

Educación Física

Programa de Estudio Segundo Año Medio



Ministerio de Educación
REPÚBLICA DE CHILE

Educación Física
Programa de Estudio, Segundo Año Medio, Formación General
Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación
ISBN 956-7933-15-4
Registro de Propiedad Intelectual N° 111.238
Ministerio de Educación, República de Chile
Alameda 1371, Santiago
Noviembre de 1999

Santiago, octubre 1999

Estimados profesores:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO de Segundo Año Medio ha sido elaborado por la Unidad de Curriculum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica, por los establecimientos que elijan aplicarlo, a partir del año escolar del 2000.

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

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

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



José Pablo Arellano Marín
Ministro de Educación

Presentación	9
Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa	13
Objetivos Fundamentales	15
Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal	16
Desarrollo de las unidades del programa	18
Unidad 1: Ejercicio físico y salud	20
Actividades	23
Proyecto de medición y registro	32
Criterios de evaluación	32
Unidad 2: Deportes de colaboración y oposición	34
Actividades de aprendizaje	39
a) De manejo técnico/táctico del balón	39
b) Roles táctico-técnicos de juego	41
Actividades de evaluación	48
Unidad 3: Deportes y actividades individuales de autosuperación y expresión rítmica	50
Actividades atléticas	54
Pruebas de campo: saltos y lanzamientos	54
Actividades de evaluación	57
Actividades gimnásticas	58
Vuelta sobre las manos y vuelta sobre la cabeza	58
Actividades de evaluación	60
Actividades de expresión rítmica	60
Actividades de evaluación	64
Unidad 4: Actividad física y motora al aire libre	66
Desplazamiento, orientación y seguridad	69
Campamento	73
Actividades de evaluación	79
Anexo: Actividades físicas en la naturaleza	81
Bibliografía	85
Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios	
Primer a Cuarto Año Medio	87

Presentación

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

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

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

Las actividades que plantea el programa combinan prácticas recreativas, competitivas, cooperativas y de expresión motriz, con la adquisición de diversas habilidades específicas en deportes y juegos deportivos de equipo, deportes individuales o de autosuperación, y deportes o actividades motrices que demandan fundamentalmente cooperación. Es el caso de la unidad de actividad física y motora al aire libre, las coreografías y tareas motrices de contenido expresivo que requieren un trabajo de equipo, como la danza y gimnasia.

Respecto al ámbito Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida, interesa destacar que el concepto central sigue siendo el de aptitud física y no el de acondicionamiento físico. Ello porque la orientación del programa refuerza el concepto de formación de hábitos de vida activa, más que el de la preparación física entendida como un medio para el acceso al deporte. Busca, además, el reforzamiento en la adquisición de algunos conceptos claves para que los estudiantes puedan asumir una relativa independencia en la programación, desarrollo y autoevaluación de su propia actividad física.

En el ámbito Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz, el programa de Segundo Año Medio propone experiencias educativo-físicas que conduzcan a los alumnos y alumnas a adquirir habilidades generales de juego y de desempeño motor, en diferentes grupos o categorías de actividades motoras. Esto se logra a través de una ejercitación situada en contextos reales de juego o desempeño, evitando en general las prácticas fragmentadas y desvinculadas de la dinámica en las que efectivamente son requeridos los aspectos reglamentarios, tácticos, técnicos, físicos y motores de cada uno de los juegos, deportes o actividades de expresión motriz propuestos. Este ámbito representa una instancia privilegiada para el desarrollo de los valores y actitudes que promueven los OFT, pues las reiteradas situaciones de cooperación, competición y conflicto generan instancias que permiten al profesor o profesora orientar, regular o estimular aquellas conductas deportivas estimadas deseables.

El tercer ámbito, Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, re-

presenta una innovación que redefine profundamente lo que en el pasado se entendió como la dimensión “recreación” de las actividades de Educación Física escolar. Sus propósitos formativos amalgaman actividades motrices en una permanente relación con el medio natural y agregan nuevos elementos para avanzar en el aprendizaje controlado y responsable del riesgo y la aventura. Por su novedad y el tipo de espacio en que se desarrollan, las actividades de este ámbito constituyen un desafío especial no sólo para los docentes de Educación Física, sino para la organización y administración escolar como un todo.

Unidades

Los aprendizajes, contenidos y actividades del programa han sido organizados en cuatro unidades:

- **Ejercicio físico y salud** tiene como núcleo actividades de ejercitación física para el mejoramiento de las cualidades asociadas a aptitud física, salud y calidad de vida (resistencia orgánica, resistencia muscular y flexibilidad). Sobre esta base práctica, la unidad busca, además, entregar a los estudiantes los conceptos necesarios para que conozcan los mecanismos y efectos del funcionamiento del cuerpo en el contexto de la actividad física, evaluando sus propios progresos y profundizando su apreciación tanto de las implicancias positivas como de los límites y riesgos de la práctica sistemática del ejercicio físico.
- **Deportes de colaboración y oposición** organiza contenidos, aprendizajes y actividades referidos a los fundamentos técnicos y tácticos de al menos dos deportes de oposición y colaboración. El énfasis de la unidad está puesto en que el aprendizaje de técnicas y tácticas debe darse a través de la

práctica real de los juegos o deportes seleccionados (‘jugar el juego’), más que a través de la repetición de ‘fragmentos’ descontextualizados de movimientos o acciones. Asimismo, es una unidad en la que las dimensiones valorativas del subsector y, en general, el trabajo de los OFT, tienen condiciones especialmente ricas para ser abordadas.

- **Deportes y actividades individuales de autosuperación** articula dos ámbitos de la Educación Física en que la expresión personal mediante el cuerpo y el movimiento reviste especial importancia: gimnasia y actividad rítmica. Agrega, además, aprendizajes y contenidos referidos a dos pruebas de atletismo: saltos y lanzamientos. La unidad organiza contenidos y actividades para los tres ámbitos referidos (gimnasia, danza y atletismo), pero se define que alumnos y alumnas deberán elegir dos de ellos.
- **Actividad física y motora al aire libre** organiza aprendizajes, contenidos y actividades en dos ámbitos: orientación y seguridad en el entorno natural; gestión, técnicas y desarrollo de actividades de campamento.

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

- **Actividades genéricas**, las cuales deben realizarse obligatoriamente, ya que integran los contenidos y las habilidades que se espera que el alumnado aprenda. Son formulaciones generales que pueden adoptar distintas formas de realización.
- **Ejemplos**, son opcionales, ilustran formas posibles de trabajar las actividades. En la

mayor parte de éstas los ejemplos se presentan en una secuencia en la cual se articulan algunas que deben realizar los alumnos y alumnas con otras que desarrollan los docentes. Los ejemplos pueden ser realizados tal cual están indicados en el programa, modificados parcialmente o reemplazados por otros que, alcanzando los mismos propósitos, se consideren más apropiados.

- Cuando se ha estimado necesario, se incluyen indicaciones al docente que orientan el desarrollo de la actividad.
- Al final de cada unidad se proponen criterios de evaluación.

Desde el punto de vista de la evaluación, el programa establece criterios para la observación y medición de los contenidos y aprendizajes esperados.

La evaluación es establecida priorizando el criterio de superación y avance de los estudiantes, y dando menos énfasis a modelos de evaluación centrados en el rendimiento individual en comparación con el curso. De este modo, al evaluar es preciso considerar las características y habilidades individuales de alumnos y alumnas, su dedicación por la asignatura y el esfuerzo desplegado durante las clases. En función de esto, será necesario que el profesor o profesora lleve un registro individual de sus alumnos y alumnas que rescate en la forma más completa posible las diferentes dimensiones de su proceso de aprendizaje.

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 currículo y tiene lugar en múltiples ámbitos o dimensiones de la experiencia educativa, que son responsabilidad del conjunto de la institución escolar, incluyendo, entre otros, el proyecto educativo y el tipo de disciplina que caracteriza a cada establecimiento, los estilos y tipos de prácticas docentes, las actividades ceremoniales y el ejemplo cotidiano de profesores y profesoras, administrativos y los propios estudiantes. Sin embargo, el ámbito privilegiado de realización de los OFT se encuentra en los contextos y actividades de aprendizaje que organiza cada sector y subsector, en función del logro de los aprendizajes esperados de cada una de sus unidades. Desde la perspectiva señalada, cada sector o subsector de aprendizaje, en su propósito de contribuir a la formación para la vida, conjuga en un todo integrado e indisoluble el desarrollo intelectual con la formación ético-social de los 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, y Persona y entorno*. Su realización, como se dijo, es de 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 con 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 Fundamentales Transversales más afines con su objeto, los que han sido incorporados tanto a sus objetivos y contenidos, como a sus metodología, 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. Específicamente:

- En relación a los OFT del ámbito *crecimiento y autoafirmación personal* el programa resalta los objetivos referidos al desarrollo de hábitos de higiene, cuidado, desarrollo y aceptación del propio cuerpo, así como a la estimulación y desarrollo de

la autoestima, confianza en sí mismo, y el autoconocimiento. En sus sugerencias metodológicas y actividades respecto a estos objetivos, el programa otorga importancia a que los alumnos y alumnas vivan y aprecien en forma sistemática las experiencias de éxito y progreso en el trabajo sobre su potencial físico. Hay, por otra parte, en la unidad destinada a realizar actividad física en contacto con la naturaleza, condiciones especialmente facilitadoras de la formación del interés por conocer nuevas dimensiones de la realidad. Por último, el programa incluye aprendizajes de crecientes grados de libertad y autonomía personal, desarrollando las capacidades de programación individual de entrenamiento y actividad física en general, y explicitando el valor del propio estilo en la respuesta a situaciones motrices planteadas.

- El programa presenta múltiples oportunidades de trabajo sobre los OFT del ámbito *desarrollo del pensamiento* referidos a habilidades de observación, registro, evaluación y comunicación. En su conjunto procura desarrollar capacidades de observación, registro y evaluación de desempeños físicos propios y de otros, y 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.
- En relación a los OFT del ámbito de la *formación ética* y, en especial, los valores de desarrollo de la capacidad y voluntad de autorregulación de la conducta en función de valores como verdad, justicia y respeto por el otro, el programa presenta múltiples actividades y contextos de trabajo que re-

fuerzan el desarrollo de éstos a través de las conductas que estimula la actividad física y deportiva: respeto y consideración por el contrario, juego limpio, cumplimiento de reglas, solidaridad y entrega al equipo.

- En relación a los OFT del ámbito *persona y su entorno* el programa trata explícita y detalladamente en la unidad referida a las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura, los valores relacionados con el cuidado del medioambiente. Asimismo, tienen múltiples oportunidades de desarrollo en las actividades del programa en general, los OFT referidos a la comprensión y valoración de la perseverancia, el rigor y el cumplimiento, así como la capacidad de recibir consejos y críticas, y la flexibilidad y originalidad, en el desarrollo y consumación exitosa de tareas.
- Por último, el programa plantea, en forma sistemática, oportunidades de desarrollo del OFT relacionado al trabajo en equipo y sus variadas implicancias formativas: habilidades sociales de trabajo en grupo, relaciones de cooperación y competencia, liderazgo y disciplina grupal, logro de objetivos comunes, procesamiento y resolución de conflictos. Asimismo, el programa ofrece múltiples y buenas oportunidades de desarrollo de una participación equitativa de hombres y mujeres en los diversos deportes y ámbitos de actividad física que propone para el 2º Año de Educación Media.

Objetivos Fundamentales

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

- Ejecutar ejercicios tendientes a incrementar su aptitud física general, conforme a las posibilidades de avance personal; atender la superación de cualidades físicas deficitarias y valorar el ejercicio como factor preventivo y educativo que genera hábitos de vida saludables.
- Demostrar control en la combinación de acciones motoras diversas; adaptabilidad perceptiva y decisional al espacio físico, al tiempo e interacciones humanas generadas durante la ejecución de tareas motoras específicas.
- Cooperar y esforzarse para el logro de metas buscadas; respetar normas y reglas en juegos y en actividades deportivo-recreativas diversas.
- 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.
- 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.

Unidades, contenidos y distribución temporal

Cuadro sinóptico

Unidades		
1	2	3
Ejercicio físico y salud	Deportes de colaboración y oposición	Deportes y actividades individuales de autosuperación y expresión rítmica
Contenidos		
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. • Ejercicios de resistencia cardiovascular y respiratoria para la aptitud física asociada a salud y calidad de vida. • Métodos específicos y alternativos para estimular el desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria. • Ejercicios de resistencia muscular localizada orientados a salud y calidad de vida. • Métodos específicos y alternativos para el desarrollo de la resistencia muscular localizada. • Ejercicios de flexibilidad orientados a salud y calidad de vida. • Métodos específicos y alternativos para el desarrollo de la flexibilidad y movilidad articular. • Aporte de los ejercicios de resistencia cardiovascular y de resistencia muscular al proceso de modificación de la composición corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de al menos dos deportes de colaboración y oposición, tales como fútbol, básquetbol, balonmano, rugby, vóleybol, etc. • Juego, competencia y aplicación de los fundamentos tácticos y técnicos propios de los deportes de colaboración y oposición. • Juego, competencia y aplicación de los reglamentos y normas básicas de los deportes de colaboración y oposición seleccionados. • Desarrollo de torneos y/o eventos deportivos que incluyan uno o más de los deportes de colaboración seleccionados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de al menos un deporte de autosuperación (sin oposición ni colaboración), tales como atletismo, gimnasia artística, gimnasia rítmica, natación, etc. • Práctica de al menos una actividad rítmica, tales como danzas, bailes, acrobacias, etc. • Reglamentos y normas básicas de los deportes y/o actividad de autosuperación seleccionados. • Conceptos básicos de la creación e interpretación físico-artística de emociones e ideas a través de danzas, mimos, acrobacias o coreografías. • Torneos y/o eventos de los deportes y/o actividad seleccionadas.
Distribución temporal		
Aproximadamente 20% del tiempo total anual (8 semanas).	Aproximadamente el 30% del tiempo total anual (12 semanas).	Aproximadamente 30% del tiempo total anual (12 semanas).

4

Actividad física y motora al aire libre

Orientación y seguridad en el entorno natural:

- Técnicas en el uso de instrumentos y elementos de orientación, tales como brújula, cartas geográficas, transportador, hitos geográficos, puntos de referencia, etc.
- Conocimiento y procedimientos para prevenir los trastornos más frecuentes que se manifiestan durante las actividades al aire libre, tales como deshidratación, insolación, enfriamiento, congelamiento, fatiga, etc.
- Normas y procedimientos de seguridad que deben ser considerados durante el desplazamiento en terrenos naturales.

Campamento:

- Gestión y organización de campamentos.
- Técnicas de campamento y técnicas de cuidado y preservación del medio ambiente durante el desarrollo del campamento.
- Actividades técnicas y recreativas durante el desarrollo del campamento, tales como exploraciones, juegos en la naturaleza, dinámicas de integración y similares.

Aproximadamente 20% del tiempo total anual (8 semanas).

Desarrollo de las unidades del programa

Las unidades del programa corresponden a un ordenamiento de contenidos y aprendizajes a lograr en base a un conjunto de actividades específicas, dentro de cada uno de los ámbitos o dimensiones constitutivos del quehacer del subsector. 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.

El programa no plantea una secuencia definida de las unidades en el tiempo. Las unidades deben ser consideradas autónomas entre sí: ninguna de ellas es prerequisite estricto para otra y no deben ser vistas como secuenciales. Al mismo tiempo, es importante destacar que la Unidad 1 Ejercicio Físico y Salud, no debe ser tratada en un bloque de tiempo, sino en una forma que combine interrelación con contenidos y actividades de las restantes tres unidades y tratamiento aislado de algunos de sus aprendizajes y contenidos.

Con los criterios señalados, la organización en el tiempo (secuencia) de las actividades concretas de las sesiones de trabajo y clases del año debe procurar combinar contenidos y aprendizajes de las diferentes unidades, produciendo un esquema rico y variado para los estudiantes y adecuado a las condiciones específicas de cada establecimiento así como a las características del clima en las diversas regiones. La definición concreta de cómo articular los contenidos y aprendizajes de las distintas unidades es de responsabilidad de cada establecimiento o docente de la asignatura. Para ello deben considerarse las características de los alumnos y alumnas, las condiciones climáticas locales, así como la implementación e infraestructura del establecimiento.

