

**Currículum**  
de la Educación Media

Objetivos Fundamentales y  
Contenidos Mínimos Obligatorios

**FORMACIÓN DIFERENCIADA HUMANISTA CIENTÍFICA**

Educación Física

Actualización 2005



Santiago, Agosto de 2005

# Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos para la Formación Diferenciada Humanístico-Científica en la Educación Media

En la Formación Diferenciada Humanístico-Científica de la Educación Media se ofrecerá a los alumnos y alumnas oportunidades de profundizar o ampliar los objetivos y contenidos de la Formación General, en un número reducido de sectores y subsectores. El establecimiento decidirá los canales específicos de diversificación que ofrecerá durante los dos últimos años de la Educación Media, tomando en cuenta uno o más de los siguientes criterios:

- respuesta a los intereses y aptitudes de sus estudiantes;
- especificaciones curriculares del propio proyecto educativo;
- definiciones de canales de salida determinados, que conduzcan a la continuidad de estudios universitarios o de formación técnica, o bien hacia la inserción laboral sin una especialización que suponga un título de nivel medio.

Los establecimientos educacionales tendrán la libertad de ofrecer el número de planes diferenciados que consideren más adecuado para responder a las necesidades de formación de sus alumnos y alumnas, considerando sus actitudes e intereses, así como sus expectativas futuras. En la decisión sobre el tipo de planes diferenciados que se ofrecerán, los

establecimientos deben cuidar que éstos cuenten con un mínimo de dos y un máximo de cuatro cursos cada año. Los contenidos de estos cursos se enmarcarán en los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios planteados para la Formación Diferenciada.

Para los alumnos y alumnas, proseguir la Formación Diferenciada en cualquier sector o subsector supone la Formación General correspondiente; la Formación Diferenciada se establece en forma adicional a la Formación General del sector o subsector de que se trate.

Los Objetivos Fundamentales y Contenido Mínimos para la Formación Diferenciada están organizados en forma flexible respecto al nivel o año en que se aplican, salvo en los casos de los subsectores de Matemática, Física, Química, Biología e Idioma Extranjero. En el caso de las disciplinas científicas, se fijan objetivos y contenidos para 3° Medio y para 4° Medio. En el caso del subsector Idioma Extranjero, se proponen los mismos Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos, para ser trabajados durante los dos años finales de la Educación Media. Cada uno de los módulos opcionales que define el marco curricular en la Formación Diferenciada de las restantes disciplinas están organizados para un año de trabajo escolar.

# Educación Física

## Sector curricular

La Formación Diferenciada en Educación Física contempla tres módulos, a los cuales los alumnos y las alumnas podrán optar en 3° o 4° Medio, y que expanden y profundizan los ámbitos trabajados en la Formación General: 1) actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura; 2) condición física y motriz asociada a salud y calidad de vida, y 3) deportes y expresión motriz. Cada módulo corresponde a un nivel, 3° o 4° Medio. Cruza los tres ámbitos señalados, el objetivo de lograr que los estudiantes de la Formación Diferenciada estén en condiciones de:

- a. desarrollar actitudes positivas relacionadas con el mejoramiento de la calidad de vida individual, familiar y comunitaria, expresado en un profundo sentido y aprecio por el medio ambiente, la salud, el ejercicio y el deporte;
- b. participar activamente como colaborador del profesor de Educación Física en la organización y promoción de iniciativas vinculadas al ejercicio físico, la salud, actividades al aire libre y de aventura, y los deportes.

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

---

3° o 4° Medio

**Objetivos Fundamentales**

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Promover y coanimar actividades al aire libre y de aventura capacitándose para ejercer como colaborador directo del profesor de Educación Física del establecimiento.
2. Desarrollar las habilidades sociales necesarias para incentivar a sus compañeros a realizar actividades de educación al aire libre y de aventura.
3. Practicar habilidades y técnicas motrices específicas para un desempeño seguro, bajo las distintas condiciones ambientales que ofrece la vida al aire libre y en las que se desarrollan los deportes de aventura.
4. Valorar las experiencias relacionadas con el cumplimiento de las tareas propias de los animadores de actividades al aire libre; elevar el concepto de sí mismo, la confianza y la autonomía personal.

---

3° o 4° Medio**Contenidos Mínimos****1. Métodos y recursos**

- a. Conocimiento y dominio de los procedimientos y técnicas para planificar, organizar, ejecutar y evaluar actividades al aire libre y de aventura.
- b. Organización de salidas a terreno, planificación de viajes, conocimiento especializado de formas de transporte, medios convencionales y alternativos.

---

**Educación Física**Formación Diferenciada  
Humanístico-Científica

- c. Conocimiento de los recursos para las actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura; equipo individual y común; vestuario y alimentación.
- d. Dominio de los procedimientos y técnicas para conocer y elegir lugares e identificar sus respectivas características climáticas.
- e. Organización de equipos de trabajo, asignación de tareas y supervisión de su realización.

