

# Educación Física

Programa de Estudio  
Tercer Año Medio





# Educación Física

## Programa de Estudio Tercer Año Medio



Educación Física  
Programa de Estudio, Tercer Año Medio, Formación General  
Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación  
ISBN 956-7933-64-2  
Registro de Propiedad Intelectual N° 117.061  
Ministerio de Educación, República de Chile  
Alameda 1371, Santiago  
[www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)  
Primera Edición 2000  
Segunda Edición 2004

Santiago, octubre de 2000

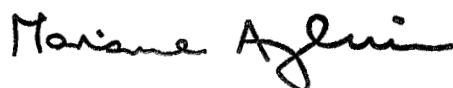
Estimados profesores:

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

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

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

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



MARIANA AYLWIN OYARZUN  
Ministra de Educación



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





## Presentación

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

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

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

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

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

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

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

### Contenidos de la unidades

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

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



## Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa

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

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

morales, asumen posturas éticas y desarrollan compromisos sociales.

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

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

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

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

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

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

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

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



## Objetivos Fundamentales

Los alumnos y alumnas desarrollarán la capacidad de:

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



## Unidades, contenidos y distribución temporal

### Cuadro sinóptico

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

## Desarrollo de las unidades del programa

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

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

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

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

### Orientaciones didácticas generales

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

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

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

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

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

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

#### **A. PRESENTACIÓN Y DIAGNÓSTICO**

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

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

#### **B. EJECUCIÓN O DESARROLLO**

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

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

### **C. FINALIZACIÓN DE LA UNIDAD**

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





## Unidad 1

# Ejercicio físico y salud

### Contenidos

- Ejercicios orientados a evaluar la aptitud física personal asociada a salud: Diagnóstico y control de avance.
- Plan de aptitud física personal, orientaciones básicas para su planificación y dosificación de las cargas.
- Mecanismos de adaptación de los sistemas orgánicos al ejercicio físico: Indicadores de adecuación y de riesgo.
- Principios básicos para el diseño de programas de aptitud física: Individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión.
- Hábitos sociales y valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física para mejorar la calidad de vida.
- Principios básicos para la práctica de variables físicas asociadas a salud: Resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Realizan un diagnóstico de su aptitud física personal.
- Utilizan con relativa autonomía algunos instrumentos y pruebas diseñadas para evaluar la aptitud física.
- Elaboran y ponen en práctica un plan personal de entrenamiento de la aptitud física, aplicando los medios de entrenamiento más adecuados.
- Ejecutan ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados normales para sujetos de su edad no deportistas.
- Distinguen entre un programa de corto y mediano plazo para el entrenamiento de cada uno de los atributos de la aptitud física asociada a la salud.
- Explican los efectos que produce la práctica regular de un programa de ejercicios a corto y mediano plazo.
- Valoran la contribución que la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios tiene sobre la salud física y psíquica.
- Discriminan entre un programa de ejercicios orientado a mejorar la salud y uno orientado al rendimiento.

### Orientaciones didácticas

Esta unidad al igual que lo propuesto en 2º Medio, combina actividades y contenidos de ejercitación y desempeño físico, de conceptualización y de desarrollo de actitudes. El tipo de actividades están diseñadas de menor a mayor complejidad y de manera práctica. Ello porque los aspectos vivenciales son los que más contribuyen a lograr las modificaciones conductuales que conllevan a la adopción de hábitos de vida activa perdurables en el tiempo y a la integración de los conocimientos necesarios en torno a la práctica.

Esta unidad, por un lado, entrega al alumnado experiencias y herramientas básicas que le permitan identificar sus propias necesidades de actividad física. Por otra parte, lo capacita para seleccionar el tipo de ejercicio mediante el cual pueda modificar aquellos atributos físicos diagnosticados como deficitarios. De esta forma se crean condiciones para consolidar su autonomía en el proceso de ejercitación ya iniciado en 1º y 2º Medio. No obstante la connotación individual que parece desprenderse de estos propósitos, durante el desarrollo de esta unidad es importante incorporar también trabajos en grupo, ya que ello contribuye a afianzar el compromiso y la motivación de los alumnos y alumnas para mantenerse activos en programas de ejercicio físico.

Este programa sugiere actividades y muestra métodos específicos (continuos o en intervalos), y también más generales (juegos, deportes, bailes, etc.) que se pueden utilizar como medios para incrementar o mantener vigente la resistencia cardiovascular y respiratoria, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Para efectos de autocontrol y registro de la evolución de la capacidad física de los alumnos y alumnas, es recomendable diseñar y utilizar algunas fichas que permitan registrar desempeños individuales o de pequeños grupos. Si es posible, hacer un registro electrónico (planilla de cálculo). El uso de dicho recurso facilita la asociación entre teoría y práctica y aporta a la consecución de unos aprendizajes más significativos. En Tercer Año Medio las fichas deberían ser específicas y permitir el control simultáneo de la evolución experimentada por la resistencia cardiovascular y respiratoria, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Se sugiere considerar regularmente la inclusión sistemática y variada de juegos, deportes, bailes, danzas u otras actividades que, si bien no representan métodos específicos de entrenamiento, siempre implican el desarrollo de más de un componente o atributo de la aptitud física. Si los alumnos y/o alumnas llegan a conocerlos y disfrutar de su práctica, a futuro más de alguno de ellos puede transformarse en una opción de práctica vitalicia para la vida adulta.

Es también importante en esta unidad la atención a la diversidad, especialmente para aquellos alumnos y/o alumnas con niveles de capacidad física y motora distinta (deficitaria o avanzada), lesionados temporalmente, con algún problema de salud particular (asma, diabetes), alumnos o alumnas obesas, etc., a fin de conseguir una integración y participación masiva, no discriminatoria ni excluyente en cada clase de Educación Física.

Se sugiere seguir el siguiente esquema general para el desarrollo de la unidad:

**Primeras sesiones:** Presentación de los objetivos, contenidos e inicio del proceso de diagnóstico de capacidades físicas (evaluación inicial), incorporando desde ya aquellos conceptos imprescindibles y que ayuden a los estudiantes a programar su propia actividad física.



**Tercera sesión y siguientes:** Mostrar procedimientos para desarrollar la resistencia (muscular, cardiovascular y respiratoria) y la flexibilidad, para que los alumnos y alumnas puedan seleccionar entre ellos los que mejor convengan y se adapten al trabajo extra clase que deberán ejecutar de manera independiente. Iniciar también el diseño de los planes personales de aptitud física, los que deberán ser evaluados y ajustados por el profesor o profesora, revisando aquellas actividades propuestas por los estudiantes que no sean coherentes con los objetivos que cada uno de ellos se puso como meta. Esto se puede iniciar ocupando algunas clases de la unidad, pero es importante insistir en que deben seguir siendo desarrollados por los alumnos y alumnas de manera independiente en su casa o en espacios comunitarios como gimnasios, parques, plazas. Se debe completar al menos dos sesiones semanales de ejercitación, de las cuales una corresponderá a la clase de Educación Física, por tanto, cada alumno deberá agregar al menos dos sesiones más de trabajo como mínimo.