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 estudiantes aprendan a tomar decisiones sobre sus prácticas educativo-físicas, ya sea individualmente o incorporados a grupos de trabajo y juego, permitiéndoles de esta forma, planificar, dirigir y, en algunos casos, autoevaluar y coevaluar el impacto de sus propias propuestas y experiencias educativo-físicas escolares.

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

- **Actividades significativas:** es decir que el alumnado pueda considerar las actividades que se le plantean lo suficientemente valiosas como para comprometer su esfuerzo e interés. Y también que sean adecuadas para contribuir a su desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social.
- **Conceder suficiente práctica:** vale decir, asignar 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:** no ocupar excesivo tiempo en análisis teóricos, reglamentarios, o similares, asuntos por cierto interesantes, pero que no satisfacen el objetivo prioritario del subsector ni las expectativas de los estudiantes respecto del mismo: actividad física.

- **Aprender a jugar jugando:** si el principal logro de aprendizaje de una unidad es aprender a practicar en forma eficiente un deporte de colaboración y oposición, no reducir su desarrollo al aprendizaje de algunos fundamentos técnicos aislados del mismo. Es un principio metodológico del programa el que a jugar se aprende jugando y no adicionando fundamentos técnicos practicados fragmentadamente. No obstante, debe tenerse presente que este principio de enseñanza integrada no desestima la práctica de fundamentos técnicos aislados como recurso didáctico ocasional.

En el desarrollo de cada unidad, es importante considerar la presencia de las siguientes etapas:

Presentación y diagnóstico

Esta etapa tiene como función incentivar la participación e interés de los alumnos y alumnas en la unidad, fundamentando los logros de aprendizaje más importantes a alcanzar y las principales actividades en las que participarán. Importa, asimismo, diagnosticar las experiencias previas que trae el curso para enfrentar los nuevos aprendizajes. Este diagnóstico tiene, además, el propósito de verificar la presencia o ausencia de algunas habilidades motoras de base que los estudiantes deberían dominar. Esta instancia diagnóstica no debería ocupar más allá de 30 minutos de la primera sesión y tener la característica de ser lo suficientemente significativa y dinámica como para crear buenas expectativas para el resto de la clase y siguientes sesiones 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:

- La 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.

- La 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 y coevaluación 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 presentan los estudiantes.

Finalización de la unidad

En la etapa de cierre de la unidad se trata de crear condiciones para que alumnos y alumnas puedan vivir una experiencia especialmente significativa, en la que participando junto a sus compañeros, puedan darse cuenta por sí mismos de los avances logrados. Por ejemplo, organizar minitorneos o competencias intra o inter-cursos, presentaciones grupales de lo aprendido u otros eventos similares. Puede ser utilizada también como una oportunidad de realizar la evaluación de fin de unidad, para lo cual será necesario realizar observaciones y registros sistemáticos del desempeño individual y grupal de los alumnos y alumnas.



Unidad 1

Ejercicio físico y salud

Contenidos

- Conceptos de resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.
- Ejercicios de resistencia cardiovascular y respiratoria para la aptitud física asociada a salud y calidad de vida.
- Métodos específicos y alternativos para estimular el desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria.
- Ejercicios de resistencia muscular localizada orientados a salud y calidad de vida.
- Métodos específicos y alternativos para el desarrollo de la resistencia muscular localizada.
- Ejercicios de flexibilidad orientados a salud y calidad de vida.
- Métodos específicos y alternativos para el desarrollo de la flexibilidad y movilidad articular.
- Aporte de los ejercicios de resistencia cardiovascular y de resistencia muscular al proceso de modificación de la composición corporal.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y las alumnas:

- Distinguen y ejecutan en forma efectiva ejercicios y actividades orientadas al desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria y de resistencia muscular localizada.
- Identifican los aportes fundamentales que hacen los ejercicios y actividades de resistencia cardiovascular y respiratoria para la adquisición de hábitos de vida activa y saludable.
- Realizan en forma efectiva diversos ejercicios de flexibilidad y explican su aporte a la prevención de dolores de espalda y otras alteraciones mecánicas o traumáticas del sistema músculo-esquelético.
- Explican las condiciones que debe cumplir un programa regular de ejercicio físico para modificar la composición corporal.
- Utilizan sistemas simples y efectivos para registrar sus desempeños personales o de grupo en ejercicios de resistencia muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad.

Orientaciones didácticas

Esta unidad tiene un doble propósito: el de la práctica por alumnos y alumnas de unos programas de ejercitación física destinados al desarrollo de su resistencia muscular, flexibilidad y resistencia cardiovascular y respiratoria; al mismo tiempo, se espera que durante el desarrollo de esta unidad los estudiantes, aprendan unos conceptos y las formas de aplicarlos, que les permitan reconocer, en la práctica física, los cambios que ésta puede provocar en sus organismos. Al mismo tiempo, es un objetivo de la unidad que el alumnado aprenda a observar y evaluar sus progresos y tome conciencia de sus avances y retrocesos.

Desde su Educación Básica los alumnos y alumnas han estado aplicando los conceptos básicos relevantes sobre aptitud física y practicando ejercicios de resistencia y flexibilidad. En Segundo Año Medio corresponde ofrecerles más elementos sobre los efectos de la actividad física sobre la salud biológica (modificación de la composición corporal), psíquica (autoestima, motivaciones) y también social (desarrollo de interacciones humanas) de los jóvenes, especialmente si se considera que a estos no sólo les interesa adquirir experiencias gratificantes de movimiento, sino también superar sus propios logros. Por ello es importante darles a conocer las razones que justifican la presencia de este tipo de actividades como parte del programa escolar y formarles los criterios que les permitan seleccionar ejercicios para el desarrollo de su aptitud física.

Durante el desarrollo de la unidad, se ofrecen a los estudiantes diversos métodos específicos (continuos o intervalados), para incrementar o mantener sus respectivas capacidades de resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular y flexibilidad. Junto con ello, debe tenerse presente que los logros buscados pueden también ser obtenidos por vía de un trabajo educativo físico de tipo globalizado. Por tanto, representan un recurso importante para tales efectos, el uso de métodos alternativos de incremento de la aptitud física, que incorporen la práctica de juegos, deportes, bailes, y actividades de contacto con la naturaleza.

Con respecto a la metodología de trabajo a aplicar, el trabajo de la Aptitud Física deberá tener en cuenta los criterios y principios que regulan la adaptabilidad biológica y psíquica al esfuerzo, razón por la cual se hace necesario que esta unidad *tenga una presencia permanente durante la totalidad del año escolar*. Como se sugirió en la Introducción general del programa, esto se puede realizar sea a través de unidades de contenidos y actividades que abarcan un período de actividad semanal completo y que se distribuyen a lo largo del año, o como parte de contenidos y actividades correspondientes a las demás unidades. De modo que se debe considerar la posibilidad de incluir como actividad y recurso didáctico, los juegos, los deportes, los bailes, las danzas, las actividades de contacto con la naturaleza, ya que no es posible la existencia de una sesión de trabajo en alguno de estos ámbitos específicos señalados, en la que no esté implicado más de un componente de la aptitud física.

En relación con los aspectos conceptuales y de aplicación de principios de ejercitación, sólo se debe insistir en aquellos más simples y de real relevancia para alcanzar autonomía y los logros esperados.

Para efectos de autocontrol de la evolución de la propia capacidad física de los alumnos y alumnas, es recomendable diseñar algunas fichas especiales que les faciliten el registro de sus desempeños individuales o de grupos. El uso de dicho recurso facilita la asociación entre teoría y práctica y aporta a la consecución de unos aprendizajes más significativos. En Segundo Año Medio, las

fichas deberían ser específicas para cada uno de los atributos físicos tratados (resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular y flexibilidad).

Por último, un tema fundamental del cual deberá preocuparse el profesor o profesora de Educación Física durante el desarrollo de cada una de las sesiones de esta unidad, es el de la atención a la diversidad, especialmente en lo referido a jóvenes con niveles distintos de capacidad física y motora, estudiantes lesionados temporalmente, y otros con algún problema de salud particular.

Actividades

Esta unidad al igual que lo propuesto en los últimos años de la Educación Básica y el programa de Primer Año Medio, combina actividades de ejercitación y desempeño físico, de conceptualización, de observación y evaluación. En cuanto a su presencia en el tiempo, el tipo de actividad más importante es la primera de ellas.

Actividad 1

Practicar ejercicios de resistencia muscular orientados a diversos complejos articulares y musculares con utilización del propio peso del cuerpo, sobrecarga y/o actividades no convencionales; conocer y discutir los efectos generales o específicos de tales ejercitaciones sobre los grupos musculares estimulados.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Se sugiere recordar a los alumnos y alumnas que la resistencia muscular es un componente importante de la aptitud física asociada a salud, ya que dicho atributo es requerido constantemente en tareas de la vida diaria, laboral y también en actividades recreativas y de tiempo libre, previniendo la aparición de estados de fatiga prematura. Por otra parte, la adquisición de una adecuada resistencia muscular disminuye en el largo plazo la presencia de dolores de espalda (lumbalgias) y de lesiones al sistema músculo-esquelético en el corto plazo. En este contexto es importante que los estudiantes aprendan también a discriminar entre ejercicios de resistencia muscular orientados a distintos objetivos: físico-culturismo, rehabilitación, y aquellos orientados a la mantención del tono muscular en el contexto de un programa de aptitud física general asociado a salud.

La utilización de medios, métodos y actividades de entrenamiento diversas representan un importante factor que contribuye a atender las diferencias individuales y a incrementar la motivación de alumnas y alumnos.

Se sugiere, asimismo, explicarles que para aplicar un adecuado programa de ejercicios destinados al incremento y/o mantención de la resistencia muscular, se requiere seguir los siguientes criterios:

- **Especificidad:** el ejercicio debe impactar el grupo muscular al que se quiere modificar su resistencia, con una intensidad baja y muchas repeticiones.

- **Sobrecarga:** las intensidades bajas (30% de la fuerza máxima) son las que estimulan la resistencia muscular y siempre que la ejercitación se lleve hasta el punto de inicio de la fatiga.
- **Resistencia progresiva:** las cargas de trabajo se deben aumentar en forma periódica y de manera gradual, para evitar lesiones músculo-esqueléticas. (El número de repeticiones que el estudiante es capaz de realizar representa un buen indicador de cuándo es preciso aumentar la carga).
- **Orden de los ejercicios:** un buen programa de ejercicios de resistencia muscular debe incluir por lo menos un ejercicio para cada uno de los grupos musculares más importantes, alternando los requerimientos y estímulos para cada uno de ellos.

No olvidar que las pruebas para evaluar la resistencia muscular deben tomar en cuenta siempre el peso corporal y la fuerza máxima de cada uno de los alumnos o alumnas.

Si desea comparar los resultados obtenidos por los estudiantes con un grupo de referencia, se sugiere que ello no debe ser utilizado para asignar calificaciones, sino sólo como un medio para indicar su posición relativa frente a un grupo comparable (curso, región o país).

Ejemplo A

Ejercicios de extensión de la articulación del codo (extensiones de brazos), ejercicios de flexión anterior del tronco (abdominales), ejercicios de extensión de la articulación de la rodilla (sentadillas), ejercicios de extensión posterior del tronco (dorso-lumbares), ejercicios de flexión de la articulación del codo (biceps), etc. Analizar con el profesor o profesora cuáles son los grupos musculares estimulados con cada uno de los ejercicios seleccionados. Crear otros ejercicios que tengan como objetivo impactar los mismos grupos musculares.

Ejemplo B

Mismo tipo de ejercicios sugeridos en el ejemplo anterior, pero utilizando esta vez balones medicinales, pequeñas bolsas con arena, mancuernas, el peso relativo o la oposición regulada de un compañero, chalecos lastrados, colchonetas, peso parcial de una banca sueca o cubierta de cajón, neumáticos, tensores, etc.

Discutir el efecto que la sobrecarga ejerce para efectos de desarrollar la resistencia muscular localizada. Crear variaciones de los mismos ejercicios, proponer otras formas de sobrecarga y discutir los efectos de ella sobre la intensidad y el volumen o cantidad de ejercicios llevados a cabo.

Ejemplo C

Realizar ejercicios que impliquen acciones de lucha u oposición de fuerzas (para equilibrarse, mantenerse dentro de un espacio dado, etc.); ejercicios de arrastre de personas u objetos diversos, actividades de tracción y otras que impliquen el transporte de objetos diversos (cuerpos de cajón, colchonetas, bancas suecas, a un compañero, etc.) ejercicios de empuje. Analizar las diferencias de ejercitación que se producen al reemplazar ejercicios analíticos por unas actividades más globales o jugadas.

Ejemplo D

Cumplir al menos tres veces el recorrido de un circuito para el fortalecimiento muscular equilibrado de piernas, tronco y brazos, diseñado con ocho estaciones según capacidad del curso. Cada una de las estaciones debe incorporar al menos un ejercicio alternativo que implique menor esfuerzo a fin de atender las diferencias individuales de los alumnos y alumnas. Analizar cómo es posible modificar la intensidad de los ejercicios sin que por ello se pierda el objetivo de incrementar la resistencia muscular. Crear nuevos ejercicios alternativos de mayor o menor dificultad para cada una de las estaciones del circuito.

Ejemplo E

Los estudiantes diseñan un circuito con seis estaciones para demostrar prácticamente la aplicación del principio de alternancia muscular. Estación 1: ejercicio de extensiones de brazos; Estación 2: ejercicio de extensiones de piernas; Estación 3: ejercicio de flexión anterior del tronco; Estación 4: ejercicio de flexión del codo (flexiones de brazos); Estación 5: ejercicio de extensión posterior del tronco (dorso lumbares) y Estación 6: ejercicio de flexión posterior de la articulación de la rodilla (musculatura isquio-tibial). Discutir con apoyo de su profesor o profesora, qué importancia tiene para una adecuada ejercitación, respetar el principio de alternancia muscular y el de incremento progresivo de las cargas.

Ejemplo F

El curso, organizado en grupos de tres o cuatro estudiantes, realiza distintos tipos de ejercicios. Entre ellos, el docente selecciona cuatro, los que deberán ser incorporados a una ficha que los represente en forma diagramática. Los distintos grupos trabajan las fichas, señalando para cada uno de los ejercicios seleccionados cuál es el grupo muscular que participa en calidad de "agonista" en tal movimiento.

Actividad 2

Practicar ejercicios de flexibilidad utilizando el método de elongación muscular “activo o dinámico”, el “estático” y/o el de facilitación neuromuscular propioceptiva. Analizar la importancia de este tipo de ejercicios para prevenir eventuales lesiones musculares (efectos de corto plazo) o para prevenir dolores de espalda (efectos de mediano o largo plazo).

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante, al presentar conceptualmente a alumnos y alumnas el sentido de las actividades destinadas a aumentar la flexibilidad, hacerles ver que no obstante el exceso de grasa y la hipertrofia muscular limitan la amplitud de movimiento, el principal problema lo constituye la rigidez de las estructuras blandas (tendones, ligamentos y músculos). Es importante tener en cuenta al momento de comparar niveles de flexibilidad, que ésta guarda relación con la edad, sexo y tipo de actividad física que realiza el sujeto y que ella tiende a disminuir con la edad.

En el contexto de “ejercicio y salud”, cualquier programa de ejercicios de flexibilidad bien realizado incluye, al menos, un ejercicio para cada uno de los grupos musculares más importantes de elongar: zona lumbar, musculatura anterior del tronco (especialmente pectorales), caderas y zona posterior de los muslos (isquiotibiales), musculatura extensora de los pies (triceps sural). Recordar que para los niveles escolares los especialistas recomiendan el uso de estiramientos lentos y estáticos en lugar de los estiramientos dinámicos o balísticos, pues los primeros generan menor riesgo de lesión y dolores musculares.