**2. Medio ambiente**

- a. Dominio de los procedimientos y métodos fundamentales para desenvolverse y actuar en medios naturales con el mínimo impacto. Caracterización del medio natural.
- b. Conocimiento y aplicación de técnicas de campamento. Bases metodológicas y organizacionales de las actividades al aire libre y aventura; técnicas de manejo grupal; técnicas de animación socio-cultural.
- c. Identificación de los medios de transporte y técnicas de traslado en distintos medios.
- d. Manejo de los recursos naturales: clasificación de las actividades en la naturaleza según el medio natural, duración y objetivos de la salida. Técnicas básicas para relacionarse con el medio natural, orientación, meteorología, técnicas de marcha, escalada, vadeo de ríos, flotación y propulsión en el medio acuático.

**3. Procedimientos de emergencia**

- a. Conocimiento y manejo de técnicas y procedimientos fundamentales para la atención de accidentados, evaluación y prevención de accidentes. Insumos y utilización de botiquín básico.
- b. Dominio y manejo de elementos de seguridad y evacuación. Campamento y abrigo. Uso y manejo de cuerdas.

#### 4. Procedimientos evaluativos para actividades al aire libre

- a. Aplicación de técnicas evaluativas específicas. Evaluación de los procesos de planificación y ejecución de tareas asignadas. Evaluación de las habilidades sociales.

#### Condición física y motriz asociada a salud y calidad de vida

3° o 4° Medio

### Objetivos Fundamentales

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Valorar el ejercicio físico como un medio que contribuye a desarrollar e incrementar sus potencialidades psico-biológicas y socio-emocionales; asumir un estilo de vida activo permanente.
2. Alcanzar una condición física adecuada a las demandas que imponen la vida diaria, laboral y deportivo-recreativa; aplicar criterios derivados de los programas de condición física y salud para mejorar su calidad de vida.
3. Planificar, realizar y evaluar programas, en forma autónoma, orientados al desarrollo de los factores modificables de la condición física general o específica, asociados a variables de salud o rendimiento.

3° o 4° Medio

### Contenidos Mínimos

1. Descripción de beneficios, limitaciones y riesgos del ejercicio físico en la perspectiva de la salud y calidad de vida. Análisis de programas de corto, mediano y largo plazo.
2. Diseño y ejecución de “Programas de Ejercicio Físico Personal” y su relación con un desempeño motriz seguro y efectivo en las tareas de la vida cotidiana, laboral y deportivo-recreativa. Definición, recopilación, creación y aplicación de recursos alternativos para el desarrollo de la condición física.

---

**Educación Física**Formación Diferenciada  
Humanístico-Científica

3. Conocimiento y dominio de las estrategias para incorporar y planificar el ejercicio físico adaptado a estilos de vida personales.  
  
Experimentación de ejercicios para la casa, oficina, barrio, entornos naturales. Diseño de módulo con catastro clasificatorio de ejercicios. Técnicas de respiración, relajación y meditación.
4. Definición de los factores determinantes de la condición física: edad biológica, respuesta y adaptación al ejercicio, forma, peso y tamaño corporal, sedentarismo, alimentación.
5. Manejo de los criterios y pruebas simples para diagnosticar y controlar avances en la condición física personal.
6. Identificación de los principios para una determinación efectiva de las cargas de trabajo físico: volúmenes, intensidad, pausa y descanso activo.

**Deportes y actividades  
de expresión motriz**

---

**3° o 4° Medio    Objetivos Fundamentales**

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

1. Planificar, promover, ejecutar y evaluar contenidos teóricos, técnicos y prácticos que caracterizan y definen una disciplina deportiva elegida como especialización; y, por lo tanto, ejercer como monitores deportivos.
2. Manejar y perfeccionar los fundamentos teóricos, técnicos y tácticos básicos, propios de la disciplina deportiva elegida.
3. Participar en la organización y práctica de competencias y eventos especiales, como parte del proceso de su formación deportiva, para la adquisición de habilidades tácticas, técnicas, estratégicas y el desarrollo de una condición física acorde con sus respectivas exigencias.
4. Desempeñarse con una actitud positiva y de respeto frente a las personas y a las normas que regulan la práctica y competición deportivas.

---

**3° o 4° Medio    Contenidos Mínimos**

1. Condición física y capacidad de control y regulación motora en las actividades deportivas: ejercicios para el desarrollo de aspectos cuantitativos y cualitativos de la habilidad motriz. Métodos específicos para alcanzar niveles de rendimiento motor y táctico-técnico necesarios para la promoción deportiva o la competencia en niveles de desempeño más avanzados.
2. Utilización de recursos táctico-técnicos para la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego. Práctica y ejercicios de simulación y realidad.
3. Adaptación de las respuestas motrices individuales a las estrategias del grupo: tácticas y estrategias colectivas en situaciones reales de juego.
4. Evaluación y utilización de recursos disponibles para la práctica deportiva. Instalaciones, materiales y organizaciones. Recursos convencionales y alternativos.
5. Organización de eventos y torneos deportivos. Elaboración de proyectos, técnicas de difusión, evaluación de procesos y culminaciones. Prevención y atención de lesiones y primeros auxilios.
6. Conducción y práctica de actividades deportivas en condiciones de competición: individuales y de equipo. Calendarización.
7. Aspectos reglamentarios y administrativos de los deportes seleccionados. Arbitraje, uso de planillas, fichas de inscripción, control y supervisión de eventos.
8. Habilidades sociales y actitudes positivas requeridas en la práctica deportiva. Técnicas de conducción y animación grupal.