**Últimas sesiones:** Incorporar espacios para controlar y contrastar niveles iniciales y finales de logro. De esta forma, es posible evaluar las mejoras conseguidas y también la pertinencia del programa de ejercicios y metas propuesto por cada uno de los estudiantes.

La inclusión de una o más sesiones semanales de ejercitación adicional debe ser entendida como una práctica deseable y por tanto no obligatoria. Lo que corresponde hacer al docente de Educación Física es incentivar a los jóvenes para que ellos mismos se fijen metas personales en este ámbito. Así tendremos que para algunos alumnos o alumnas la meta podría ser el compromiso de incorporar una o dos sesiones semanales de práctica independiente, para otros será mejorar su resistencia cardiovascular, la fuerza o la flexibilidad, etc. Pero, en ningún caso, esta posibilidad de entrenamiento independiente debe ser interpretada como una instancia que obligue a todo el alumnado por igual a asumir tales prácticas. Menos aún será motivo de calificación.

Se recomienda que, de preferencia, esta unidad se desarrolle abarcando la totalidad del año escolar y no se reduzca sólo a 8 ó 10 sesiones de clase.

## Actividades

### Actividad 1

---

**Conocer y familiarizarse con diversos instrumentos y baterías de ejercicios para diagnosticar y registrar la aptitud física personal. Seleccionar pruebas estandarizadas para elaborar fichas de registro y los progresos personales de los estudiantes.**

#### Ejemplo A

Analizar y discutir los propósitos centrales de la unidad, especialmente aquellos referidos a la obtención de un compromiso personal por parte de los estudiantes de realizar por su cuenta actividad física adicional a la clase regular de Educación Física.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- Recordar a los alumnos y alumnas los principios de entrenamiento que se deben tener en cuenta para el desarrollo de la aptitud física: individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión de las ejercitaciones.
- Informar verbalmente o mediante una guía escrita acerca de los factores más importantes que los alumnos y alumnas deben tener en cuenta para planificar una adecuada actividad física. Por ejemplo:
- Identificación de intereses personales: según ellos definir los objetivos del plan de ejercitación física. (Explicar como dichos intereses iniciales modifican sustancialmente los objetivos del programa personal de ejercicios).
- Evaluación inicial de actual capacidad física: incluir en el diagnóstico sólo aquellos directamente vinculados con salud y calidad de vida.
- Elegir del tipo de ejercicios: seleccionar actividades factibles de utilizar para el logro de los objetivos buscados.
- Definir recursos e instalaciones: se pueden utilizar objetos disponibles en la propia casa o instalaciones comunitarias cercanas al domicilio.

#### Ejemplo B

Conocer y explorar diversos instrumentos y pruebas para la medición de la aptitud física de los estudiantes y diseñar fichas que permitan registrar la evolución de su resistencia muscular, resistencia cardiovascular, flexibilidad y datos antropométricos.

## INDICACIONES AL DOCENTE

- **Sobre la base de los instrumentos disponibles (caliper, pesa, huincha de medir, cronómetro, etc.), comentar el uso de cada uno de ellos e invitar a participar a los estudiantes para que se familiaricen con ellos en forma grupal.**
- **Si no dispone de instrumentos, invitar a los estudiantes a formar cooperativamente grupos para procurarse los instrumentos mínimos necesarios.**
- **Seleccionar pruebas estandarizadas, de acuerdo a la edad y el sexo, que involucren atributos de los componentes de la aptitud física orientada a la salud.**
- **Elaborar en conjunto con los estudiantes fichas de registro de los progresos personales (bitácoras, cuadernos, agenda, portafolio, etc.).**

## Actividad 2

---

**Aplicar prueba de diagnóstico personal que mida atributos físicos asociados a la salud y calidad de vida: resistencia cardio-vascular y respiratoria, resistencia muscular y flexibilidad. Discutir consecuencias que los resultados personales obtenidos tienen para el diseño de un programa personal de ejercicio.**

### Ejemplo A

Ejecutar una prueba de terreno para evaluar el nivel de desarrollo de la resistencia cardiovascular y respiratoria.

## INDICACIONES AL DOCENTE

- **Se recomienda que los estudiantes controlen el pulso cardíaco durante el desarrollo de la actividad física, como elemento de seguridad.**

### Ejemplo B

Ejecutar prueba de terreno destinada a evaluar flexibilidad de articulaciones de la zona baja de la espalda y musculatura posterior del muslo.

## INDICACIONES AL DOCENTE

- **Recordar a sus alumnos y alumnas que el acortamiento de esta musculatura será en el mediano y largo plazo el origen de una serie de dolencias de espalda a nivel de la columna lumbar. Por ello la importancia de realizar adecuadamente y de manera regular ejercicios que permitan elongarla.**

#### Ejemplo C

Ejecutar pruebas que permitan evaluar la resistencia muscular de diferentes complejos o grupos musculares de tronco, brazos y piernas.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- **Mostrar ejercicios que permitan diagnosticar o controlar la resistencia muscular de la musculatura flexora y extensora de brazos, piernas y tronco. Cuando muestre ejercicios para musculatura flexora del tronco (abdominales), explicar cuáles son los resguardos que se deben tomar para su correcta ejecución, destacando además los riesgos y consecuencias que podría generar en el corto o largo plazo su inadecuada ejecución.**

#### Ejemplo D

Participar en análisis y ejemplificación de aquellos factores que deben ser considerados para efectos de planificación de un programa de ejercicio físico y salud.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- **Insistir en la importancia del diagnóstico para implementar un plan personal de ejercitación física.**
- **No olvidar que las pruebas seleccionadas para evaluar resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular y flexibilidad deben ser adecuadas a la realidad de los estudiantes de su unidad educativa.**
- **Si desea comparar los resultados obtenidos por los estudiantes con un grupo de referencia, es recomendable utilizar registros estandarizados nacionales.**
- **No utilizar los resultados obtenidos en las pruebas para calificar a los estudiantes, pero recordar que ellos le serán útiles para prescribir, corregir o controlar avances y logros del plan de entrenamiento.**
- **Orientar a los alumnos y alumnas para que aprendan a discriminar entre programas de ejercicio relacionados con salud y calidad de vida y aquellos destinados al incremento de rendimientos deportivos, físico culturismo, terapia, etc.**

### Actividad 3

---

**Practicar y explorar programas de ejercicios orientados al desarrollo y control de distintos atributos físicos. Analizar sus características diferenciales y discutir beneficios y riesgos que puede generar su práctica desinformada o no controlada.**

#### Ejemplo A

Realizar estiramientos para elongar: musculatura isquiática, musculatura baja de la espalda (dorso-lumbar); musculatura pectoral y dorsal, tríceps sural y cuádriceps. Analizar la importancia de elongar estos grupos musculares para evitar lesiones osteoarticulares, prevenir dolores de espalda y mantener la flexibilidad corporal general; o,

realizar en parejas ejercicios de estiramiento para musculatura pectoral, dorsal, isquiática y dorso-lumbar. Discutir la importancia de este tipo de ejercicios en las rutinas de preparación para un ejercicio más intenso. Crear y mostrar nuevas propuestas de ejercicios; o,

realizar estiramiento de musculatura isquiática y pectoral mediante el método de estimulación neuromuscular propioceptiva. Analizar los requerimientos necesarios para utilizar adecuadamente este método de elongación muscular; o,

crear y presentar a los compañeros ejercicios de estiramiento muscular, incorporando al menos dos que involucren la región dorso-lumbar. Agregar comentarios sobre su correcta ejecución y explicar la relación existente entre el acortamiento de este complejo muscular y la aparición de lumbalgias.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- Recordar que si bien 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).
- Al momento de evaluar y comparar niveles de flexibilidad, tener en cuenta 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.
- Recordar que existen distintos métodos para evaluar la flexibilidad, pero resultan más adecuados para la clase de Educación Física aquellos indirectos que miden flexibilidad estática (expresada 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 (puede aumentar el tiempo a medida que la flexibilidad mejora).