Existen distintos métodos para evaluar la flexibilidad, pero los que resultan más adecuados para la clase de Educación Física son aquellos indirectos que miden flexibilidad estática (en centímetros y no en grados).

Durante las fases iniciales de un programa de ejercicios de flexibilidad estática, es recomendable mantener la acción de estiramiento entre 3 a 10 segundos aproximadamente (Se puede aumentar el tiempo a medida que la flexibilidad va mejorando). Para prescribir ejercicios de flexibilidad deben tenerse en cuenta los siguientes parámetros:

- Tipo de estiramiento: estático, dinámico o de facilitación neuromuscular.
- Frecuencia: deseable 3 días a la semana.
- Intensidad: por debajo del umbral del dolor.
- Duración de cada ejercicio: 10 a 60 segundos.
- Repeticiones: 2 a 6 repeticiones.
- Duración de la sesión: 10 a 30 minutos.
- Duración del programa: mínimo 30 días.

Si se utilizan técnicas de “Facilitación neuromuscular propioceptiva” para aumentar la flexibilidad estática es recomendable:

- estirar primero el grupo muscular antagonista al que se desea elongar;
- luego, contraer estáticamente la musculatura agonista contra una resistencia inmóvil (espaldera, pared o un compañero);
- si se usa un compañero como dador de movimiento, éste debe aplicar un estiramiento lento y estático de los músculos justo por debajo del umbral del dolor.

Es importante alertar a los alumnos y alumnas acerca de los riesgos que conllevan los ejercicios de elongación, entregando prescripciones precisas de seguridad; ello, para que se tenga en cuenta que al primer indicio de dolor, el alumno ejecutante debe adoptar nuevamente la posición inicial.

Ejemplo A

Realizar estiramientos orientados a elongar los siguientes grupos musculares: Articulación de la cadera: musculatura isquiática, musculatura baja de la espalda (dorso-lumbar); Articulación del hombro: musculatura pectoral y dorsal; Articulación del tobillo: tríceps sural y soleo; Articulación de la rodilla: cuádriceps. Analizar la importancia que posee el elongar estos grupos musculares para evitar lesiones osteoarticulares, prevenir dolores de espalda y para mantener la flexibilidad corporal general.

Ejemplo B

Realizar ejercicios de estiramiento para musculatura pectoral, dorsal, isquiática y dorso-lumbar organizando al curso en parejas. Uno de ellos oficiará de ejecutante y el otro como dador de movimiento. Discutir la importancia de incluir este tipo de ejercicios en las rutinas de calentamiento o de preparación para un ejercicio físico más intenso. Con la orientación del profesor o profesora, crear nuevos ejercicios, analizando el papel y cuidados que debe tener durante su ejecución el alumno o alumna que actúa como dador de movimiento.

Ejemplo C

Realizar estiramiento de musculatura isquiática y pectoral, solicitando al ejecutante que realice una contracción previa del músculo o grupo muscular que se pretende elongar; luego, un dador de movimiento realiza el estiramiento de dicha musculatura hasta el límite del dolor, manteniendo la posición durante 5 a 10 segundos aproximadamente. A continuación repetir la misma operación hasta que el ejecutante sienta que no es posible ampliar la excursión del movimiento. Analizar los requerimientos a tener en cuenta para utilizar adecuadamente el método de facilitación neuromuscular propioceptiva para elongar grupos musculares indicados. Discutir las razones por las cuales es importante elongar la musculatura isquiática y pectoral destacando su relación directa con la adopción de una adecuada postura y la aparición de actitudes lordóticas o cifóticas* en adolescentes.

* Desviación lordótica: acentuación de la desviación normal de la columna en su sección lumbar; desviación cifótica: acentuación de la desviación normal de la columna en su sección dorsal.

Ejemplo D

Realizar ejercicios de estiramiento muscular, entre los cuales se debe incorporar al menos dos que involucren la región baja de la espalda (zona dorso-lumbar) y musculatura posterior del muslo (musculatura isquio-tibial). Deberán ser demostrados prácticamente ante el docente y resto del curso, señalando los cuidados a tener en cuenta para su correcta ejecución y analizando por qué ayudan a la prevención de dolores de espalda. Discutir la relación existente entre el acortamiento de la musculatura baja de la espalda e isquiotibiales y la aparición de lumbalgias.

Actividad 3

Conocer y practicar ejercicios y actividades orientados al desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria, utilizando métodos continuos y/o fraccionados de ejercitación. Analizar los requerimientos mínimos para conseguir una adecuada evaluación y planificación de un programa de ejercicios aeróbicos.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Una de las bases para conseguir una participación exitosa en programas de resistencia cardiovascular descansa en el logro de la comprensión por parte de los estudiantes acerca del porqué la práctica de ejercicio regular es necesaria para permanecer en forma.

Una adecuada prescripción de ejercicios aeróbicos requiere considerar las cinco siguientes variables:

- *Tipo de ejercicio:* caminata, trote, natación, bicicleta, saltar la cuerda, baile, tenis u otros deportes (limitaciones para controlar la intensidad del ejercicio); y, en general, actividades que pongan en juego los grandes grupos musculares.
- *Intensidad:* proponer la realización de actividades capaces de desequilibrar el sistema cardiovascular y respiratorio sin alterarlo excesivamente. Ellas deben enmarcarse en la franja de ejercitación estimada umbral, vale decir, actividades cuya intensidad no sobrepase el 60% del “Índice Cardíaco Máximo” y que no baje del 40% de dicho índice, controladas por vía del pulso cardíaco.
- *Frecuencia:* incentivar a las alumnas y alumnos a realizar ejercicios aeróbicos al menos tres veces por semana, de las cuales una sesión corresponde a la clase regular de Educación Física.
- *Duración:* no debe bajar de 20 a 25 minutos, ni exceder los 60 minutos, recomendación especialmente válida para jóvenes que se inician en la práctica de este tipo de ejercicios.
- *Ritmo de progresión:* los efectos de adaptación biológica evidentes se dan a partir de las cuatro semanas de ejercitación regular.

El momento oportuno para reajustar intensidades y volúmenes de la carga de trabajo se genera aproximadamente después de cuatro semanas de ejercitación y se deben respetar las siguientes tres fases:

- **Adquisición de la aptitud física inicial.**
- **Incremento de la aptitud física.**
- **Mantención de la aptitud física.**

Algunas causales de bajo compromiso o abandono de los programas de ejercicio aeróbico a tener presente:

- **Exceso de peso.**
- **Poca motivación personal.**
- **Falta de apoyo de pares.**
- **Bajas expectativas de éxito o metas muy ambiciosas.**

Ejemplo A

Mantener un ritmo regular en un esfuerzo físico propuesto por los propios alumnos o alumnas (trote, juego, baile, natación, bicicleta, aeróbica, patinaje, etc.) por un período de tiempo entre 20 ó 30 minutos, con una intensidad media-baja de manera que la frecuencia cardíaca controlada se mantenga entre 140 y 165 pulsaciones por minuto aproximadamente. Analizar por qué razones el pulso cardíaco mantenido en este rango le confiere el carácter aeróbico a tal tipo de actividades.

Ejemplo B

Realizar entrenamiento aeróbico por medio de un Fartlek, desplazándose mediante trote, caminata o carrera en diferentes tramos, cuidando que el recorrido se cumpla de manera continua, sin pausa pero alternando intensidad de los esfuerzos. Utilizar los tramos cursados con ritmo lento para recuperarse parcialmente de aquellos que hayan demandado un esfuerzo físico más intenso. La frecuencia del pulso cardíaco debe oscilar entre 140 y 180 pulsaciones por minuto aproximadamente para que este tipo de entrenamiento mantenga su carácter aeróbico. Analizar la diferencia entre un trabajo cardiovascular aeróbico y otro anaeróbico. Discutir con el profesor o profesora las razones por las cuales el trabajo aeróbico es más adecuado para un programa de ejercicio y salud.

Ejemplo C

Los estudiantes cumplen un circuito aeróbico, que incluya al menos seis diferentes ejercicios ejecutados de manera continua a una intensidad adecuada. Cumplida la tarea, deberán traer por escrito para la siguiente clase los parámetros más importantes que se deben tener en cuenta para conseguir la modificación de la composición corporal. Analizar con el docente la relación entre ejercicios aeróbicos y control de peso y figura por vía de la modificación de la composición corporal.

Actividad 4

Utilizar criterios cualitativos y cuantitativos de análisis para controlar ejercicios realizados por otros compañeros o compañeras. Observar y discutir los factores de seguridad y prevención de lesiones implícitos en la ejecución de cada uno de los ejercicios seleccionados.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Conviene reiterar a los alumnos y alumnas los cinco parámetros más importantes que los ejercicios aeróbicos deben considerar si se desea que éstos efectivamente puedan modificar la composición corporal:

- a) tipo de ejercicio: trotar, caminar, andar en bicicleta, nadar, etc.;
- b) intensidad: menor al 60% del Índice Cardíaco Máximo;
- c) duración: idealmente más de 30 minutos;
- d) frecuencia: mínimo 3 veces por semana;
- e) período de ejercitación: mínimo 2 meses.

Ejemplo A

El curso es organizado en parejas en que un miembro ejecuta flexiones anteriores del tronco (abdominales) y el compañero controla el número de repeticiones logradas a tiempo y si han sido bien ejecutadas. Discutir por qué no es recomendable realizar ejercicios abdominales con: articulación de las rodillas extendidas, con sujeción de tobillos por parte de un compañero o compañera o con manos apoyadas sobre la nuca.

Ejemplo B

Los estudiantes organizados en grupos de a cuatro, utilizando una ficha especial (diseñada por el profesor o profesora o por los mismos alumnos o alumnas), inician un recorrido por cuatro estaciones de trabajo, contando el número de repeticiones del ejercicio realizado en cada una de ellas, las que, terminado el trabajo, registran en la ficha. Finalizado el recorrido por la totalidad de los ejercicios del circuito se comparan resultados finales y se discute acerca del porqué de las diferencias registradas entre los integrantes del grupo para luego entregarlas como conclusión al curso total. El docente actúa como moderador y ayuda a la síntesis y a las conclusiones finales.

Ejemplos de ejercicios en cada estación:

1ª Estación: abdominales en ovilla.

2ª Estación: rebote media sentadilla (manos en la nuca, máximo rechazo).

3ª Estación: extensiones de brazos (apoyo palmar y de punta de pies en el suelo).

4ª Estación: flexiones de brazos en barra.

Actividad 5

Diagnosticar el tipo de actividad física realizada durante una semana y según las necesidades detectadas, proponer al profesor o profesora un plan individual de actividad física, tendiente a mejorar la resistencia cardiovascular y respiratoria, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Ejemplo

Con un esquema o ficha facilitada por la profesora o profesor, cada alumno y alumna confecciona un cuadro diario y semanal con el registro de las horas dedicadas a actividad física y las horas de inactividad; discuten en grupos sobre los resultados; formulan, individualmente, y con orientaciones del docente, un plan de actividad física que incluya acciones realizables en el entorno cotidiano e integrables a sus rutinas.

Cada estudiante debe diseñar y proponer al profesor o profesora su propio programa a partir de los conceptos y experiencias obtenidas en clase, el que deberá estar adaptado a sus reales posibilidades y preferencias y tener en cuenta las limitaciones de tiempo y del entorno familiar o comunitario en el que se cumplirá tal programa.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Esta actividad ha sido planteada para que los alumnos y alumnas descubran los riesgos del sedentarismo asociados a los hábitos de vida urbanos y el impacto negativo sobre la actividad física, por ejemplo, de la combinación de juegos electrónicos y televisión. Los hábitos extremadamente sedentarios actualmente predominantes, generan un impacto negativo en los estándares de salud y de calidad de vida. Si ellos toman conciencia de esto, es posible que lleguen a valorar los beneficios que conlleva la adopción de unos hábitos de vida activa, que incorporen la práctica de ejercicio físico regular.

Es muy importante que las metas a lograr y la selección de actividades a desarrollar con el programa de ejercicio propuesto sean fijadas por el propio estudiante. Ellas sólo deben ser revisadas por el docente y ajustadas si carecen de realismo.

Un recurso posible para conseguir el compromiso formal de los alumnos y alumnas respecto al cumplimiento de su programa de ejercicios es la redacción de un compromiso, en el que se especificarán cuáles son las metas para, por ejemplo, el primer mes de entrenamiento.

Proyecto de medición y registro

Se sugiere que para acompañar al desarrollo de las actividades de la Unidad 1, a lo largo del año, así como las de atletismo, de la Unidad 2, los alumnos y alumnas desarrollen un proyecto de medición y registro de las condiciones de entrada, avance y finalización del trabajo del año, utilizando una planilla de cálculo y un procesador de texto. Cada uno debería registrar sus marcas, midiendo su avance individual. El registro y la medición pueden contribuir a desarrollar la disposición y actitud positiva hacia la práctica habitual y sistemática de la actividad física. Con el registro de datos del conjunto del curso podrán realizarse comparaciones en el tiempo y graficar su tabla de rendimiento en las distintas categorías de ejercicio o pruebas atléticas que se elijan.

Criterios de evaluación

Mediante la observación sistemática durante las actividades o tareas de ejercitación propuestas normalmente para el desarrollo de las clases, o bien mediante el diseño de tareas especialmente preparadas para el efecto, los estudiantes deben ser evaluados considerando:

- Capacidad para asumir las tareas o ejercitaciones propuestas, manteniendo ritmos de ejecución adecuados al objetivo buscado.
- Capacidad para identificar los atributos o cualidades físicas implicadas en los distintos tipos de ejercicios, juegos o actividades realizadas por otros compañeros o las propias.
- Capacidad para utilizar la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de intensidad de los ejercicios realizados.
- Capacidad para autorregular responsablemente la intensidad y volumen del ejercicio demandado según sus particulares posibilidades de rendimiento.
- Capacidad para identificar principales grupos musculares implicados en los ejercicios de resistencia muscular realizados individual o grupalmente.
- Capacidad para aplicar principios básicos para una adecuada realización de ejercicios de resistencia muscular, resistencia orgánica y flexibilidad. (Continuidad, progresión, alternancia muscular y adaptación a necesidades individuales).
- Capacidad para realizar y/o dirigir de manera independiente y segura, ejercicios y actividades preparatorias para una ejercitación general o específica más intensa (calentamiento previo).
- Capacidad para discriminar adecuadamente entre actividades aeróbicas y anaeróbicas.
- Capacidad demostrada para vincular experiencias prácticas de ejercitación con aquellos aspectos teóricos tratados durante el desarrollo de la unidad que les sirven de fundamento.



Unidad 2

Deportes de colaboración y oposición

Contenidos

- Práctica de al menos dos deportes de colaboración y oposición, tales como fútbol, básquetbol, balonmano, rugby, vóleybol, etc.
- Juego, competencia y aplicación de los fundamentos tácticos y técnicos propios de los deportes de colaboración y oposición.
- Juego, competencia y aplicación de los reglamentos y normas básicas de los deportes de colaboración y oposición seleccionados.
- Desarrollo de torneos y/o eventos deportivos que incluyan uno o más de los deportes de colaboración seleccionados.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Utilizan y aplican durante prácticas o bien durante torneos o competencias sus habilidades motoras específicas según los requerimientos tácticos y técnicos propios del deporte de colaboración y oposición en desarrollo.
- Demuestran dominio y son capaces de aplicar durante la ejercitación o en competencia los fundamentos tácticos y técnicos básicos del deporte de colaboración y oposición en desarrollo.
- Participan con entusiasmo y valoran la práctica deportiva como una actividad que contribuye significativamente a su desarrollo físico, psicológico y social.
- Reconocen durante la práctica del deporte de colaboración y oposición en desarrollo sus limitaciones y se esfuerzan por superarlas.
- Demuestran durante la práctica y la competencia deportiva el dominio de habilidades para jugar limpio, trabajar en equipo, controlar sus emociones en un marco de respeto por sí mismo, de sus compañeros y adversarios, sobreponerse a la derrota.
- Conocen y valoran las normas y reglamentación particular del deporte practicado y las respetan durante la competencia.
- Durante el desarrollo del juego y en la competencia desempeñen roles táctico/técnicos ofensivos y defensivos.

