aventura.

**3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura**

- a. Actividades de exploración. Realización de ejercicios y prácticas regulares de exploración, en espacios naturales propios o cercanos a la unidad educativa.
- b. Medio ambiente. Conocimiento y aplicación de técnicas de conservación y cuidado del medio ambiente aplicables en actividades recreativas al aire libre.
- c. Normas de seguridad. Conocimiento y ejecución de técnicas de seguridad básicas requeridas en ambientes naturales diversos. Por ejemplo, flotación y propulsión en el medio acuático, caminatas, cicletadas, campamentos.
- d. Normas de higiene. Conocimiento y aplicación de normas de higiene personal y del entorno inherentes al tema de la salud y calidad de vida.
- e. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

**3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura**

- a. Estadía en ambientes naturales. Conocimientos de procedimientos y habilidades para la permanencia en ambientes naturales. Práctica de técnicas de campamento.
- b. Exploración en ambientes naturales. Manejo de técnicas de exploración con mínimo impacto en el medio natural.
- c. Viajes y desplazamientos en entornos naturales. Conocimientos de técnicas y aplicación de métodos de viaje y desplazamiento en entornos naturales.
- d. Normas de seguridad. Aprendizaje de técnicas de seguridad y de orientación específica en sectores urbanos y rurales.
- e. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

**3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura**

- a. Planificación de actividades al aire libre. Conocimiento de los procedimientos fundamentales para la realización de actividades en contacto con la naturaleza y de aventura: selección de equipo, vestuario apropiado y alimentación.
- b. Aspectos logísticos para la vida al aire libre. Experiencias de viaje y aventura en entornos naturales. Conocimiento de procedimientos de formalización tales como: permisos, tarifas y reglamentación local, entre otros. Medios de transporte e identificación de las características del terreno.
- c. Diagnóstico y resolución de problemas inherentes al medio natural. Utilización de habilidades técnicas y sociales según corresponda. Aplicación de normas de seguridad y primeros auxilios en actividades al aire libre y de aventura.
- d. Actividades en entornos naturales. Realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

- c. Habilidades sociales inherentes a las actividades de aventura. Conocimiento y utilización de habilidades sociales tales como: trabajo en equipo, liderazgo y comunicación. Asumir responsabilidades de animación socio-cultural, participación y conducción de actividades recreativas.
- d. Actividades en entornos naturales. Planificación, organización y realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