- Para prescribir ejercicios de flexibilidad deben tenerse en cuenta los siguientes parámetros:

<b>Tipo de estiramiento</b>	: estáticos, dinámicos o el de facilitación neuromuscular.
<b>Frecuencia</b>	: deseable 3 días a la semana.
<b>Intensidad</b>	: por debajo del umbral del dolor.
<b>Duración del ejercicio</b>	: 10 a 60 segundos.
<b>Repeticiones</b>	: 2 a 6 repeticiones.
<b>Duración de la sesión</b>	: 10 a 30 minutos.
<b>Duración del programa</b>	: mínimo 30 días.

- Recordar: para sujetos sedentarios y escolares es recomendable el uso de estiramientos lentos y estáticos en lugar de estiramientos dinámicos o balísticos, pues los primeros reducen riesgos de lesión y magnitud de los dolores musculares.
- Si decide utilizar técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva es recomendable:
  - Estirar primero el grupo muscular antagonista al que se desea elongar.
  - Luego, contraer estáticamente musculatura agonista contra una resistencia inmóvil (espaldera, pared o un compañero).
  - Si un compañero actúa como dador de movimiento, el estiramiento de músculos debe ser lento, estático y justo por debajo de umbral del dolor.
- Un programa de flexibilidad bien pensado debe incluir ejercicios para los siguientes grupos musculares y tendinosos: columna vertebral, especialmente zona lumbar; musculatura anterior del tronco (especialmente pectorales); zona posterior de los muslos (isquiotibiales); musculatura extensora de la articulación del tobillo (tríceps sural).
- Alertar sobre los riesgos que conllevan estos ejercicios de elongación, entregando prescripciones específicas de seguridad (al primer indicio de dolor, el alumno o alumna ejecutante debe tomar nuevamente la posición inicial).

#### Ejemplo B

Mantener un ritmo regular durante la ejecución de actividades de baja o mediana intensidad: trotar, jugar, bailar, andar en bicicleta, patinar, etc., durante 20 a 30 minutos. Analizar por qué razones, el pulso cardíaco mantenido en este rango de intensidad le confiere el carácter aeróbico a tal tipo de actividades; o,

realizar entrenamiento aeróbico mediante un Fartlek, alternando trote, caminata o carrera, variando así la intensidad de los esfuerzos. Utilizar los tramos de ritmo más lento (caminata) para recuperarse de aquellos esfuerzos físicos más intensos. Analizar la diferencia entre un trabajo cardiovascular aeróbico (propio de un programa de ejercicio y salud) y otro anaeróbico; o,

realizar tres recorridos completos de un circuito aeróbico, que incluya al menos 6 diferentes ejercicios ejecutados a baja o mediana intensidad de manera continua. Analizar

con el profesor o profesora la relación entre ejercicios aeróbicos, control de peso, y modificación de la forma y tamaño corporal.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- Para una dirección exitosa de programas de resistencia cardiovascular es muy importante la capacidad de motivación y liderazgo del profesor o profesora. También su capacidad de explicar el porqué de la práctica de tales ejercicios.
- Factores asociados al abandono o bajo compromiso con programas de ejercicio aeróbico son:
  - Exceso de peso.
  - Poca motivación personal.
  - Falta de apoyo familiar o de pares.
  - Instalaciones inadecuadas e intensidad de los ejercicios.
  - Bajas expectativas de éxito o metas muy ambiciosas.
  - Malas relaciones entre alumnado y docentes.
- Una adecuada prescripción de ejercicios aeróbicos requiere considerar:
  - Tipo de ejercicio:** caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, saltar la cuerda, bailar, jugar tenis y, en general, actividades que comprometan grandes grupos musculares.
  - Intensidad del ejercicio:** proponer actividades capaces de desequilibrar el sistema cardiovascular y respiratorio sin alterarlo excesivamente. Su intensidad estimada como umbral no debe sobrepasar el 60% del “índice cardíaco máximo”, ni bajar del 40% de éste.
  - Frecuencia de la ejercitación:** incentivar a alumnas y alumnos a realizar actividades aeróbicas al menos 3 veces por semana, una de las cuales corresponderá a la clase de Educación Física.
  - Duración del ejercicio:** 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 del ejercicio:** recordar que los efectos de adaptación biológica se hacen evidentes a partir de las 4 semanas de ejercitación regular.
- El momento oportuno para ajustar intensidad y volumen de la carga de trabajo es aproximadamente la cuarta semana. Dicho ajuste debe respetar el paso por las siguientes 3 fases:
  - Adquisición de la aptitud física inicial.
  - Incremento de la aptitud física.
  - Mantenimiento de la aptitud física.

### Ejemplo C

Realizar ejercicios de extensión de la articulación del codo (extensiones de brazos), de flexión anterior del tronco (abdominales), de extensión de la articulación de la cadera y rodillas (sentadillas), de flexión de la articulación del codo (bíceps). Comparar estos resultados con los obtenidos en el diagnóstico para controlar respuesta al entrenamiento.

Realizar ejercicios de resistencia muscular mediante acciones de lucha u oposición de fuerzas, ejercicios de arrastre, tracción y/o empuje, ejercicios de transporte de objetos o personas (banca sueca, colchonetas, un compañero, etc.); o,

recorrer 3 veces un circuito de 9 estaciones diseñado para el fortalecimiento muscular de piernas tronco y brazos. Incorporar un ejercicio alternativo, para cada una de las estaciones, que implique menor esfuerzo de acuerdo a sus diferencias individuales.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- **Recordar a sus alumnos y alumnas que la resistencia muscular es un componente importante de la aptitud física asociada a salud, ya que es requerida permanentemente en tareas de la vida diaria, laboral y, también, en actividades recreativas y de tiempo libre.**
- **Si desea comparar los resultados obtenidos por sus alumnas y alumnos con un grupo de referencia, es recomendable seguir procedimientos estandarizados y seleccionar baterías de pruebas que midan resistencia muscular de tronco, piernas y brazos. No utilizar tales resultados para efectos de calificación de sus estudiantes; sí, para prescribir ejercicios o para controlar avances y logros de metas personales.**

### Ejemplo D

Mostrar los diferentes tipos de ejercicios que pueden ser utilizados para cada una de las partes que comprende una sesión de entrenamiento.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- **Para parte inicial o calentamiento:** ejercicios suaves variados, dinámicos y motivantes para activación del sistema muscular, cardiovascular y respiratorio y de estiramiento de complejos articulares más comprometidos con la actividad a desarrollar en la siguiente parte de la sesión.
- **Para parte principal:** ejercicios o actividades de resistencia muscular (brazos, tronco y piernas), ejercicios aeróbicos y ejercicios de elongación.
- **Para parte final:** ejercicios de relajación y de estiramiento que ayuden a restablecer el tono muscular normal.