Orientaciones didácticas

DE LA TÁCTICA A LA TÉCNICA

Los deportes de equipo se caracterizan porque los participantes (jugadores de un mismo equipo y de un equipo rival) actúan de manera simultánea durante el desarrollo del juego, cooperando entre sí para oponerse a otro equipo que actúa en forma equivalente. En la dinámica resultante hay dos elementos que van a interactuar de manera protagónica durante el desarrollo del juego, y que conviene distinguir: la táctica y la técnica. La acción motriz de juego será la resultante originada por la suma de los movimientos de los jugadores, lo que constituye la técnica; la coordinación de estos movimientos con el resto de los componentes de la acción de juego (espacio, tiempo, objetivos, implemento), constituye la táctica. Estos dos elementos, en el marco de la aplicación de un reglamento, crean las condiciones para que los alumnos y alumnas identifiquen y vivan la esencia del juego deportivo.

Atender el desarrollo de la capacidad táctico/técnica individual es lo más importante en el proceso de iniciación deportiva para los deportes de oposición con colaboración. El enfoque que plantea la presente unidad evoluciona desde la adquisición de ciertas habilidades tácticas individuales (utilización del espacio, manejo de esquemas defensivos y ofensivos, coordinación con el resto del equipo), hacia la adquisición de unas habilidades técnicas aprendidas contextualizadamente (control del balón o implemento en función de diferentes objetivos, manejo técnico específico de la capacidad de movimiento). Táctica y técnica, por tanto, no constituyen instancias separadas y deben ser aprendidas integradamente; la segunda como respuesta a las necesidades que plantea la primera.

De acuerdo a lo anterior, resulta clave que el alumnado asimile desde el primer momento la esencia del juego o deporte en práctica, y también aquellos principios táctico-técnicos individuales que posibilitan el logro de su objetivo central. Así, a partir de la utilización de la propia capacidad natural de movimiento, y no sólo de aquella que el profesor o profesora cree necesario que el alumno o alumna debe dominar previamente para poder jugar, se irá evolucionando hacia un desempeño deportivo desarrollado en contextos y situaciones de juego cada vez más complejas.

CONTEXTOS REALES DE JUEGO Y APRENDIZAJE INTEGRADO DE PRINCIPIOS, REGLAS Y DIMENSIONES TÁCTICO-TÉCNICAS DE JUEGO

- Proponer tareas de movimiento que ubiquen a los alumnos y alumnas en contextos reales de juego en cada uno de los deportes seleccionados. Diseñar, por tanto, situaciones de práctica en la que los estudiantes se vean expuestos a interactuar con sus compañeros de juego y adversarios, en el marco de reglas básicas, y especialmente expuestos a interactuar con demandas de juego que generen permanente incertidumbre. Es precisamente esta incertidumbre, la que les ayudará a construir respuestas motoras adaptadas y flexibles según lo requiera la dinámica y características del deporte practicado. Es el mismo contexto de juego el que presentará a alumnos y alumnas los principales problemas de aprendizaje que deberán intentar resolver.
- La práctica de los juegos deportivos y deportes de equipo no debe limitarse al aprendizaje de unas habilidades técnicas básicas. Los estudiantes deben desarrollar la capacidad de afinar sus mecanismos perceptivo-motrices y la capacidad de tomar decisiones oportunas para dar solución a problemas que plantea el juego. Deben aprender a identificar claramente el propósito central de cada juego o deporte, reconocer las instancias en las que ellos pueden recibir la colaboración

de un compañero de equipo o las formas de sortear las dificultades que les colocan los adversarios; asimismo, aprender a disfrutar de la continuidad y dinámica del juego, acompañando las jugadas de ataque-defensa, aun cuando no se esté en posesión del balón o móvil.

- Enfrentar reiteradamente a los alumnos y alumnas con situaciones motrices que les presenten problemas, enseñándoles la importancia que tiene para estos deportes el desarrollar la capacidad de anticipación para ganar tiempo y posiciones dentro del campo de juego. Deben procurarse situaciones en que los estudiantes experimenten la toma de decisiones desde el primer momento en el que ellos toman contacto con deportes de esta naturaleza: esto les ayudará a utilizar de manera inteligente su particular capacidad de movimiento, y a estar atentos permanentemente a los cambiantes contextos de juego.
- Durante el aprendizaje de un deporte en cualquiera de sus etapas se debe dar el tiempo suficiente para que asimilen integralmente reglas de juego, principios de juego, y aspectos táctico-técnicos ofensivos y defensivos, única forma para que logren disfrutar de su aprendizaje y le encuentren sentido a su práctica.
- Generar los espacios y tiempos adecuados para que los estudiantes puedan adaptar los deportes de oposición elegidos a sus propias capacidades y necesidades de movimiento.
- Todas las actividades planificadas para esta unidad deben ser orientadas a procurar que los alumnos y alumnas desarrollen la capacidad para transferir los principios de juegos aprendidos, hacia los deportes de colaboración con oposición que serán practicados más adelante, sea o no en el ámbito escolar.

Orientaciones didácticas y Objetivos Fundamentales Transversales

La práctica de deportes de colaboración y oposición se presta de manera especial para el trabajo del conjunto de los OFT relacionados con el respeto por el otro, la cooperación, la honestidad, el desarrollo de hombres y mujeres, así como también los relativos al conocimiento y respeto de sí mismo. Desde la perspectiva del mejor aprovechamiento formativo de estos deportes, las siguientes orientaciones deben tenerse especialmente presentes.

- **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La constatación de la diversidad de habilidades de alumnos y alumnas debe tenerse siempre presente, para evitar dar el mismo tipo de tareas o desafíos a todo el curso, lo que puede generar condiciones de juego y competición que marginen a algunos, sean monopolizadas por otros, o no constituyan desafíos corporales pertinentes para otros. Esto requiere arreglos flexibles de grupos por niveles de habilidad en algunos momentos; y de combinaciones más ricas en otros, por ejemplo, distribuyendo los más hábiles en los distintos grupos, de modo de facilitar unas condiciones de aprendizaje en las que haya intercambio de información, cooperación y tentativas de superarse, enfrentando un mayor grado de desafío.

Otro aspecto del tema de la diversidad es planificar la ejecución de las actividades, teniendo presente que éstas pueden tener su foco en capacidades o habilidades distintas, como equilibrio, fuerza, velocidad, coordinación, agilidad o ritmo, lo que da pie a que los rasgos individuales sean valorizados.

- **ATENCIÓN A DIFERENCIAS ENTRE ALUMNOS Y ALUMNAS**

Debe tenerse especial cuidado en no reproducir estereotipos culturales sobre las habilidades de unos y otros en función de los deportes. Al mismo tiempo, debe tenerse como criterio fundamental respecto al tema, el que hay un estilo diferente de expresarse en la actividad física de alumnos y alumnas. Se trata de modos distintos de ser y actuar que deben completarse y enriquecerse mutuamente. El criterio es favorecer el respeto a las diferencias y el intercambio.

- **EQUIDAD EN LAS OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE: COMPETICIÓN Y HABILIDADES**

En las actividades competitivas se despliegan las habilidades individuales, y el profesor o profesora debe organizarlas de modo de hacer equitativas las oportunidades de aprendizaje. Es común, en los deportes, que los estudiantes más hábiles monopolicen las situaciones de ataque, quedando para los menos hábiles los papeles de defensa, arquero, o incluso la exclusión. Debe intervenir en estos casos, promoviendo la rotación de roles y estableciendo reglas especiales al respecto.

Debe tenerse presente que las actividades competitivas realizadas en grupos o equipos constituyen una situación favorable para el ejercicio de diversos roles y estilos personales, y es por tanto una situación que promueve un mejor conocimiento y respeto de sí mismo y de otros; y, al final, la comprensión de que las situaciones competitivas colectivas son un juego de cooperación y oposición entre habilidades diversas.

- **EMOCIONES, DEPORTES Y OFT**

El docente debe considerar la práctica deportiva como un importante escenario para la observación de emociones: de los sentimientos de alegría, rabia, miedo, vergüenza y tristeza. Los límites tenues entre el control y el descontrol sobre estas emociones son puestos a prueba en el juego. La expresión de tales sentimientos por medios verbales como la risa, el grito, el llanto o la agresividad, debe ser reconocida y trabajada como objeto de enseñanza y aprendizaje, para que sea regulada por los valores del respeto hacia sí mismo y el otro.

Por tanto, las actividades y situaciones de esta subunidad son ocasiones privilegiadas para el desarrollo de OFT, tanto en la dimensión Crecimiento y autoafirmación personal, como en la de Ética. Así, habilidades a adquirir en relación a los deportes tienen directa y visible relación con valores centrales de los OFT. Considérese por ejemplo: la voluntad de vencer en el respeto por el adversario, la aceptación de la decisión de un árbitro o de un juez, el saber perder y ganar lealmente.

- **JUEGO EN EQUIPO, HABILIDADES SOCIALES Y VALORES**

Por medio de las actividades de esta subunidad, los estudiantes están desarrollando habilidades no sólo motrices sino también sociales de trabajo en equipo: desempeño de roles, aprendizaje de la colaboración entre habilidades y estilos distintos en pos de un objetivo común, manejo del conflicto. Los alumnos y alumnas al experimentar la vivencia del trabajo en equipo reconocen la importancia del otro; si su propio logro personal está supeditado al logro del grupo, el estudiante reconoce en el otro un compañero sin el cual le sería imposible jugar o lograr las tareas propues-

tas. Muchas veces, durante el juego, el equipo debe enfrentar conflictos y problemas muy semejantes a los que ocurren en la vida real: el miembro del equipo agresivo, el desobediente a las normas del juego, el miembro del equipo dominante, el “sabelotodo”, etc. Será entonces, tarea del equipo y ya no tan sólo del profesor o profesora, solucionar de la manera más adecuada esta dimensión del juego y el deporte en equipo.

Actividades de aprendizaje

a) De manejo técnico/táctico del balón

Actividad

Conocer y practicar los fundamentos técnico/tácticos esenciales del deporte elegido, en situaciones reales de juego.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importante privilegiar la situación real de juego como el contexto más rico de aprendizaje de fundamentos técnicos, a la vez que más motivante para alumnos y alumnas; este criterio no es obstáculo para que una proporción del tiempo de la actividad sea dedicada a ejercicios de aprendizaje de fundamentos técnicos, separados de situaciones de juego.

Para entender la esencia de los deportes que son jugados con balón o móvil, cobra relevancia la posesión o no del implemento por parte de uno u otro equipo. Lo anterior, define y condiciona claramente dos situaciones diferenciadas y contrapuestas: el equipo que tiene el balón es atacante, el equipo que no lo posee es defensor.

Con lo anterior se establece una dinámica, basada en tres principios generales que deben ser enseñados a los estudiantes:

En ataque se debe:

1. conservar el balón;
2. progresar hacia la portería contraria;
3. intentar marcar un punto o gol;

En defensa se debe:

1. recuperar el balón;
2. impedir la progresión hacia la propia portería;
3. impedir que le marquen un punto o gol;

Ejemplo A

Conocer y practicar de manera sistemática e integrada las habilidades táctico-técnicas del deporte de oposición y colaboración seleccionado: ejecutar a través del juego o por medio de ejercicios estructurados por el profesor o profesora, las diferentes técnicas y su aplicación táctica: manejo y conducción del balón o móvil, pases, lanzamientos al arco, cesto o zonas de marcación de puntos, fintas y dribles, técnicas asociadas a funciones específicas, por ejemplo, arqueros, defensas, atacantes, etc.

Ejemplo B

Realizar en situaciones reales de juego o en ejercicios específicos secuencias táctico-técnicas. Practicar en grupos o de manera individual secuencias táctico-técnicas demandadas por las situaciones de juego presentadas por el profesor o profesora.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Durante la práctica del deporte seleccionado se debe procurar que el aprendizaje y dominio técnico de los diferentes fundamentos de éste se logren en función de las demandas tácticas que surgen durante el desarrollo del juego.

Durante el desarrollo del juego, el docente debe intervenir para hacer notar alguna deficiencia o error técnico o táctico, deteniendo el juego y dando instrucciones a un alumno o alumna en particular o al equipo.

El profesor o profesora debe hacer énfasis en que el propósito de trabajar secuencias o esquemas de juego tiene como objetivo fundamental preparar al equipo para que en situaciones reales de ataque, logre marcar un punto, gol u anotación y, en situación defensiva, impida estas finiquitaciones.

Ejemplo C

Ejercitar habilidades táctico-técnicas en situaciones reales de juego. Practicar habilidades motrices relativas a los deportes de oposición y colaboración, con variación de complejidad, a fin de promover en los estudiantes distintas variaciones táctico-técnicas y combinaciones de las mismas para solucionar problemas de movimiento surgidos durante el juego.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Durante la práctica de esquemas o situaciones de juego se debe incrementar paulatinamente los grados de dificultad en el logro de los objetivos planteados para cada una de ellas, de tal forma que los alumnos y alumnas tengan que adaptar y fortalecer sus habilidades técnicas y tácticas de manera progresiva.

Es importante prestar especial atención a aquellos estudiantes con menos habilidades. Para esto, se recomienda considerar la ayuda que puedan prestar los que tengan mayor avance o dominio de las situaciones de juego planteadas.

Ejemplo D

Practicar acciones táctico-técnicas de juego defensivas y/u ofensivas, ya sea en posesión o no del balón. Realizar acciones motrices individuales ofensivas y/o defensivas en posesión del balón o sin balón y acciones motrices grupales en posesión del balón o sin él.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Impulsar en los alumnos y alumnas a que vivan el juego en su globalidad. En este sentido, se les debe hacer entender que su participación en el juego no depende de si tienen posesión o no del implemento de juego, si no más bien de la necesidad de recuperarlo cuando su equipo no lo tiene y de ayudar a administrarlo debidamente, en función del objetivo, cuando lo posee.

b) Roles táctico-técnicos de juego

1. Roles según la posesión o no posesión del balón

Actividad

Conocer y asumir durante la práctica, bajo condiciones reales de juego o próximas a éstas, distintos roles de acuerdo a la dinámica del juego y a las situaciones estratégicas defensivas y de ataque.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Durante la práctica es necesario que el docente detecte en sus estudiantes aquellos roles de juego en los que se sienten más cómodos, de manera de impulsar en ellos cierto grado de especialización y mejor rendimiento en su desempeño. Lo anterior permite que los alumnos y alumnas se sientan más seguros y con mayores competencias en la práctica deportiva y, por ende, más motivados a realizarla.

Es relevante que el docente haga observar al curso el alto componente de incertidumbre que existe en la práctica de deportes de colaboración y oposición. Incertidumbre que proviene de las relaciones con compañeros y rivales en contexto de juego y que se pueden esquematizar en tres tipos de situaciones:

- a) relaciones de oposición y comunicación negativa con los adversarios;
- b) relaciones de colaboración y comunicación positiva con los compañeros o compañeras;
- c) simultaneidad de relaciones con compañeros o compañeras y adversarios.

Ejemplo A

Realizar acciones motrices en posesión del balón, cuando su equipo posee el balón o móvil. Jugar con el balón o móvil y avanzar con éste, protegerlo, pasarlo, lanzar a la portería o aro o colocarlo en zona de marcación de puntos, realizar fintas, abrir y reducir los espacios, respetar el sistema de juego, dirigir el juego y recibir faltas.

Ejemplo B

Realizar acciones motrices sin posesión del balón, cuando su equipo posee el balón o móvil. Avanzar hacia la portería, ocupar posiciones de ataque, desmarcarse, realizar fintas, abrir y reducir los espacios de juego, apoyar a sus compañeros o compañeras, pedir el balón o móvil, recibirlo, dirigir el juego y recibir faltas.

Ejemplo C

Realizar acciones motrices cuando su equipo no está en posesión del balón o móvil. Regresar a su área defensiva, defender en zona, realizar defensa individual, hacer fintas, reducir o ampliar los espacios de juego, anticipar y apoyar a sus compañeros o compañeras, cargar al adversario, interceptar y desviar el balón o móvil, recuperarlo y recibir faltas.