## Actividad 4

---

**Diseñar con asesoría del profesor o profesora, un programa de entrenamiento para tres meses, orientado a mejorar la propia aptitud física aplicando principios de: individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión, tomando como referencia el diagnóstico personal.**

### Ejemplo A

Discutir acerca de los factores que se deben tener en cuenta para enfrentar adecuadamente el proceso de planificación de un entrenamiento de aptitud física asociada a salud para el corto y mediano plazo.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Discutir e informar a los alumnos y alumnas la necesidad de considerar factores como:

**La autorización médica:** especialmente para personas que llevan una vida muy sedentaria o padecen de alguna enfermedad crónica o circunstancial.

**La definición de los objetivos personales:** aquellos que llevan a una persona a involucrarse en un programa de ejercicio físico (intereses y necesidades).

**El diagnóstico del nivel actual de aptitud física:** identificación de necesidades propias para focalizar el entrenamiento hacia el desarrollo de aquellos atributos físicos deficitarios.

**Definición del tipo de actividades, espacios e implementos a utilizar:** ajuste de los recursos disponibles con el tipo de ejercicios y actividades propuestos por cada alumno o alumna en su programa personal de entrenamiento.

### Ejemplo B

Diseñar utilizando las instrucciones entregadas por el docente, un plan trimestral para el desarrollo de la aptitud física personal.

Comentar la intencionalidad de los planes elaborados.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- **Comentar y analizar con los alumnos y alumnas los beneficios de una alimentación y descanso adecuados y la práctica de un estilo de vida activo sobre la salud personal.**

**Reforzar en los alumnos y alumnas principios de entrenamiento tales como: continuidad, sobrecarga, individualización, alternancia muscular y el de la adecuación de las cargas de trabajo (volumen e intensidad).**

### Ejemplo C

Practicar durante la clase ejercicios de diferentes tipos e intensidades, para luego, al final de la sesión y a partir de las vivencias concretas experimentadas por los alumnos y alumnas, discutir sobre los mecanismos de adaptación que tiene el organismo en respuesta a la actividad física.

### Ejemplo D

Discutir acerca de los indicadores de riesgo o de sobre-entrenamiento que pueden generarse como consecuencia de una inadecuada aplicación de los volúmenes e intensidades del ejercicio físico.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

- **Informar y discutir las consecuencias, desde el punto de vista psicológico y fisiológico, que puede generar la no dosificación del ejercicio físico.**

### Actividad 5

---

**Rendir un test que contiene pruebas para verificar los progresos de la aptitud física, comparando logros finales con resultados iniciales del diagnóstico. Discutir grado de adecuación del programa de ejercicios realizados.**

#### Ejemplo A

Realizar en clase algunos de los ejercicios que los estudiantes seleccionaron para su plan personal de entrenamiento. Discutir acerca de la progresión, volumen e intensidad de su ejecución.

#### Ejemplo B

Realizar pruebas físicas que evalúen los progresos alcanzados en: resistencia cardiovascular y respiratoria; resistencia de la musculatura flexora y extensora de brazos, extensora de piernas y flexora del tronco, y capacidad de elongar la musculatura isquiotibial y de la región baja de la espalda.

INDICACIONES AL DOCENTE

- Elegir cuidadosamente de entre los test de aptitud física disponibles en la literatura especializada aquellos que efectivamente puedan ser implementados según las condiciones materiales y de tiempo disponibles en su liceo. No olvidar utilizar las mismas pruebas y también las mismas condiciones de aplicación, tanto para el diagnóstico como para el proceso de evaluación final.

## Evaluación

Es deseable que al inicio y término de la unidad se aplique una prueba orientada a diagnosticar y verificar logros finales de la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular localizada y flexibilidad alcanzada por los alumnos y alumnas.

Para evaluar el desempeño y avance individual se propone seleccionar entre las baterías de pruebas de aptitud física estandarizadas disponibles en la literatura especializada, aquellas que permitan controlar en distintos momentos del ciclo anual la evolución de las cualidades físicas ya mencionadas. A los estudiantes se les debe capacitar para observar e interpretar la evolución de sus propios rendimientos.

Se sugiere utilizar como criterios de logro: el registro del número de repeticiones de cada ejercicio realizado en el caso de la resistencia muscular, el tiempo y/o distancia recorrida para la resistencia cardiovascular, y los grados de flexión o extensión articular para el caso de la flexibilidad. Pueden ser considerados indicadores para control del impacto del programa de entrenamiento:

- Notable incremento en las 3 variables controladas.
- Incremento evidente al menos en dos de las variables controladas.
- Ligero incremento en cada una de las variables controladas.
- Mantención del desempeño inicial en la tres variables controladas.

### Criterios de evaluación

Durante el desarrollo de la unidad, los alumnos y alumnas deberían ser evaluados permanentemente para verificar sus avances en el manejo de habilidades, conocimientos y actitudes tales como:

- Conocimiento de pruebas que pueden ser utilizados para evaluar los distintos atributos físicos vinculados con salud.
- Capacidad para diagnosticar por medio de pruebas o tests la aptitud física.
- Capacidad para planificar con relativa autonomía su propia actividad física.
- Capacidad para vincular experiencias prácticas de ejercitación con aspectos teóricos tratados en la unidad.
- Capacidad para seleccionar adecuadamente medios y métodos de entrenamiento para el desarrollo de cada uno de los atributos físicos asociados a salud.
- Capacidad para aplicar principios que regulan los programas de entrenamiento de la flexibilidad, resistencia muscular y resistencia cardiovascular.
- Capacidad para explicar efectos (positivos y negativos) que puede provocar el ejercicio en el corto y mediano plazo.
- Valoración y compromiso con las actividades desarrolladas durante la unidad.
- Cumplimiento de las metas y del plan personal de entrenamiento.
- Capacidad para explicar diferencia entre un programa orientado a ejercicio físico y salud y otro destinado a incrementar la condición física.





## Unidad 2

# Deportes de colaboración y oposición

### Contenidos

- Práctica de al menos dos deportes de oposición y colaboración, tales como: fútbol, básquetbol, handbol, rugby, etc.
- Aplicación de tácticas individuales, grupales y colectivas de los deportes seleccionados.
- Reglamentos y normas básicas de los deportes de oposición seleccionados.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Utilizan sus habilidades técnicas de acuerdo a los requerimientos tácticos de los deportes de oposición y colaboración seleccionados.
- Seleccionan y aplican recursos tácticos del deporte seleccionado, según las situaciones de juegos que se presentan durante las prácticas.
- Logran coordinar en grupo y/o colectivamente acciones tácticas de carácter ofensivas y defensivas, según las situaciones de juego que se presentan durante las prácticas y/o competencias.
- Aplican en realidad de juego y en las competencias y eventos, los reglamentos y las normas del deporte seleccionado.
- Demuestran actitudes y conductas de superación personal en sus desempeños tácticos y de colaboración y respeto con sus compañeros y compañeras.