Ejemplo D

Realizar durante el desarrollo del juego, no importando el rol específico que esté cumpliendo, acciones de respeto por las normas y reglamentos establecidos especialmente para éste, manteniendo en todo momento un constante respeto por sus compañeros y compañeras, no importando si son circunstancialmente rivales o colaboradores. Cambiar de equipo y mantener iguales conductas durante el desarrollo del juego.

Ejemplo E

Aplicar durante la práctica del deporte en desarrollo habilidades para trabajar en equipo. Manifestar, durante la práctica deportiva en situaciones reales de juego, conductas relacionadas con la comunicación, el liderazgo y el compañerismo. Evaluar entre los integrantes del equipo el comportamiento de todos sus miembros en relación a la manifestación de las habilidades sociales trabajadas a través de conductas que sus compañeros y compañeras pudieron apreciar. Reforzar en grupo la obstaculización de conductas que no son deseadas por los demás miembros del equipo.

2. Utilización individual del espacio deportivo

Actividad

Utilizar de manera individual, durante la práctica deportiva y bajo condiciones reales de juego o próximas a éstas, los espacios de juego de acuerdo a las situaciones defensivas u ofensivas presentadas.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Es importante enseñar los elementos comunes de los conceptos de ataque y defensa en los deportes de oposición y colaboración. Debe procurarse hacerlos descubrir los elementos estructurales comunes de ambas situaciones en diversos deportes, de modo que su apropiación, transferencia y uso sean más efectivos.

Uno de los principios fundamentales de juego que caracteriza a los deportes de carácter colectivo es jugar a lo largo y a lo ancho en el campo de juego. En este sentido, los docentes deben hacerles hincapié a sus alumnos y alumnas acerca de la importancia de ocupar durante la práctica deportiva o situaciones reales de juego todos los espacios del campo y no reducirlos a las zonas de anotación o de gol.

Ejemplo A

Utilizar los espacios totales de juego. Realizar movimientos en el espacio real delimitado por las dimensiones específicas y reglamentarias del campo de juego, obligados por las situaciones propias del juego practicado y por las condiciones defensivas y de ataque en que éste se desarrolla.

Ejemplo B

Utilizar subespacios o áreas de juego diferenciadas. Practicar el juego conociendo y aprendiendo acciones táctico/técnicas relativas a la utilización del área de portería, cuando corresponda al deporte seleccionado, ya sea en situaciones defensivas y/o de ataque.

Ejemplo C

Utilizar el subespacio de portería (cuando corresponda al deporte seleccionado). Conocer, familiarizarse y realizar fundamentos táctico-técnicos característicos del portero. Ejecutar técnicas de desplazamiento y movimientos específicos propios del rol del portero.

Ejemplo D

Usar los espacios individuales de juego. Conocer y utilizar las áreas específicas utilizadas por el jugador del equipo que está en posesión o no del balón o móvil, ya sea en situación de ataque o defensa.

3. Utilización colectiva del espacio deportivo

Actividad

Utilizar en equipo, durante la práctica deportiva y bajo condiciones reales de juego o próximas a éste, los espacios de acuerdo a las situaciones defensivas u ofensivas presentadas durante el juego.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Uno de los aspectos fundamentales dentro de la dinámica de los deportes colectivos es la marcación. De este modo, se sugiere a los profesores y profesoras durante la práctica o en situaciones reales de juego, establecer variadas zonas de marcación de tal forma que los estudiantes adquieran experiencia en este ámbito en todos los sectores del campo de juego y no sólo en las zonas próximas que deben defender.

Ejemplo A

Utilizar los espacios colectivos durante el juego: tomar posesión de determinados espacios del campo con el propósito de organizar y concretar las acciones planificadas con el objetivo de marcar un punto o gol.

Ejemplo B

Utilizar los espacios para la organización colectiva del juego: asumir durante su desarrollo, posiciones defensivas o de ataque, según corresponda, para dar inicio a jugadas de ataque o de defensa, respectivamente.

Ejemplo C

Utilizar los espacios para la consecución o para evitar puntos o goles. Realizar acciones defensivas y de ataque según corresponda, con el objeto de marcar un gol o punto, o impedirlo según se esté en posesión o no del balón.

4. Utilización óptima del tiempo

Actividad

Adoptar roles defensivos y ofensivos organizados en equipo durante periodos de tiempo establecidos por el profesor o profesora. Durante estos tiempos y según el rol que corresponda, deberán organizarse ofensiva o defensivamente con el propósito de marcar un gol o punto o bien impedir su conversión.

Ejemplo

Acelerar o retardar el ritmo de juego con el propósito de utilizar de manera efectiva el tiempo asignado para uno u otro rol de juego (ofensivo o defensivo).

INDICACIONES AL DOCENTE:

El propósito de trabajar con los tiempos de juego permite variar de manera obligada los ritmos de desempeño de los alumnos y alumnas durante las prácticas. Lo anterior puede contribuir a dar más dinamismo e intensidad a las prácticas reales de juego y a las competencias, así como contribuir al aprendizaje de un importante elemento táctico como es la gestión del tiempo.

5. Sobre normas y reglamentos

Actividad

Investigar y conocer a través de medios variados, las distintas normas y reglamentos del deporte practicado.

Ejemplo

Leer y estudiar reglamentos de juego. Conocer y presentar al curso, organizados en grupo, los reglamentos del deporte practicado.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Es fundamental que los estudiantes no sólo vivan de manera práctica los reglamentos del deporte en desarrollo, sino que además puedan conocer los fundamentos teóricos que los sustentan y los comparen con reglas y normas relativas a otros deportes; también que los alumnos y alumnas tengan la posibilidad de discutir sobre las reglas, intentando descubrir las razones que las originaron, proponiendo modificaciones, probándolas.

Es importante que el docente enfatice el juego limpio, enseñando el sentido tanto utilitario (sin reglas no hay juego), como ético (el valor del acuerdo y la cooperación en torno a la aceptación de una regla) del respeto a las normas y reglamentos establecidos.

6. Eventos y competencias

Actividad 1

Participar en la organización y ejecución de campeonatos del deporte seleccionado a nivel del propio curso o internivel.

Ejemplo A

Participar en el diseño de reglamentación especial o adaptada para los eventos: considerar la formación de equipos mixtos, el tipo de puntuación durante los campeonatos, adaptaciones especiales de los reglamentos básicos.

Ejemplo B

Aplicar en la organización de eventos y competencias, modalidades adecuadas para la competición: considerar torneos por rotación, competiciones por grupos, todos contra todos, mixtas.

Actividad 2

Cumplir con roles específicos en el control y organización del juego durante la práctica en situaciones reales o de competencias.

Ejemplo A

Realizar labor de juez observador: hacer cumplir las reglas, observar el desempeño general, las conductas, y los desempeños especialmente meritorios.

Ejemplo B

Realizar labor de árbitro. Dirigir y controlar los partidos.

Ejemplo C

Realizar labor de director técnico. Observar el desempeño táctico de un equipo durante un juego, dar instrucciones y efectuar cambios de jugadores.

Ejemplo D

Manejar la mesa de control. Controlar las planillas de juego, cronometrar, apuntar, registrar faltas, puntos, incidentes.

Ejemplo E

Realizar labor de director de terreno. Encargarse que canchas e implementos estén oportunamente preparadas para iniciar los respectivos partidos.

Ejemplo F

Formar parte del comité de prensa. Analizar y comunicar el evento. Preparar los paneles informativos con resultados de los partidos y notas misceláneas relacionadas con el evento o torneo.

INDICACIONES AL DOCENTE:

La organización de competencias y eventos permite a los estudiantes desarrollar aspectos relativos a la gestión deportiva. Por esta razón, se pueden dar tareas a equipos de trabajo y evaluar sus desempeños de acuerdo a la calidad de gestión desarrollada en función de los objetivos planteados por los mismos alumnos y alumnas.

Los ejemplos D y F señalados se prestan para que los alumnos y alumnas trabajen con computadores y herramientas informáticas de uso general, como procesadores de texto, planillas de cálculo y programas de dibujo, que los hagan avanzar, también en este sector, en el logro de los Objetivos Fundamentales Transversales de Informática.

Actividades de evaluación

Por medio de prácticas reales o simuladas de juego, los estudiantes serán evaluados considerando al menos las siguientes cuatro dimensiones presentes en los aprendizajes esperados: desempeño técnico, desempeño táctico, dominio de los principios de juego y habilidades sociales inherentes a los deportes colectivos. Algunos criterios de evaluación que cubren las dimensiones señaladas son:

Desempeño táctico-técnico

- Habilidad en el manejo técnico del implemento durante acciones de lanzamientos o tiros al pórtilo, cesto, arco, etc., en sus distintas modalidades, según corresponda al deporte seleccionado. Evaluación de la ejecución del tiro o lanzamiento, considerando la dirección, velocidad y rendimiento (gol, punto, anotación, etc.).
- Habilidad en el manejo técnico del implemento durante:
 - acciones de pases en sus distintas modalidades dependiendo del deporte en desarrollo;
 - acciones de conducción de éste (control del balón o móvil, rapidez en su manejo y utilización de una o dos manos o uno o ambos pies durante la conducción y protección del mismo);
 - acciones de drible, fintas y quiebres.
- Habilidad para utilizar los distintos espacios de juego de manera activa, ganando las posiciones ofensivas o defensivas, desplazándose en el campo en distintas direcciones, según las demandas del juego, y adoptando posiciones de acuerdo al sistema ofensivo o defensivo utilizado por su equipo.
- Capacidad para adoptar diferentes roles tácticos durante el desarrollo del juego según corresponda: equipo en posesión o no del implemento; jugador atacante con y sin el balón o móvil; y jugador defensa, de acuerdo al tipo de marcación adoptada por su equipo (zonal, individual, mixta, etc.).
- Rapidez y flexibilidad para adaptarse a las distintas situaciones y circunstancias que ocurren durante el desarrollo del juego, tales como defenderse y recuperar el implemento, atacar, sobreponerse a un resultado adverso, mantener un resultado que es favorable, cambiar de ritmo y presionar cuando sea necesario.

Habilidades sociales y valores

En la práctica de los deportes elegidos en situaciones de competencia y en la organización de ésta, los alumnos y alumnas serán evaluados de acuerdo a criterios de:

- Capacidad de trabajar en equipo, jugar limpio, respetar las normas, los reglamentos, y respetar a los compañeros de equipo y rivales, sobreponerse a la derrota y obstáculos.
- Interés y participación efectiva en la producción y ejecución de competencias y eventos, cumpliendo roles organizativos, de jueces, observadores o técnicos en los juegos.



Unidad 3

Deportes y actividades individuales de autosuperación y expresión rítmica

Contenidos

- Práctica de al menos un deporte de autosuperación (sin oposición ni colaboración), tales como atletismo, gimnasia artística, gimnasia rítmica, natación.
- Práctica de al menos una actividad rítmica de expresión, tales como, danzas, bailes, acrobacias.
- Reglamentos y normas básicas de los deportes y/o actividad de autosuperación seleccionados.
- Conceptos básicos de la creación e interpretación físico-artística de emociones e ideas a través de danzas, mimos, acrobacias o coreografías.
- Torneos y/o eventos de los deportes y/o actividades seleccionadas.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican las habilidades motoras y capacidades físicas específicas a los requerimientos de los deportes y/o actividades individuales de autosuperación y rítmicas.
- Utilizan las técnicas básicas de pruebas y/o ejercicios propios de los deportes y/o actividades de autosuperación y rítmicas expresivas.
- Conocen las normas y reglamentación básica de cada una de las pruebas de los deportes y/o actividades de autosuperación y rítmicas expresivas elegidas y las respetan durante su práctica.
- Demuestran capacidad para superar sus propias ejecuciones, esforzándose por mejorar su desempeño técnico en cada uno de los ejercicios, pruebas o actividades seleccionadas.
- Demuestran sensibilidad y respeto por la actividad practicada, por sus compañeros y compañeras y por su propia persona.

Deportes de autosuperación y actividades rítmicas expresivas

En el contexto de este programa, se entiende por “deportes individuales o de autosuperación” aquellos en los que alumnos y alumnas se enfrentan individualmente a un espacio o aparato, respecto al cual deberán vencer algunas dificultades, superándose a sí mismos con relación a un tiempo, una distancia o a determinadas ejecuciones técnicas, que pueden ser comparadas con otras ejecutadas en igualdad de condiciones. La incertidumbre durante la ejecución es baja en comparación a la que generan los deportes de colaboración y oposición de la unidad anterior. El carácter competitivo de estos deportes se centra fundamentalmente en la superación de sí mismo. Son, por tanto, especialmente formativos, porque son demandantes respecto de las capacidades de control mental, de las habilidades motoras, capacidad de concentración, estabilidad emocional y la aceptación de un alto grado de responsabilidad frente a los resultados.

La unidad incluye, además, actividades rítmico-expresivas. Por éstas se entiende actividades corporales que tienen la intención explícita de expresión y comunicación por medio de gestos en presencia de ritmos, sonidos y música. Su aporte a la formación general es el descubrimiento por alumnas y alumnos de las posibilidades expresivas del cuerpo, tanto de emociones y sentimientos como de ideas. Su fundamento formativo es múltiple: ejercicio de la creatividad; construcción de nuevas habilidades motrices; afirmación de la personalidad y apertura a nuevas formas expresivas de la propia sensibilidad, de conocimiento de sí mismo y de los otros.

Selección de actividades

Esta unidad plantea contenidos y actividades para dos deportes y/o actividades de autosuperación (actividades atléticas y actividades gimnásticas), y para las actividades rítmico-expresivas. Dado el marco temporal de realización del programa, es necesario optar por dos de los tres tipos de actividades mencionadas. Para dicha elección, se sugiere tener presente los siguientes criterios:

- Conveniencia formativa de una ampliación del rango tradicional de actividad física de los estudiantes, combinando un deporte de autosuperación (atletismo o gimnasia), con actividad físico-artística de expresión a través de la danza.
- Dentro del ámbito de los deportes de autosuperación, es conveniente privilegiar aquellos deportes o actividades que despierten el interés de la gran mayoría de los alumnos y alumnas.
- El tema de los recursos, espaciales y de equipamiento, así como la tradición de la Educación Física en el establecimiento, son factores decisivos a considerar a la hora de optar por una u otra práctica. Hay, ciertamente, ventajas en privilegiar aquellos deportes o actividades para los cuales el establecimiento reúne condiciones favorables, sea por su tradición o por contar con las condiciones materiales del caso.

Respecto a actividades atléticas, el programa de Segundo Año Medio se restringe a pruebas de campo: saltos y lanzamientos. Ello no obsta para que profesores y profesoras, dada su particular realidad, y de acuerdo a los avances de años previos e intereses de sus alumnos y alumnas, decidan que éstos sigan además practicando pruebas de pista (carreras de velocidad y/o resistencias).

Secuencia

El propósito de la práctica de estas actividades deportivas de autosuperación durante esta unidad es que los estudiantes logren un avance significativo en el dominio de los fundamentos técnicos específicos de las pruebas atléticas y destrezas gimnásticas seleccionadas. Lo anterior sugiere repetir las pruebas de campo y las destrezas trabajadas en 1º Medio, incorporando niveles de exigencia más altos en cuanto a la eficiencia en la ejecución técnica de sus fundamentos, y a la incorporación de nuevos elementos o destrezas. De igual modo, en este nivel prevalecen aspectos que se relacionan con el mejoramiento de los rendimientos personales (cuantificación) alcanzados por los alumnos y alumnas en años anteriores y a comienzo de esta unidad.

De modo similar, en el desarrollo de esta unidad, se dan a los estudiantes mayores oportunidades para que participen de manera más activa e incluso protagónica en la organización de las competencias y eventos deportivos. Lo anterior resulta importante para el desarrollo del alumno y alumna, puesto que lo impulsa a la autogestión de sus actividades deportivas, y a la construcción de capacidades definidas como Objetivos Fundamentales Transversales de la Educación Media.