### Orientaciones didácticas

Los deportes de colaboración y oposición tradicionales, como son el básquetbol, fútbol, handbol, hockey, rugby, etc., tienen elementos muy comunes en su desarrollo. En este sentido, las fases de juego son de similares características y se caracterizan por la posesión o no del móvil por parte de uno u otro equipo. Ello define la acción y los desempeños de los equipos en su globalidad y de sus integrantes de manera particular. Mientras un equipo ataca cuando tiene posesión del móvil, el otro defiende.

A partir de esta premisa se desencadenan una serie de situaciones de juego, ofensivas y defensivas, que son condicionadas por la organización que realizan desde el punto de vista táctico los equipos involucrados en el juego.

Considerando lo expresado anteriormente, esta unidad centrará sus esfuerzos en orientar y profundizar en los alumnos y alumnas las habilidades tácticas específicas de tres deportes que han sido seleccionados. El básquetbol, el fútbol y el handbol.

Lo anterior permite que cada establecimiento, dependiendo de las posibilidades de infraestructura e implementación, de su realidad geográfica, de los intereses y preferencias de sus alumnos y alumnas, puedan optar por la práctica de uno u otro deporte, o bien por más de uno.

Por otra parte, la unidad será organizada con el propósito de incorporar en los jóvenes aprendizajes y aplicaciones tácticas en defensa y en ataque en tres situaciones de juego, las que se definirán para estos efectos como: situaciones tácticas individuales, situaciones tácticas grupales y situaciones tácticas colectivas. En este sentido, la dinámica de las actividades se enmarcan en acciones ofensivas con el propósito fundamental de mantener la posesión del móvil, avanzar hasta el área contraria y lograr la finiquitación de un tanto o gol. En el plano defensivo, el objeto de las actividades será incorporar tácticas que posibiliten impedir el avance rival hacia la propia área, proteger el pórtico y/o cesto para impedir la concreción de un tanto o gol y recuperar el móvil.

De este modo, se espera que a través de la práctica deportiva que los alumnos y alumnas realicen durante esta unidad puedan incrementar significativamente estas habilidades tácticas y aplicarlas en situaciones reales de juego en al menos un deporte.

Entonces, queda de manifiesto que el énfasis de esta unidad estará puesto en los aspectos tácticos del deporte, independientemente de la disciplina seleccionada en cada establecimiento. Lo anterior puede ser interpretado en el sentido de que los alumnos y alumnas serán educados para que puedan poner a disposición de los objetivos del juego y en sus distintas fases, todo su bagaje motor y técnico que han venido adquiriendo y madurando desde los niveles anteriores.

### 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 considerarse especialmente:



- **Atención a la diversidad**

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 diferentes de ser y actuar que deben completarse y enriquecerse mutuamente. El criterio es favorecer experiencias de respeto a las diferencias e 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 alumnos o alumnas más hábiles monopolicen las situaciones de ataque, excluyendo a los menos hábiles o dejándoles sólo los papeles de defensa o arquero. Es necesario intervenir en estos casos, promoviendo la rotación de roles y estableciendo reglas especiales al respecto.

Conviene tener presente que las actividades competitivas realizadas en grupos o equipos constituyen una situación favorable para el ejercicio de diversos roles y estilos personales para promover un mejor conocimiento y respeto de sí mismo y de otros. Es importante tener presente 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, 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 sub-unidad son ocasiones privilegiadas para el desarrollo de OFT, tanto en la dimensión Crecimiento y Autoafirmación personal, como en la de Etica. Así, las 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 sub-unidad, alumnos y alumnas están desarrollando habilidades no sólo motrices sino también habilidades 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. Al experimentar la vivencia del trabajo en equipo los estudiantes reconocen la importancia del otro; si su propio logro personal está supeditado al logro del grupo, el alumno o alumna reconoce en el otro un compañero sin el cual le sería imposible jugar o lograr las tareas propuestas. 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 grupo agresivo, el desobediente a las normas del juego, el 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 del deporte en equipo.

## Actividades

### Actividad 1

---

**Aplicar, en situaciones de juego uno contra uno, tácticas individuales ofensivas.**

#### Orientadas al básquetbol

##### Ejemplo A

En posesión del balón, desde distintas posiciones de la cancha de juego, penetrar hasta la zona media de lanzamiento sorteando la marca de un jugador con el propósito de convertir un tanto. Decidir la utilización de uno o más fundamentos tácticos individuales ofensivos para saltar la marca rival, tales como, fintas, dribble, cambios de dirección y velocidad. Lanzar al arco si logra pasar al rival.

##### Ejemplo B

Penetrar velozmente conduciendo el balón, en situación de juego uno contra uno, hasta la zona cercana al cesto con el objeto de realizar un lanzamiento. Decidir tácticamente, según la situación de marca, por un lanzamiento en bandeja, de gancho o de tiro en suspensión.

##### Ejemplo C

Sortear la marca individual a presión, manteniendo la posesión del balón en espacios reducidos dentro del terreno de juego y en un período de tiempo superior a los 20 segundos.

##### Ejemplo D

Recibir el balón que le es lanzado y pasarlo a un compañero, evitando que la marca rival intercepte el pase. Variar el tipo de pase según la marca realizada y la situación específica de juego.

### Orientadas al fútbol

#### Ejemplo A

Conducir el balón por el campo de juego acosado por la marca de un rival. Mantener la posesión del balón durante el mayor tiempo posible, utilizando según corresponda a la situación de marcaje, cambios de velocidad, giros y medio giros y cambios constantes de dirección.

#### Ejemplo B

Superar la marca rival y penetrar en posesión del balón hasta una zona desde donde es posible chutar al arco con posibilidades de marcar un gol. Realizar esta acción desde distintas posiciones del campo de juego y en diferentes direcciones, utilizando el fundamento técnico más apropiado según la situación de marcaje presentada, sea éste drible largo o corto, enganche, finta o un cambio de velocidad.

#### Ejemplo C

Realizar el control de balones que son lanzados desde distintas direcciones y a diferentes alturas al momento que es marcado por un rival. Utilizar las diferentes zonas de contacto de control, como son pecho, empeine, muslo, etc.

#### Ejemplo D

Sin posesión del balón pero en situación de ataque, desprenderse con velocidad de la marca del rival para recepcionar y controlar un balón que le es pasado. Repetir la jugada, esta vez conduciendo el balón al arco para marcar un gol, luego de ser controlado.

### Orientadas al handbol

#### Ejemplo A

Conducir el balón en velocidad desde la mitad del campo y en diagonal hacia el área rival sorteando marcas. Realizar cambio de velocidad y quiebre de dirección en la zona próxima de lanzamiento con el propósito de desprenderse de la marca. Ejecutar un lanzamiento al pórtilo, el que será decidido según la situación de juego presentada.

### Ejemplo B

Realizar lanzamientos al pórtilo desde distintas posiciones próximas al área rival. Recibir y controlar balones que le son pasados desde distintas direcciones y a diferentes alturas y lanzar al pórtilo evitando que la marca intercepte el lanzamiento. Ejecutar distintos lanzamientos según la marcación recibida.

### Ejemplo C

Conducir el balón frontalmente hacia el arco rival a la mayor velocidad posible. Eludir la marca de un defensa que lo espera a la entrada del área utilizando distintos recursos tácticos según la situación de marca presentada, ya sea drible, pivote y giro, finta, etc. Lanzar al pórtilo con tiros bajos desde la cadera y sobre el hombro.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Estas prácticas de situaciones de juego pueden realizarse en algunos casos reemplazando al jugador defensa por uno o varios obstáculos puestos en el recorrido que realizarán los alumnos y alumnas.**

Alentar a los estudiantes para que frente a una misma situación de ataque busquen distintas formas tácticas de resolver los problemas que le presenta la defensa.

Es importante que a medida que los jóvenes realizan las distintas jugadas, el docente haga las correcciones de los errores técnicos que puedan cometer durante el desarrollo de los movimientos involucrados en los ejercicios.

Durante la práctica, enfatizar algunos principios y normas que deberían ser del conocimiento y dominio de los alumnos y alumnas, como son el uso del espacio de juego y la aplicación del reglamento de juego.

En el ámbito táctico de los deportes de oposición y colaboración, es clave el resultado que puedan lograr los estudiantes en sus desempeños individuales, puesto que de esto dependerá en gran medida el aprendizaje de los roles tácticos cuando se incorporan al juego compañeros y rivales.

## Actividad 2

---

**Aplicar, en situaciones de juego uno contra uno, tácticas individuales defensivas.**

### Orientadas al básquetbol

#### Ejemplo A

En situación de práctica 1x1 ejecutar marcación individual sobre un atacante en posesión del balón. Conocer y aplicar diferenciadamente la marca individual en distintos lugares del campo de juego.

#### Ejemplo B

En situaciones prácticas efectuar acciones de anticipación mientras marca a un atacante sin la posesión del balón, con el propósito de interceptar un pase que es lanzado a este rival.

#### Ejemplo C

Ganar rebotes defensivos, en situación de práctica 1x1, utilizando balones que son lanzados al tablero o a un muro.

#### Ejemplo D

En situación de juego real (5x5), aplicar en todo momento marca individual sobre un atacante predeterminado, no importando el sector del campo de juego, considerando si el atacante tiene posesión del balón.

#### Ejemplo E

En situación de práctica 1x1 impedir que el atacante que penetra con balón dominado al área defensiva realice acciones de lanzamiento al aro. Bloquear el lanzamiento.

#### Ejemplo F

Impedir que el atacante, que tiene posesión del balón y que penetra al área defensiva, realice un pase a otro jugador atacante que se encuentra bajo el aro.

### Orientadas al fútbol

#### Ejemplo A

Realizar, en situación de práctica 1x1 y en propia área defensiva, desviación de balones aéreos con la cabeza, anticipando la acción atacante del rival.

#### Ejemplo B

En situación de práctica 1x1, alejar al atacante con posesión del balón de la zonas próximas de tiro al arco o de peligro defensivo.

#### Ejemplo C

Quitar el balón al rival, en situación de práctica, efectuando presión máxima sobre éste, en espacios reducidos de juego.

#### Ejemplo D

Marcar al atacante sin posesión del balón, impidiendo que lo reciba cuando le es pasado en profundidad por las orillas del campo defensivo.

#### Ejemplo E

Presionar al jugador atacante que penetra con balón dominado hasta las zonas defensivas, impidiendo que salte su marca o tire al arco con posibilidades de gol.

### Orientadas al handbol

#### Ejemplo A

Bloquear el lanzamiento al arco del atacante que penetra con balón dominado. Anticiparse o realizar fintas defensivas con el propósito de prever u obligar un determinado tipo de lanzamiento.

#### Ejemplo B

Utilizando marca a presión, empujar a su atacante hacia las orillas del campo defensivo, alejándolo de la zona de peligro defensivo.

### Ejemplo C

Defender el área defensiva, marcando individualmente al jugador "peligro", presionándolo a cometer error cuando tiene posesión del balón o no dejándolo que reciba el balón cuando le es pasado.

### Ejemplo D

Cumplir rol defensivo variado en situación de realidad de juego, combinando los tipos de marcaciones que domina según corresponda a las instrucciones del profesor o profesora o de acuerdo a las circunstancias del juego.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Los alumnos y alumnas deben conocer en la práctica las variaciones que existen en la aplicación de las marcas individuales realizadas en distintos sectores del campo de juego de acuerdo a los objetivos planteados para cada una de las situaciones.

Insistir que la disposición a la marca de cualquier integrante del equipo debe estar en función de los principios defensivos: no dejar progresar al ataque, recuperar el móvil e impedir que se concrete un tanto o gol. En este sentido, el énfasis está en que todos lo defensas participan en la marca y no solamente el jugador que marca al atacante con posesión del móvil. Desde esta perspectiva cobra valor el rol individual en los procesos defensivos.

Los fundamentos técnicos defensivos que han sido aprendidos por los alumnos y alumnas deben ser aplicados siempre en función de los objetivos tácticos defensivos que son planteados para cada una de las situaciones de juego.

El profesor o profesora debe repetir cada una de las situaciones prácticas hasta que el fundamento táctico individual sea dominado por los alumnos.

Desde el punto de vista metodológico, es conveniente revisar bibliografía o videos para graficar algunas de las situaciones de juego defensivo individual puestas en prácticas durante la clase.



### Actividad 3

---

**Aplicar tácticas grupales ofensivas en situaciones de juego con igual diferencia numérica entre ataque y defensa (2x2 y 3x3).**

#### Orientadas al básquetbol

##### Ejemplo A

En situaciones de práctica, atacar con igual diferencia numérica sobre la defensa. Un jugador con el balón avanza en diagonal a la zona defensiva rival, uno de los atacantes sin balón se cruza rápidamente por delante o por atrás para recibir un pase. El atacante recibe y controla el balón, penetrando a la zona de lanzamiento para convertir un tanto. Una variante es que el jugador con balón amague el pase engañando a los defensores para luego penetrar al área rival y lanzar. Otra variante (situación 3x3), es pasar el balón al jugador que ha tenido una función más pasiva y que repentinamente se incorpora en la jugada desmarcándose, recibiendo el pase y lanzando al aro.

##### Ejemplo B

En situaciones de práctica, atacar con igual diferencia numérica sobre la defensa. Un jugador con el balón se desplaza por el campo de juego mientras uno o más compañeros o compañeras se alejan para darle más espacio de modo de eludir al jugador que lo marca e intentar lanzar al aro. Una variante es que los dos o tres jugadores atacantes asuman por intervalos de tiempo el rol de conductor del balón buscando penetrar al área rival o lanzar de media distancia.

##### Ejemplo C

En situaciones de práctica, atacar con igual diferencia numérica sobre la defensa. Un jugador atacante enfrenta al defensa y logra sacar la ventaja (lo sobrepasa), acto seguido, el defensa más próximo a esta acción va a cubrir la marca desplazada dejando a su atacante sin marca. El jugador con balón amaga tirar al aro y pasa el balón al jugador que ha quedado desmarcado con el aro a su disposición. Una variante es que el jugador con balón amague el pase y siga penetrando para concretar un lanzamiento.