Orientación didáctica

La enseñanza de los deportes de autosuperación exige el dominio por parte de alumnos y alumnas de ciertos modelos estandarizados de desempeño técnico. El profesor o profesora debe tener presente que dichos aprendizajes no deben exigirse teniendo como punto de referencia los modelos de ejecución de los grandes deportistas, sino como ciertos fundamentos básicos adaptados permanentemente a las características de los estudiantes. Estos fundamentos deben ser utilizados por el docente como un medio para la consecución de los objetivos que a continuación se señalan:

- a) Conocimiento concreto de las propias posibilidades y limitaciones.
- b) Mejora del autocontrol personal.
- c) Aceptación del propio cuerpo.
- d) Incremento de la autoestima.
- e) Incremento de la diversificación de las propias habilidades motoras.
- f) Vinculación del ejercicio físico y los deportes con aspectos estéticos y rítmicos.

Actividades atléticas

Pruebas de campo: saltos y lanzamientos

Ambito técnico

Actividad

Conocimiento y tareas de movimiento conducentes al aprendizaje de las habilidades motoras específicas de al menos dos pruebas atléticas de campo sean éstas de saltos o lanzamientos.

Ejemplo A

Familiarizarse con los elementos técnicos, físicos, materiales y de seguridad necesarios para la práctica de las pruebas atléticas seleccionadas.

- Conocer la zona y carrera de aproximación al obstáculo o foso de salto, tipos de caída, superficie de caída, normas generales de seguridad.
- Conocer la zona y carrera de aproximación o zona de movimiento previo al lanzamiento, peso de los implementos, zona de lanzamiento y superficie de caída del implemento, áreas de lanzamiento, normas generales de seguridad.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Los elementos de seguridad que deben ser considerados por alumnos y alumnas juegan un papel de gran importancia en el proceso de familiarización con las actividades atléticas. Reviste importancia clave el dejar claramente internalizados en los estudiantes, los siguientes procedimientos:

- **Calentamiento:** antes de comenzar las prácticas de saltos o lanzamientos, los alumnos y alumnas deberán realizar ejercicios que contribuyan a preparar el organismo para estas actividades (trote suave y ejercicios de flexibilidad y estiramiento).
- **Conocimiento de los implementos:** deberán conocer de manera detallada y manejar correctamente los implementos que intervienen en las pruebas de campo practicadas.
- **Prevención de lesiones durante las pruebas:** dar a conocer aquellas lesiones que son típicas de las pruebas practicadas, cómo se producen y cómo pueden ser evitadas.

Ejemplo B

Aprender y ejecutar técnicas de las diferentes fases fundamentales de los saltos y lanzamientos seleccionados:

Saltos:

- Practicar la técnica de la carrera de aproximación (acción de piernas y brazos), rechazo (acción de piernas, brazos y tronco), elevación y caída del salto seleccionado.
- Combinar secuencialmente las técnicas aprendidas del salto seleccionado.
- Ejecutar técnicamente la secuencia global del salto seleccionado.
- Practicar en situaciones de competición el salto seleccionado.

Lanzamientos:

- Aprender y practicar las fases preparatoria, principal y de término del lanzamiento seleccionado.
- Combinar secuencialmente las técnicas aprendidas del lanzamiento seleccionado.
- Ejecutar técnicamente la secuencia global del lanzamiento seleccionado.
- Practicar en situaciones de competición el lanzamiento seleccionado.

Ambito reglamentario

Actividad

Aprender y aplicar durante la práctica de las pruebas de campo seleccionadas las disposiciones reglamentarias básicas inherentes a ellas.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Se sugiere que la enseñanza de los reglamentos asociados a las pruebas atléticas sea realizada de manera práctica, en contexto de ejecución de las pruebas del caso.

Ejemplo A

Aplicar en la práctica las disposiciones y reglas generales de los saltos y lanzamientos seleccionados.

Ejemplo B

Conocer las reglas específicas de las pruebas seleccionadas, al menos en las siguientes situaciones:

- En el rechazo, durante el paso por la varilla o la fase aérea del salto, para los intentos fallidos, de acuerdo al número de intentos según la prueba de salto practicada.
- En el desplazamiento o carrera previa al lanzamiento, durante el lanzamiento y de acuerdo a la caída del implemento.

Ejemplo C

Conocer y entender las variables y reglas que rigen la medición del rendimiento o marca, según la modalidad o prueba atlética practicada.

Ambito técnico-táctico

Actividad

Practicar técnicas atléticas, de acuerdo a las posibilidades y condiciones de alumnos y alumnas, que los lleven a experimentar incrementos en los rendimientos de cada uno.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Es de vital importancia que los estudiantes experimenten la aplicación de elementos técnicos y tácticos, y descubran que esto tiene un impacto significativo en el incremento de sus niveles de rendimiento en las pruebas atléticas en desarrollo. Para tal propósito, el profesor o profesora deberá impulsar y promover en sus alumnos y alumnas la comprensión y práctica sistemática de los fundamentos del caso.

Ejemplo A

Ejecutar actividades de asimilación y aplicación de aspectos técnicos relevantes, según la prueba atlética practicada.

Ejemplo B

Conocer y practicar formas y métodos para incrementar el desempeño y rendimiento personal con la utilización de una u otra técnica, según la prueba atlética practicada y las condiciones en que ésta se realiza.

Eventos y competencias

Actividad

Colaborar en la organización y ejecución de eventos atléticos, en las modalidades salto y lanzamiento, a nivel de curso o interniveles

Ejemplo A

1. Conocer y aplicar en situaciones de competencia los reglamentos según el tipo de evento o prueba atlética en competencia.
2. Aplicar el reglamento en competencias adaptadas para alumnos y alumnas con dificultades específicas en cuanto a su desarrollo físico y/o limitaciones motoras.

Ejemplo B

Participar en la organización, planificación y desarrollo de competencias atléticas.

Actividades de evaluación

Respecto a las pruebas atléticas de campo seleccionadas, se proponen los siguientes cuatro criterios de evaluación como los más importantes a ser observados y evaluados durante la práctica o competición por alumnas y alumnos:

- **Preparación:** manejo del calentamiento y concentración en función de la prueba.
- **Desempeño técnico:** grado de avance en la técnica global de los saltos y lanzamientos (fases de los saltos y lanzamientos; adaptación de habilidades motoras y físicas a los modelos técnicos de las pruebas seleccionadas).
- **Resultados:** capacidad para mejorar el rendimiento personal en la ejecución de las pruebas de campo seleccionadas (cuantificación de los avances).
- **Disposición:** grado de esfuerzo y compromiso con el propio rendimiento; capacidad de sobreponerse a dificultades y obstáculos.

Actividades gimnásticas

Vuelta sobre las manos y vuelta sobre la cabeza

Ambito técnico

Actividad

Ejecutar acciones motrices conducentes al aprendizaje de las técnicas básicas que caracterizan estas destrezas.

Ejemplo A

Familiarizarse con los elementos técnicos y materiales que intervienen en la práctica de estas destrezas gimnásticas:

- Conocer la posición inicial, rechazo, fase aérea y comportamiento del cuerpo, tipos de apoyos según corresponda, desarrollo de la destreza en el terreno, fase final o culminación de las destrezas en desarrollo.
- Conocer los implementos o elementos que intervienen en la ejecución de las destrezas (colchoneta y/o superficie de ejecución y material de apoyo metodológico como colchoneton, cajón o plinton).

Ejemplo B

Aprender y ejecutar técnicamente de manera correcta, de acuerdo a los niveles de exigencia dispuestos, y de modo parcial, las fases fundamentales de las destrezas: posición inicial de las extremidades y tronco, rechazo (acción y posición de las extremidades y del tronco), fase aérea y comportamiento de las extremidades y tronco, formas de apoyo de manos o cabeza según corresponda, desarrollo de las destrezas en el terreno (acción global del cuerpo), fase final o culminación de las destrezas (acción de las extremidades y del tronco).

Ejemplo C

Combinar ambas destrezas por medio del diseño y la ejecución de secuencias o esquemas gimnásticos.

Ejemplo D

Realizar un esquema gimnástico, utilizando destrezas básicas de enlace y en forma adicional a las destrezas en desarrollo: voltereta adelante, voltereta atrás, vuelta sobre la cabeza, vuelta sobre las manos, movimientos libres de enlace y ritmo de ejecución.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Durante las sesiones de gimnasia, el calentamiento tiene gran importancia y debe producir no sólo una adaptación general del organismo sino también una preparación específica para prevenir lesiones articulares y musculares de los núcleos de movimiento implicados en la realización de las habilidades.

La enseñanza de acrobacias gimnásticas requiere del control por parte del profesor de todos aquellos factores que pueden ser considerados de riesgo para el alumno y alumna. Como se trata de privilegiar la seguridad de la ejecución es recomendable utilizar métodos de enseñanza directa. Sólo cuando, a partir de las experiencias de enseñanza directiva, se han aprendido e integrado las habilidades requeridas, el estudiante puede pasar a la experiencia real.

La organización de los alumnos y alumnas deben favorecer la interacción con el docente, el cual debe ser capaz en todo momento de observar al conjunto de estudiantes en práctica de ejercicios.

Es importante tener presente el valor educativo del aprendizaje de acrobacias gimnásticas, ya que propician la mejora de la condición corporal y motriz, la organización de la postura y la economía de los movimientos.

El aprendizaje debe favorecer en el alumno y alumna, el ajuste progresivo de la ejecución, previo análisis del resultado obtenido con anterioridad, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.

La posibilidad de obtener y otorgar ayuda para la realización de las acrobacias incentiva en los jóvenes actitudes de compañerismo y solidaridad, así como el desarrollo de la confianza en el otro.

Eventos y competencias

Actividad

Participar en la organización y ejecución de presentaciones gimnásticas.

Ejemplo A

Organizar eventos gimnásticos con su definición de pruebas y reglas de participación, puntajes, calendario de competencia, aspectos comunicativos y rituales (premiación).

Ejemplo B

Organizar, con reglamentación especial, eventos y competencias adaptadas para participación de estudiantes con dificultades específicas en su desarrollo motor y/o limitaciones.

Actividades de evaluación

Respecto a las actividades de ejecución de esquemas gimnásticos en los que se incorporen la vuelta sobre las manos y vuelta sobre la cabeza, se proponen los siguientes criterios como los más importantes a ser observados y evaluados durante la práctica o competición por alumnas y alumnos:

- Avances personales en desempeño de los elementos técnicos que componen las destrezas en desarrollo: fase aérea y comportamiento de las extremidades y tronco; formas de apoyo de manos y cabeza; desarrollo de la destreza en el terreno (acción global del cuerpo); fase final o culminación de las destrezas (acción de las extremidades y del tronco).
- Capacidad de interpretación rítmica de los esquemas gimnásticos y habilidad para enlazar los distintos elementos gimnásticos que intervienen en estos esquemas.
- Capacidad para mejorar su desempeño técnico personal en la ejecución de esquemas gimnásticos.
- Habilidad para crear e interpretar esquemas gimnásticos, utilizando las destrezas en desarrollo y otros elementos gimnásticos conectores o de enlaces.
- Habilidades de autopreparación previa a la presentación de un esquema gimnástico: manejo del calentamiento, concentración y focalización en función de la muestra gimnástica a ejecutar, manejo de situaciones adversas inherentes a los momentos previos de una presentación gimnástica (nerviosismo, ansiedad).

Actividades de expresión rítmica

Este ámbito de actividades, que ha tenido un desarrollo a lo largo del segundo ciclo de la Educación Básica, busca el crecimiento de los estudiantes en sus capacidades de estructuración cualitativa del movimiento, afinamiento de su relación corporal con la música y el mundo sonoro, y organización más elaborada de la puesta en escena. Se estructura en torno a variantes de la música popular contemporánea elegidas por alumnas y alumnos.

Actividad 1

Bailar libremente, en forma individual, en parejas o grupalmente con música elegida por los ejecutantes.

Ejemplo A

Bailar libremente utilizando elementos externos dispuestos en el espacio por el profesor o profesora, tales como: bastones, telas, pañuelos, balones, cintas, al son de sonidos, ritmos o música elegida por los ejecutantes.

Ejemplo B

Bailar libremente, ejecutando de manera individual movimientos que expresen un lenguaje gestual propio, estimulado por música o sonidos.

Ejemplo C

Realizar en grupos, esquemas musicales improvisados de diferentes expresiones o tendencias musicales: Hip-Hop, Rap, Funky, Merengue, Pop, Tecno, etc.

Ejemplo D

A partir de uno o más de los ejemplos precedentes, elaborar una ficha de observación y reflexión sobre la actividad de movimiento expresivo vivida.

INDICACIONES AL DOCENTE:

En esta actividad se busca que el estudiante disfrute de la comunicación espontánea que emana de la experiencia rítmica, y que a partir de esta experiencia observe y reflexione sobre el baile como forma de expresión corporal de sensibilidad y emociones. Es pertinente que el docente haga observar

a los alumnos y alumnas la relación entre la forma convencional del baile elegido, y la dimensión personal intrínseca al estilo de cada uno.

El profesor o profesora debe asumir un rol de guía o facilitador, ya que esta actividad no demanda conocimientos técnicos; su propósito es lograr que la experiencia tenga lugar para todos, superando las inhibiciones de algunos, y asegurando un clima de respeto por las diferencias. Tareas como éstas, en el contexto de Educación Física, no corresponden tradicionalmente a modelos masculinos, donde son prioridad factores cuantitativos (fuerza, competencia) antes que factores cualitativos del movimiento (coordinación, belleza, armonía), por lo que se debe tener especial cuidado en producir las condiciones de contexto que lleven a los propios estudiantes a descubrir estos estereotipos y superarlos.

Es por cierto recomendable que en el conjunto de estas actividades se logre el apoyo técnico del subsector de Artes Musicales.

Actividad 2

Practicar técnicas corporales variadas para expresar emociones e ideas.

Ejemplo A

Revisar diversos videos de música y baile popular, orientados por el profesor o profesora, con el propósito de identificar diversos elementos técnicos de la expresión corporal y danza moderna.

Ejemplo B

Practicar un esquema musical elaborado por el docente, en el que los alumnos y alumnas aplican elementos técnicos, tales como:

- la postura, el tono (tensión-relajación);
- diferentes movimientos del eje vertebral;
- el juego articular (interior, exterior);
- el espacio y los desplazamientos;
- el espacio-tiempo: ritmo

Ejemplo C

Realizar: vueltas de distintos tipos; saltos; transferencias del peso del cuerpo, etc, expresando diferentes relaciones (contrastes) entre el cuerpo y el espacio; el cuerpo y el tiempo; el cuerpo y la energía.

INDICACIONES AL DOCENTE:

En esta actividad se procura enriquecer con algunos elementos técnicos simples el registro gestual de los estudiantes, al expresarse rítmicamente, sea en el marco de bailes convencionales conocidos o de expresión libre. Ello es realizable haciéndolos observar los diferentes movimientos y practicar los elementos de base, mencionados en los ejemplos B y C.

Actividad 3

Crear de manera individual, en parejas o grupalmente, una puesta en escena en la que se demuestren algunos aspectos técnicos, tales como: ritmo, fluidez, armonía, precisión y dinamismo, como cualidades del movimiento; uso del espacio; de las trayectorias.

Ejemplo

Practicar sistemáticamente, con la orientación del profesor o profesora, una composición creada, mejorando progresivamente la calidad de la ejecución. Esto supone:

- Elección de una música de gusto personal, que sirva de estímulo para la realización de un esquema de baile.
- Elección de un tema, sentimientos, imágenes, cuentos, personajes, etc., sugeridos por el docente o creado por el estudiante, que sirva de motivación para la creación del esquema.
- Definir, con ayuda del profesor o profesora, elementos espaciales, tales como: trayectorias, direcciones, figuras, formaciones; tiempo: cadencia de movimientos, intensidad; duración del esquema; vestuario a utilizar, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Esta actividad puede contribuir de modo importante a que los estudiantes descubran una nueva imagen acerca de sus limitaciones y posibilidades, por lo que se recomienda que el docente los estimule a compararse en cuanto a sus progresos personales y valore sus avances.