#### Ejemplo D

En situaciones de práctica, atacar dos contra dos utilizando el bloqueo. Un jugador atacante se desplaza con el balón al tiempo que es marcado, inesperadamente cambia de ritmo y trayectoria obligando al defensa a “chocar” con un compañero que espera inmóvil. Lo anterior permite que el jugador con balón quede libre de marca para poder penetrar a la zona defensiva y lanzar al aro. Las variantes pueden estar dadas por el lugar y dirección donde se produce el bloqueo, por la distancia del aro al que se efectúa el lanzamiento lo que determinará el tipo de lanzamiento que será realizado. Otra variante es incorporar un jugador más para defensa y ataque, lo que permite poner en práctica otras jugadas sirviendo como base el bloqueo.

### Orientadas al fútbol

#### Ejemplo A

En situaciones de práctica dos contra dos, atacar la zona defensiva rival, cruzar y chutar al arco. Un jugador atacante, acompañado, conduce el balón hacia dos defensas; momentos antes de que se encuentren en posición de tiro al arco, el atacante sin balón cambia de dirección en velocidad, y se cruza por atrás del compañero para luego recibir el balón y posteriormente tirar al arco.

#### Ejemplo B

En situaciones de práctica dos contra dos, atacar la zona defensiva rival, realizar paredes y chutar al arco.

### Orientadas al handbol

#### Ejemplo A

En realidad de juego, cuando se produzca la situación donde dos atacan y dos defienden, uno de los jugadores penetra al área con pelota dominada, intenta el lanzamiento con rechazo, amaga el tiro al arco y luego pasa el balón por arriba al compañero que lo sigue desde atrás, que es el que finalmente concretará el lanzamiento al arco.

### Ejemplo B

En situación de práctica, atacar el área defensiva dos contra dos y tirar al arco ayudado por el bloqueo del compañero. Los dos atacantes penetran corriendo paralelamente al área defensiva, el que conduce el balón avanza más atrás. Al momento de enfrentar a los defensas, el atacante sin balón se pone en la línea de carrera de su compañero y levanta los brazos, acción que permite al jugador con balón rechazar y tirar por encima de las manos de su compañero de una manera más libre.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Estos esquemas de juegos deben ser realizados por la totalidad de los alumnos y alumnas, asumiendo ambos roles, ofensivos y defensivos y de este modo adquirir mayor experiencia práctica de las tácticas ofensivas de juego.**

Es importante que los estudiantes sepan que en las situaciones de juego con igual número de actores entre atacantes y defensas, las posibilidades de éxito por parte de la defensa son mayores. Es fundamental que alumnos y alumnas manejen este aspecto conceptualmente, con el propósito de que puedan sobreponerse a las frustraciones que podrían manifestarse cuando como atacantes no se obtienen siempre buenos resultados.

Durante las acciones ofensivas, los estudiantes deben tener claro el propósito que existe detrás de cada jugada. En este sentido, los ejemplos tienen como objetivo, en la mayoría de los casos, lograr que un atacante pueda lanzar o chutar al arco con ventaja y con posibilidades de concretar un tanto o gol. Otros objetivos pueden ser mantener la posesión del móvil por el mayor tiempo posible, retener y controlar los tiempos de juego, mantener un resultado que es favorable, no entregar la iniciativa de ataque al equipo rival, etc.

## Actividad 4

---

**Aplicar tácticas grupales defensivas en situaciones de juego con igualdad numérica entre ataque y defensa, ya sea manteniendo la marca sobre el mismo atacante o realizando cambios de marca sobre los atacantes.**

### Orientadas al básquetbol

#### Ejemplo A

En situaciones de práctica dos contra dos, empujar con la marca al jugador que conduce el balón hacia el costado de juego y presionarlo hasta que tome el balón, obligándolo a dar pase a su compañero o compañera. Simultáneamente el jugador que marca al atacante sin balón adopta una posición que le permite interceptar el móvil que es lanzado a este atacante.

#### Ejemplo B

En situaciones de práctica dos contra dos, impedir que la ofensiva tenga éxito cuando utiliza los cruces (cortes). Realizar frente a situaciones de cruce o cortes ofensivos una marca sin mucha presión, permitiendo a ambos defensores reaccionar (cambiar dirección y velocidad), para seguir su respectiva marca.

#### Ejemplo C

En situaciones de práctica dos contra dos, impedir que la ofensiva tenga éxito cuando utiliza los cruces (cortes). Realizar frente a situaciones de cruce o cortes ofensivos un cambio en la marca, manteniendo su zona de marcación.

#### Ejemplo D

En realidad de juego, aplicar en situaciones de marca dos contra dos las tácticas aprendidas.

### Orientadas al fútbol

#### Ejemplo A

En situaciones defensivas 2x2, seguir a su atacante que ha pasado el balón y así impedir que los dos atacantes progresen realizando paredes. Marcar a un atacante que se aproxima al área con balón dominado. Después que este atacante entregue el balón a un compañero y se apreste a realizar acciones de desmarque para penetrar y recibir libremente el balón, seguirlo y marcarlo a presión impidiendo que cumpla su propósito.

#### Ejemplo B

En situaciones defensivas 2x2, en las que el atacante que tiene posesión del balón trata de desbordar para lanzar un centro a un compañero que simultáneamente busca desmarcarse: seguir la marca del atacante que desbordó y ubicarse en posición de interceptar el balón que le es pasado al otro atacante y de este modo impedir la acción. Una variante es que el centro no sea interceptado por el marcador del jugador con balón, pero sí sea interceptado por el marcador que cubre al jugador que pretende recibir el centro.

### Orientadas al handbol

#### Ejemplo A

En situaciones prácticas dos contra dos, realizar marcación a presión sobre el atacante con balón y aplicar una marca más suave sobre el jugador sin balón. Una variante puede ser que la marcación a presión sea aplicada en el momento que el atacante va a realizar el lanzamiento al arco.

#### Ejemplo B

En situaciones prácticas dos contra dos, realizar marcación individual sobre los dos atacantes, con el objeto de recuperar el balón en el menor tiempo. Una variante es obligar a los atacantes a cometer un error técnico o reglamentario.

#### Ejemplo C

En situaciones prácticas dos contra dos, dos defensas realizan bloqueo al atacante que lanza al arco. Al momento que éste comienza las acciones de lanzamiento, el defensa que marca al atacante sin balón colabora con su compañero y ambos realizan bloqueo al lanzamiento.

#### Ejemplo D

En situaciones de juego real, realizar marca individual en todo el campo de juego sobre los atacantes que cumplen las funciones de conductores (el ataque utiliza dos conductores).