La diferencia entre los alumnos y alumnas, por experiencias previas, afinidad con la actividad, forma corporal, sexo, temperamento, etc., será notoria, por lo que el docente debe incentivar en cada uno de ellos y ellas, la perseverancia y el disfrute en la búsqueda de formas diversas y nuevas de expresión.

Es importante que los estudiantes compartan sus experiencias, se observen mutuamente y cooperen en el enriquecimiento de las ejecuciones de cada uno.

Actividad 4

Diseño y realización de un acto escolar de puesta en escena de las coreografías elaboradas y practicadas.

Ejemplo A

Los alumnos y alumnas asumen diferentes roles en la organización y realización del acto, tales como: cursar las invitaciones, definir el programa, preparar el escenario, la música, el vestuario y la iluminación. Los participantes de la “muestra de baile juvenil”, demuestran durante la presentación su creatividad y elementos técnicos adquiridos.

Ejemplo B

Evento escolar de presentación de coreografías de más de un curso o de más de un establecimiento, en marco de competencia y con jurado evaluador de las respectivas ejecuciones (constituido por docentes, padres y apoderados, estudiantes y artistas invitados).

INDICACIONES AL DOCENTE:

Se sugiere velar por que alumnos y alumnas sean críticos de la simple copia de las formas coreográficas más populares de la televisión. Para ello, es importante facilitarles fuentes de información e inspiración adicionales, e incentivarlos a la creación propia.

Actividades de evaluación

Respecto a las actividades de expresión rítmica, se proponen los siguientes criterios como los más importantes a ser observados y evaluados durante su elaboración y ejecución:

- Mejoramiento de la capacidad expresiva de emociones, sentimientos e ideas a través del movimiento relacionado con la música.
- Dominio técnico de parámetros tales como: intensidad, espacio, tiempo, calidades de movimiento.
- Creatividad en la organización de una puesta en escena.
- Valoración del baile como medio de comunicación y del uso expresivo del cuerpo.
- Respeto por las actividades rítmicas y por las creaciones de compañeros y compañeras.



Unidad 4

Actividad física y motora al aire libre

Contenidos

Orientación y seguridad en el entorno natural:

- Técnicas en el uso de instrumentos y elementos de orientación, tales como brújula, cartas geográficas, transportador, hitos geográficos, puntos de referencia.
- Conocimiento y procedimientos para prevenir los trastornos más frecuentes que se manifiestan durante las actividades al aire libre, tales como deshidratación, insolación, enfriamiento, congelamiento y fatiga.
- Normas y procedimientos de seguridad que deben ser considerados durante el desplazamiento en terrenos naturales.

Campamento:

- Gestión y organización de campamentos.
- Técnicas de campamento y técnicas de cuidado y preservación del medio ambiente durante el desarrollo del campamento.
- Actividades técnicas y recreativas durante el desarrollo del campamento, tales como: exploraciones, juegos en la naturaleza, dinámicas de integración, y similares.

Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Utilizan sus habilidades motrices según las demandas que imponen las actividades de exploración y de campamento, tales como, aptitud física, técnicas en el manejo de implementos, técnicas de locomoción (marcha y desplazamiento en terrenos irregulares, marcha y desplazamiento en terrenos con pendientes).
- Reconocen y manejan los procedimientos para prevenir los trastornos más habituales que surgen durante las actividades al aire libre (deshidratación, insolación, congelamiento, fatiga).
- Utilizan debidamente medios de orientación durante el traslado en entornos naturales.
- Muestran capacidad para gestionar la realización de un campamento, considerando la selección del lugar, su planificación, los aspectos logísticos y la planificación de actividades motrices y recreativas durante el campamento.
- Demuestran en cada una de las actividades al aire libre conductas de respeto y cuidado del medio físico natural.
- Manifiestan habilidades sociales en cada una de las actividades realizadas, tales como trabajo en equipo, solidaridad y comunicación, liderazgo, autoestima y autonomía.

Orientaciones didácticas

Esta unidad se presenta como una continuación de los contenidos dados a conocer en Primer Año Medio, profundizando algunas materias y haciendo más exigente el aprendizaje de habilidades técnicas y sociales propias de la educación en contacto con la naturaleza. Para tal efecto, el programa articula contenidos que se relacionan con el aprendizaje y dominio de habilidades que permitirán a los alumnos y alumnas desenvolverse de manera más eficiente y segura en un entorno natural, así como adquirir experiencias concretas y gratificantes en la naturaleza.

La unidad tiene dos propósitos fundamentales: preparar a los estudiantes en habilidades técnicas y sociales para enfrentar un entorno natural que muchas veces es incierto; aprovechar las posibilidades que ofrece la educación al aire libre para relacionar contenidos de la Educación Física con materias de otras asignaturas (geografía, elementos de educación ambiental, elementos de física), a través de algunas actividades que permiten globalizar conocimientos.

La puesta en práctica de esta unidad obliga a un esfuerzo especial de organización de los tiempos de las clases de Educación Física, con el objeto de permitir concentrar en unos días, las horas requeridas para realizar las actividades de campamento que el programa plantea. Al mismo tiempo, debe tenerse presente que muchos contenidos planteados en esta unidad, pueden ser tratados en el establecimiento o en espacios cercanos a éste, sin tener, por tanto, que realizar salidas distantes para lograr sus objetivos.

Elementos a considerar en el desarrollo de la unidad

A continuación se dan a conocer algunas recomendaciones relevantes para la organización y realización de las actividades de campamento y de exploración.

- Se debe mantener durante el desarrollo de las actividades planificadas un nivel de expectativas consistentemente alto, para todos los estudiantes, que los impulsen a ir más allá de su propio autoconcepto en relación a sus posibilidades de logro físico en la naturaleza.
- Es importante que las actividades al aire libre estén rodeadas de una atmósfera de apoyo mutuo en la cual la cooperación, el estímulo y la preocupación por el otro estén presentes de manera permanente.
- Hay que promover un sentido de placer y de diversión en cada una de las actividades que se están realizando, a pesar de lo esforzadas y difíciles que éstas puedan parecer en primera instancia.
- Es necesario enfatizar aquellos aprendizajes que se producen cuando los alumnos o alumnas le dan solución a un problema organizados en equipo. Esto permite incentivar los aportes personales para resolver problemas que ordinariamente no pueden solucionarse de manera individual. En este sentido, se debe privilegiar el esfuerzo grupal más que el éxito individual o la competencia.
- Debe procurarse que las actividades combinen momentos de intensa actividad práctica con momentos de observación, reflexión y evaluación personal y grupal.
- La organización de cada una de las actividades debe ser rigurosa, de tal forma que a través de ella se puedan definir los límites de las experiencias, dentro de los cuales les es permitido a los estudiantes tomar decisiones y cometer errores sin riesgos.

- Durante la planificación de un campamento o salida de exploración, es fundamental considerar con realismo las posibilidades existentes en la unidad educativa, así como las posibilidades de apoyo de las familias. Debe velarse porque la actividad no se transforme en un peso financiero y organizativo excesivo para el establecimiento ni para las familias.

Desplazamiento, orientación y seguridad

Actividad 1

Investigar y reconocer las formas y medios que existen para trasladarse por terrenos naturales irregulares. Discutir y analizar las normas de seguridad que se deben poner en práctica durante el desplazamiento por estos terrenos.

Ejemplo A

Revisar, con la ayuda del docente, documentación técnica y videos o películas, o testimonios de personas expertas, relacionadas con actividades al aire libre, con el propósito de identificar las distintas posibilidades de desplazamiento seguro en terrenos naturales de distinto tipo.

Ejemplo B

Aplicar correctamente de las técnicas de marcha y de desplazamiento según corresponda al tipo de terreno que será recorrido:

- Desplazamiento por terrenos accidentados sin pendientes.
- Ascenso y descenso por pendientes sin la utilización de equipo técnico.
- Desplazamiento a través de rocas y superficies lisas sin la utilización de equipo técnico.
- Traslado por laderas de cerros.
- Tipos de desplazamiento utilizando equipo técnico: cruce de quebradas o ríos, desplazamiento con pasamanos, ascenso y descenso por pendiente.

Ejemplo C

Estudiar documentación especializada sobre temas técnicos específicos de prevención y seguridad que deben ser considerados durante el desplazamiento por sitios naturales.

Actividad 2

Practicar técnicas de marcha y desplazamiento en distintas condiciones de terreno, con o sin la utilización de equipo técnico especializado.

Ejemplo

Desplazarse por distintas superficies de terrenos naturales (pendientes ascendentes y descendentes, suelos accidentados, superficies resbaladizas, terrenos húmedos o fangosos, suelos arenosos o desérticos, etc.), aplicando las técnicas de marcha más apropiadas y sirviéndose si es necesario de elementos de apoyo como, bastones, piolet, cuerdas.

INDICACIONES AL DOCENTE:

El profesor o profesora deberá enfatizar los aspectos de seguridad que están asociados a este tipo de actividades, tales como: atención de los estudiantes a las explicaciones e instrucciones; los alumnos y alumnas no deben trabajar solos durante los aprendizajes de técnicas que utilicen algún equipo; enseñar a revisar el equipo técnico u otros implementos antes de ser usado; cuidado del equipo durante el uso, etc.

Algunos implementos de apoyo pueden ser contruidos por los propios estudiantes, como es el caso de los bastones y piolet, necesarios en los desplazamiento por pendientes.

Es importante recordar que la técnica de marcha variará de acuerdo al tipo de terreno donde ésta se efectúe. Existen especificaciones técnicas precisas que hacen diferente a uno y otro tipo de marcha.

Actividad 3

Investigar, reconocer y poner en práctica procedimientos de prevención de trastornos asociados a las actividades al aire libre.

Ejemplo A

Profesor o profesora enseña los procedimientos básicos utilizados para prevenir los trastornos físicos más frecuentes que se manifiestan en las personas durante la permanencia prolongada al aire libre y que se relacionan con las condiciones climáticas de los lugares visitados o bien con el esfuerzo realizado como, por ejemplo, las insolaciones, la deshidratación, los enfriamientos o congelamientos y la fatiga. Determinar los trastornos más frecuentes y posibles según el entorno o territorio de salida y el tipo

de vestuario que se debe utilizar en los distintos ambientes naturales. Conocer las intensidades y volúmenes de esfuerzos que pueden ser alcanzados durante las actividades al aire libre.

Ejemplo B

En las salidas planificadas a entornos naturales o durante el desarrollo del campamento, poner en práctica los procedimientos que fueron aprendidos y que serán utilizados para prevenir la deshidratación, las insolaciones, los enfriamientos o congelamientos y la fatiga.

Ejemplo C

Evaluar de qué manera estos procedimientos influyen positivamente en la actividad realizada, haciendo de las salidas a terrenos naturales experiencias más placenteras y seguras.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Uno de los factores más importantes durante las ejercitaciones y prácticas de actividades al aire libre es el consumo adecuado de agua. Debe hacerse especial hincapié en este aspecto, inculcando el criterio de que en condiciones de intensa actividad física, ya sea en climas fríos o calurosos, y con o sin sensación de sed, el consumo de agua debe ser en cantidades importantes.

De igual modo, es preciso, durante un recorrido en la naturaleza, realizar pequeñas ingestas calóricas de manera constante. Para esto es recomendable que durante las salidas los estudiantes transporten raciones de alimento que irán ingiriendo en pequeñas cantidades durante la marcha. El objeto de lo anterior es recuperar la energía que ha sido gastada y, de este modo, prevenir la fatiga aguda.

Los docentes deben participar activamente en la elección que realicen los alumnos y alumnas del vestuario que usarán durante las salidas a terrenos naturales. En este sentido, es fundamental seleccionar ropas que aislen de las bajas temperaturas lo suficiente y que, al mismo tiempo, no condensen la transpiración que se produce durante el ejercicio físico, evitando así la humedad interna y alejando las posibilidades de congelamiento u otros trastornos.

Es imprescindible que los estudiantes utilicen en las actividades al aire libre elementos protectores contra los rayos UV. Estos elementos pueden ser del tipo químico, como es el caso de los protectores solares factoriales y los bloqueadores o pantallas, o bien elementos del vestuario que cumplan el rol de protectores, como es el caso de sombreros, gorros, anteojos, pañuelos y similares.

Actividad 4

Conocer y dominar los procedimientos y métodos básicos para orientarse en un entorno natural desconocido.

Ejemplo A

Conocer e identificar los elementos y medios de orientación que se utilizan más frecuentemente durante las salidas a entornos naturales. Revisar literatura especializada y realizar consultas a personas que conozcan del tema.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Para preparar las materias y las clases de orientación, se recomienda utilizar como guía los siguientes contenidos:

- Definición y utilidad de las cartas geográficas; cómo se construyen y cómo se representan en ellas las montañas, ríos, llanuras y otros accidentes geográficos.
- Cómo orientarse de manera específica por distintos terrenos (montaña, llano, desiertos, etc.), con distintas condiciones climáticas, de noche o de día.
- Métodos prácticos de orientación sin instrumentos: posición del sol, relieve, vegetación y curso de los ríos.
- Nociones prácticas de cartografía.
- Uso de la brújula y otros instrumentos de orientación.

Ejemplo B

Revisar documentación especializada y con la ayuda del docente aprender a interpretar una carta geográfica y a utilizar una brújula en función de ésta.

Lograr durante la actividad:

- Orientar la carta geográfica con la utilización de una brújula.
- Identificar los puntos cardinales en una carta geográfica.
- Reconocer distintas topografías y accidentes geográficos.
- Identificar los signos y símbolos básicos de una carta geográfica.

Ejemplo C

En un sitio abierto o natural y con la utilización de una carta geográfica que lo describa, identificar con la ayuda de una brújula y dos puntos de referencia, el lugar en que se encuentran.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Del lugar seleccionado para estas actividades se debe tener una carta geográfica que lo describa; si esto no es posible, se debe confeccionar una dibujando los elementos o hitos más importantes del lugar.

Para que los alumnos y alumnas logren la orientación en el terreno, el profesor o profesora les dará a conocer como referencia dos puntos visibles los que, a su vez, deberán ser ubicados en la carta geográfica.

Ejemplo D

Trasladarse en grupo con la ayuda de los instrumentos básicos de orientación por un terreno natural y desconocido en distintas direcciones y por un tiempo prolongado (más de 3 horas). Durante el recorrido los estudiantes apuntarán en la carta geográfica los hitos y puntos de referencia más característicos. Utilizando las anotaciones realizadas y los instrumentos de orientación los alumnos y alumnas deberán regresar al punto de partida.

Campamento

Actividad 1

Organizar y ejecutar un campamento en un lugar previamente seleccionado, distribuyéndose tareas según interés y condiciones individuales de los alumnos y alumnas. Realizar más de una actividad por alumno o alumna.

Ejemplo

Tareas para la organización del campamento:

- Identificar y seleccionar el lugar de campamento.
- Determinar el equipo común e individual que será ocupado de acuerdo a las características geográficas y climáticas del lugar.
- Seleccionar la alimentación que será empleada y determinar aquella que podrá ser obtenida en el mismo lugar de campamento.
- Determinar el transporte que será utilizado.
- Planificar las actividades que se realizarán en el lugar de campamento de acuerdo a los objetivos de éste.
- Organizar los equipos de trabajo, considerando las distintas tareas a desarrollar.

Tareas durante el campamento:

- Realizar el armado del campamento.
- Preparar la alimentación.
- Participar del cuidado.
- Diseñar un programa de actividades.
- Encargarse de la seguridad.
- Resolver adecuadamente la limpieza, cuidado del fuego y mínimo impacto ambiental.
- Participar en la evaluación de las actividades.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Las actividades seleccionadas se realizarán siempre por equipos de trabajo conformados por los alumnos y alumnas.

Las tareas realizadas, ya sean éstas de organización o de ejecución, deberán ser revisadas por el docente, el que a su vez sugerirá los ajustes o cambios que sean pertinentes tanto para la seguridad como para el éxito del campamento.

Se recomienda, que los estudiantes realicen más de una actividad, con el objeto de enriquecer sus aprendizajes no sólo en aquellas actividades que les son atractivas o para las cuales tienen más condiciones.

Para preparar las materias y las clases relacionadas con las actividades de campamento, se recomienda a los docentes considerar los siguientes contenidos:

- Qué es un campamento y los tipos de campamentos que existen;
- Factores que serán considerados para el armado de un campamento:
 - Objetivos.
 - Miembros que participarán.
 - Lugar: llanura, mar, bosque, cordillera, desierto.
 - Duración.
 - Época del año en que se realizará (clima).
 - Equipo necesario.
- Lugar físico donde se instalará el campamento:
 - Tipo de terreno.
 - Orientación.
 - Papel que juega el agua en la decisión del lugar.
 - Cómo deben ser las carpas que serán utilizadas.
- Programación de actividades durante el desarrollo del campamento

- **Elementos claves para la mantención de un campamento:**
 - Minimizar lo que potencialmente podría convertirse en basura.
 - Proteger las fuentes de agua.
 - Maximizar la descomposición de los desechos humanos.
 - No dejar ningún tipo de basura en los lugares de campamento o de excursión.
 - Minimizar el impacto de las fogatas.

Actividad 2

Recorrer lugares naturales, reconociendo y seleccionando el más apto para el armado de un campamento.

Ejemplo A

Organizados en equipo, explorar un terreno previamente definido con el objeto de buscar algunos lugares que sean considerados aptos para levantar un campamento.

Ejemplo B

Evaluar las condiciones del lugar y decidir entre varias opciones el sitio para armar el campamento.

INDICACIONES AL DOCENTE:

La evaluación para decidir acerca del lugar más apto deberá hacerse con la participación y aporte de la totalidad de los estudiantes y se considerarán al menos los siguientes aspectos:

- Objetivos que sean planteados por los propios alumnos y alumnas para el campamento (exploración, recreación, de relación con otras asignaturas, de desarrollo de habilidades sociales, etc.).
- Disponibilidad de recursos naturales para la vida en campamento.
- Posibilidades de llevar a cabo procedimientos de seguridad y de cuidado del medio ambiente.

Actividad 3

Realizar durante el desarrollo del campamento actividades de exploración, reconociendo las características más importantes del terreno y los procedimientos de seguridad.

Ejemplo A

Aplicar los procedimientos básicos de exploración:

- Documentación del lugar que será explorado.
- Determinar las necesidades de equipo, vestuario u otros, de acuerdo a las características del lugar.
- Determinar el tipo y nivel técnico del desplazamiento que se desarrollará durante la exploración.
- Determinar el nivel de demanda física durante el desplazamiento.

Ejemplo B

Reconocer por medio de una actividad de exploración las características físicas más significativas de un terreno natural. Construir un plano del lugar, destacando los hitos físicos más importante del terreno y sus puntos cardinales.

Ejemplo C

Sirviéndose de un manual, identificar algunas especies de flora y fauna características del lugar explorado.

Ejemplo D

Durante la noche, con el apoyo de algún material o guía facilitado por el profesor o profesora de Física, realizar tareas de observación de la bóveda celeste y registro de algunas estrellas y sus movimientos.

INDICACIONES AL DOCENTE:

El lugar seleccionado para esta actividad tiene idealmente que contar con un mínimo de elementos geográficos de interés, posibles de ser observados por los alumnos y alumnas.

Las actividades deben ser orientadas a que los estudiantes reconozcan y al mismo tiempo valoren su región y las posibilidades de desarrollo que ésta les brinda desde un punto de vista educativo-físico.

Es importante que el lugar seleccionado sea conocido por el docente, antes de ser visitado por los alumnos y alumnas, de tal modo que pueda establecer previamente las normas y medidas de seguridad.

Un modo de impulsar el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes por medio de actividades de exploración es que se organicen equipos de trabajo para las distintas actividades y funciones requeridas por una actividad de salida a terreno. La calidad del trabajo realizado por los grupos puede ser utilizado por el docente como una manera de evaluar su desempeño y eficiencia.

Actividad 4

Realizar, durante el desarrollo del campamento, actividades recreativas y juegos motrices en la naturaleza.

Ejemplo A

Diseñar en grupos, ayudados por el profesor o profesora, un juego nocturno que será aplicado para todo el curso. El juego debe permitir la participación de todos, llevarse a cabo organizados en equipos, poseer un componente importante de actividad motora y ser de competencia.

Ejemplo B

Organizar una fogata con la participación de todos los alumnos y alumnas. Formar equipos de trabajo y asignar a cada uno de ellos una función o tarea:

- encendido de la fogata;
- números artísticos;
- obras de teatro;
- animación de la fogata;

Ejemplo C

Realizar en el menor tiempo posible un recorrido diseñado por el profesor o profesora en el entorno cercano al campamento, en el cual los estudiantes deberán sortear obstáculos y seguir pistas o rastros: trepar árboles, realizar pequeñas escaladas, actividades de gateo, salto de obstáculos, identificación de señales o rastros para seguir una trayectoria, etc.

Ejemplo D

Organizados en grupos compiten en la búsqueda de una serie de elementos listados por el docente. Esta se realizará cerca del lugar de campamento y los equipos tendrán un tiempo determinado para encontrar los elementos. Para este juego se pueden incorporar pistas, planos, instrucciones, instrumentos de orientación.

Actividad 5

Realización de actividades de campamento orientadas al desarrollo de las habilidades para trabajar en equipo, la autoestima y la autonomía.

Ejemplo A

Organizados en grupos realizan actividades al aire libre diseñadas especialmente por el docente, (exploraciones, trabajos de observación, registro y análisis medioambiental, juegos y deportes, etc.) que demanden coordinación de roles, disciplina en los acuerdos y compromisos, capacidad de tomar decisiones frente a obstáculos y de resolver conflictos.

Ejemplo B

Evaluar en los grupos el cumplimiento de los compromisos adquiridos por cada alumno o alumna. Reforzar y estimular las conductas positivas e impulsar un cambio de actitud en aquellos que no han cumplido.

Ejemplo C

Con la asesoría del docente, discutir las ventajas que proporciona al equipo el liderazgo que asumen determinados integrantes en situaciones desfavorables. Analizar en conjunto los aportes de los diferentes miembros del equipo a su accionar mancomunado en la resolución de problemas.

Actividad 6

Realización de actividades de campamento o exploración, orientadas a la valoración del medio ambiente.

Ejemplo A

Organizados en equipo y por medio de una actividad de exploración y la ayuda del profesor o profesora, reconocer los componentes de un ecosistema.

Ejemplo B

Debatir y proponer en los grupos, de acuerdo a lo observado durante la exploración, acciones concretas que contribuyan a evitar los daños al medioambiente.

Ejemplo C

Practicar durante el desarrollo del campamento las conductas de prevención sugeridas por cada equipo de trabajo.

INDICACIONES AL DOCENTE:

Procurar validar los conocimientos adquiridos por los propios estudiantes mediante sus observaciones, y dar un marco de contención y orientación de las actividades de discusión y análisis.

Actividades de evaluación

A través de la observación del desempeño de alumnas y alumnos en las actividades de la unidad, éstos serán evaluados en aspectos de carácter técnico relativos a planificación, organización y realización de exploraciones y campamentos, equipo a utilizar y aspectos de seguridad y cuidado del medio ambiente. Al respecto, se proponen los siguientes criterios como los más importantes a ser observados y evaluados durante los desempeños de los estudiantes:

- Dominio técnico, según tareas y compromisos adquiridos, en situaciones de trabajo y de conflicto en la naturaleza.
- Habilidad, conocimiento y aplicación de técnicas de exploración para seleccionar el lugar más adecuado para el armado de un campamento.
- Habilidad para recorrer y explorar distintos terrenos, aplicando normas de seguridad durante el desplazamiento y mostrando capacidad para orientarse utilizando instrumentos específicos de navegación o naturales.
- Habilidad para planificar, organizar, distribuir y realizar tareas específicas relacionadas con las actividades al aire libre y especialmente de campamento.

- Manejo de procedimientos específicos y de habilidades técnicas para el cuidado del medio ambiente y para la seguridad en el campamento.

Adicionalmente, se sugiere que sean objeto de evaluación algunas de las habilidades sociales demandadas por las actividades de trabajo y desempeño físico en equipo en la naturaleza. Para estos efectos, los criterios de evaluación más importantes son:

- Capacidad de compromiso y entrega a las tareas comunes.
- Habilidad para relacionarse con sus compañeros y compañeras de equipo adaptándose a las distintas personalidades, a la vez que manteniendo su autonomía.
- Capacidad de tomar decisiones frente a determinadas tareas y de resolver situaciones de conflicto en beneficio del equipo y sus objetivos.
- Habilidad para comunicarse de manera clara y efectiva.

Anexo: Actividades físicas en la naturaleza

Los docentes que se ven enfrentados al tratamiento de esta unidad y, por lo mismo, a la organización de una salida a la naturaleza, están en la necesidad de plantearse una interrogante de suma importancia: ¿qué lugar visitar con el alumnado? Al respecto, se acompaña información acerca de algunos lugares adecuados y relevantes, por región.

Es muy importante tener presente que los contenidos de la Unidad 4 requieren apoyos especiales de profesores y profesoras de los distintos sectores de aprendizaje, los que, de forma interdisciplinaria, pueden utilizar la salida al medio natural para un máximo aprovechamiento formativo.

Un equipo docente que se dispone a preparar una salida al medio natural en este marco, debiera tener presente al menos los siguientes factores para su adecuada organización.

Algunos factores a considerar en una salida con pernoctada.

- Objetivos y contenidos a desarrollar en la salida:
- Visita previa al lugar
- Clima
- Flora y fauna
- Paisaje y recursos escénicos
- Instalaciones
- Riesgos del terreno
- Alimentación
- Vestuario y calzado apropiado
- Equipo de campamento
- Programa de actividades
- Primeros auxilios y procedimientos en caso de accidentes
- Forma de traslado
- Costos

Información sobre lugares para realizar actividades físicas al aire libre

Para contribuir a la tarea de selección de lugares al aire libre donde trabajar ciertas actividades sugeridas en el programa, se presentan a continuación las Areas Silvestres Protegidas de la Corporación Nacional Forestal.

Corporación Nacional Forestal, Conaf

Las Areas Silvestres Protegidas que se presentan a continuación cuentan con las siguientes condiciones:

- Sitios para acampar con agua y servicios higiénicos para 50 personas.
- Lugar adecuado para preparar, manipular y servir alimentos.

REGIÓN	UNIDAD	COMUNA
I	RN Pampa del Tamarugal	Pozo Almonte / Huasco
II	RN Los Flamencos (*) RN La Chimba (*)	San Pedro de Atacama Antofagasta
III	PN Pan de Azúcar PN Llanos de Challe	Taltal / Chañaral Huasco
IV	PN Fray Jorge	Ovalle
V	PN La Campana	Hijuelas / Olmué
VI	RN Río de los Cipreses	Machalí
VII	RN Laguna Torca RN Federico Albert RN Altos de Lircay	Vichuquén Chanco San Clemente
VIII	PN Laguna del Laja	Antuco
IX	PN Nahuelbuta PN Tolhuaca PN Conguillío RN Malalcahuello	Angol Victoria Melipeuco/Vilcún Lonquimay
X	PN Vicente Pérez Rosales PN Chiloé PN Puyehue	Petrohué Cucao Puyehue
XI	RN Coyhaique RN Río Simpson MN Dos Lagunas	Coyhaique Aysén Coyhaique
XII	PN Torres del Paine	Torres del Paine
RM	SN Yerba Loca	Lo Barnechea

(*) Sin las condiciones mencionadas respecto a sitios para acampar y alimentación.

RN : Reserva Natural
PN : Parque Nacional
MN : Monumento Natural
SN : Santuario Natural

Para mayor información sobre Áreas Silvestres Protegidas, se acompañan los datos de las jefaturas regionales de patrimonio silvestre de Conaf.

Oficinas Regionales de Conaf

I Región

Dirección Vic. Mackenna 820, Arica
Teléfono (58) 250570 - 250207
Fax (58) 250750
E-mail tarapaca@conaf.cl

V Región

Dirección 3 Norte 555, Viña del Mar
Teléfono (32) 692510 - 692575
Fax (32) 976589
E-mail valparai@conaf.cl

II Región

Dirección Av. Argentina 2510,
Antofagasta
Teléfono (55) 251364 - 210282
Fax (55) 227804
E-mail antofagasta@conaf.cl

VI Región

Dirección Cuevas 480, Rancagua
Teléfono (72) 231293 - 222272
Fax (72) 233769
E-mail rancagua@conaf.cl

III Región

Dirección Atacama 898, Copiapó
Teléfono (52) 213404 - 212571
Fax (52) 212571
E-mail atacama@conaf.cl

VII Región

Dirección 3 Sur 564, Talca
Teléfono (71) 228029 - 224461
Fax (71) 234023
E-mail maule@conaf.cl

IV Región

Dirección Aeropuerto La Florida s/n
La Serena
Teléfono (51) 229605 - 229697
Fax (51) 215073
E-mail coquimbo@conaf.cl

VIII Región

Dirección Barros Arana 215, Concepción
Teléfono (41) 220921 - 220904
Fax (41) 220136
E-mail biobio@conaf.cl

IX Región

Dirección Bilbao 93, Piso 2º, Temuco
Teléfono (45) 212121 - 211912
Fax (45) 212121
E-mail temuco@conaf.cl

XII Región

Dirección José Menéndez 1147,
Punta Arenas
Teléfono (61) 223420 - 243498
Fax (61) 243498
E-mail magallan@conaf.cl

X Región

Dirección Amunátegui 500, Puerto Montt
Teléfono (65)290712 - 290713
Fax (65) 254248
E-mail loslagos@conaf.cl

R.M.

Dirección Av. Eliodoro Yáñez 1810,
Santiago
Teléfono (2) 225 0428 - 204 3251
Fax (2) 225 0064
E-mail santiago@conaf.cl

XI Región

Dirección Coyhaique 234, Piso 2º,
Coyhaique
Teléfono (67) 212125 - 12127
Fax (67) 232599
E-mail aysen@conaf.cl

Bibliografía

- Aparicio, Manuel (1996). *Aire libre: un medio educativo*. Editorial CCS. España.
- Blázquez, Domingo, (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca, España.
- Claude, Lux (1997). *Aventuras y descubrimientos en la naturaleza*. Blume, España.
- Devis, José y Peiró, Carmen (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física*. Inde Publicaciones. España.
- Huberling Ursula. (1996). *Gimnasia de aparatos*. Editorial Hispano Europea. España.
- Heyward, Vivian (1996). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo, España.
- Mc Manners, Hugh (1996). *Manual del Excursionista*. Editorial La Isla, Argentina.
- Orlick, Terry (1997). *Juegos y deportes cooperativos*. Editorial Popular, España.
- Pero, Elvio, (1992). *Manual de explorar y acampar*. Zig-Zag, Chile.
- Rueda Angel y otros, (1997). *La condición física en la educación secundaria obligatoria*. Inde Publicaciones, España.
- Sánchez B. Fernando, (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Editorial Biblioteca Nueva, España.
- Vicana, Virginia y Arteaga Milagros (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Inde Publicaciones. España.

Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Primer a Cuarto Año Medio

Objetivos Fundamentales

1^o

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^o

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^o

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^o

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^o

Primer Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- 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.
- Entrenamiento de la condición física y motora. Conocimiento y aplicación de medios específicos de entrenamiento tales como: métodos continuos, fraccionados y de intervalos.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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 resistencia

2^o

Segundo Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- Cualidades físicas: resistencia orgánica. Ejecución de ejercicios aeróbicos y de resistencia aeróbica. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su realización.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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^o

Tercer Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- 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.
- 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.

- 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.
- 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^o

Cuarto Año Medio

1. Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida

- 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.
- 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.

- 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.
- 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.

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, vóleibol, 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 actividad 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, vóleibol, 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 orga-

nización 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, vóleibol, 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, macro-gimnasia, 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, vóleibol, 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, gimnasia artística o rítmica, bailes fol-

clóricos, 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.