#### Ejemplo E

En realidad de juego, realizar en las situaciones de dos contra dos, las jugadas que han sido practicadas durante la o las clases.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Hacer énfasis en qué aspectos o principios defensivos serán trabajados en cada situación práctica o de juego real. De acuerdo a lo anterior, establecer con claridad lo que se va perseguir durante las acciones defensivas, ya sea obstaculizar el progreso de los atacantes en el campo de juego, recuperar el balón o bien impedir que los atacantes tiren al aro o pórtilo.**

**Es fundamental reforzar en los estudiantes fundamentos técnicos básicos que se relacionan con la marca, sean éstos de posiciones, de desplazamientos o de movimientos del cuerpo.**

### Actividad 5

---

**En situaciones de juego aplicar tácticas grupales defensivas con superioridad numérica por parte de la defensa, ya sea utilizando "pressing" sobre el atacante con balón o doblando la marca sobre el atacante sin balón. Realizar estas marcas en todos los sectores del campo de juego.**

#### Orientadas al básquetbol

##### Ejemplo A

En situaciones de práctica tres contra dos, realizar pressing sobre el jugador con balón. Dos defensas presionan al atacante con balón contra la orilla del campo y lo obligan a cometer un error. Una variante es realizar esta modalidad de marca en todo el campo de juego, procurando realizar el pressing en el momento más propicio.

### Ejemplo B

En situaciones de práctica tres contra dos, un defensor va sobre la marca del atacante que posee el balón mientras los otros dos defensores aplican una marca fuerte sobre el atacante sin balón.

## Orientadas al fútbol

### Ejemplo A

En situaciones reales de juego, realizar en todo momento pressing sobre los atacantes que tienen la función de armar el juego y que se encuentran en posesión del balón. Una variante es practicar esta marca sobre los atacantes más peligrosos en el área defensiva cuando éstos tienen posesión del balón.

### Ejemplo B

En situaciones reales de juego, marcar entre dos al o los jugador/es atacante/s que conducen al equipo cuando éstos no están en posesión del balón. Una variante es marcar de a dos a no más de uno a la vez.

## Orientadas al handbol

### Ejemplo A

En situaciones reales de juego hacer pressing en la misma área rival sobre el armador más efectivo, mientras el resto del equipo se repliega a su propia área para defender en zona.

### Ejemplo B

En realidad de juego, realizar doblaje (dos marcadores) sobre el tirador más efectivo cuando éste se encuentra en cualquier zona de lanzamiento sin posesión del balón. Una variante puede ser sólo doblar la marca cuando el lanzador va a recibir el balón en una zona considerada de riesgo si el lanzamiento se hace desde allí.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Los alumnos y alumnas deberán conocer los riesgos que están presentes cuando se pone en práctica real estas formas defensivas ya que sus aplicaciones implican dejar a un jugador atacante sin marcación. Del mismo modo, deben tener claridad en las circunstancias en que se deberían aplicar estas marcas. Una de las más importantes se relaciona con la necesidad de recuperar el móvil con urgencia para así generar acciones ofensivas que se traduzcan en la concreción de un tanto o gol.

### Actividad 6

**Aplicar sistemas tácticos colectivos ofensivos, asignando roles de ataque, creadas o reales, a todos los miembros del equipo que tiene posesión del móvil.**

#### Orientadas al básquetbol

##### Ejemplo A

En realidad de juego realizar acciones ofensivas utilizando el contraataque como sistema. Durante las acciones de juego, un equipo administra el balón con el propósito de lograr un tanto; simultáneamente el equipo que defiende recupera el balón, valiéndose de cualquiera de los recursos tácticos disponibles por el equipo, para luego contraatacar en velocidad.

##### Ejemplo B

En realidad de juego realizar jugadas ofensivas contra una defensa que marca en zona. Utilizar la rotación entre tres atacantes como medio de avanzar y de administrar el móvil, sorpresivamente pasar en profundidad el balón a un jugador que toma posición bajo el cesto con el propósito de marcar un tanto. Hacer una variación que considere la triangulación como medio de administración del balón antes de pasarlo al jugador que penetra al área defensiva. En ambos casos, alternar al jugador que se corta e ingresa al área rival.



### Ejemplo C

Jugar al ataque en realidad de juego con el propósito de marcar un tanto, utilizando a los jugadores del equipo en las siguientes funciones: dos jugadores pivote, dos jugadores armadores y un jugador lanzador desde media distancia. Rotar a los jugadores en las distintas funciones. Realizar variantes manteniendo las funciones y cambiando el número de jugadores que las realizan.

### Ejemplo D

Jugar con el balón, manteniendo el mayor tiempo posible, según lo permita el reglamento, la posesión de éste. Durante el juego, el equipo que ataca y que posee el balón deberá adecuarse a los tipos de marca que aplicará impetuosamente el equipo que defiende con el propósito de recuperarlo.

## Orientadas al fútbol

### Ejemplo A

Atacar y administrar el balón en situación real de juego, utilizando como sistema una ofensiva basada en dos jugadores que conducen y crean en el medio campo y tres jugadores en punta. Hacer participar a los jugadores en punta, aplicando pases en profundidad, paredes, cambios de juego, usando todo el campo. Diseñar y aplicar las jugadas con el propósito que concluyan en un tiro al arco de corta distancia. Una variante es buscar el tiro al pórtilo de media distancia.

### Ejemplo B

Salir jugando desde el fondo de la cancha e incorporar en el ataque a un gran número de jugadores. Participar en la conducción, en el desarrollo de jugadas y si es posible en la finiquitación, no importando el puesto que se adopte dentro de la cancha en situaciones defensivas.

### Ejemplo C

Contraatacar en velocidad desde el fondo de la cancha con dos jugadores en punta y un volante. Recuperar el balón en la propia área defensiva, utilizando pressing sobre el jugador que lo tiene para luego administrarlo en función de un contraataque.

#### Ejemplo D

En realidad de juego resolver situaciones ofensivas frente a una defensa variada que alterna constantemente los tipos de marca, sean éstas: individual sobre los volantes y en zona sobre los jugadores en punta, o bien individual sobre los protagonistas del ataque y haciendo pressing sobre el que administra el balón, o en zona en diferentes posiciones dentro del campo de juego.

### Orientadas al handbol

#### Ejemplo A

Realizar jugadas de ataque en velocidad, durante situaciones de juego reales, partiendo desde la propia área defensiva con la utilización de no más de dos pases antes de lanzar al arco.

#### Ejemplo B

Lanzar, durante situaciones de práctica, desde media distancia superando el bloque defensivo. Hacer circular el balón entre los jugadores que forman una media luna, un jugador atacante penetra con balón dominado a sector de lanzamiento, rechaza con un pie, se eleva y realiza el tiro por sobre las manos de los defensas que bloquean. Como variante, pueden penetrar dos jugadores atacantes en velocidad, uno acompaña sin balón. El que lleva el balón amaga el tiro y lo pasa al compañero luego que éste se cruza por delante o por atrás. El que recibe, controla el balón, rechaza y tira al arco.

#### Ejemplo C

Realizar marcación a presión en la propia área rival con el propósito de recuperar el balón e iniciar el ataque. Recuperando el balón se busca inmediatamente el lanzamiento al arco contrario utilizando a lo más un pase.

#### Ejemplo D

Recuperar el balón en plena área defensiva e iniciar un contragolpe entre dos compañeros atacantes hasta tirar al arco rival. Adoptar en defensa una actitud pasiva y permitir la aproximación atacante. Presionar entre dos al jugador que posee el balón y recuperarlo para comenzar el contragolpe.

### Ejemplo E

Jugar al ataque utilizando como sistema ofensivo una formación compuesta de la siguiente forma: dos jugadores volantes y tiradores de media distancia, dos jugadores alas y dos jugadores puntas. Hacer circular el móvil buscando la penetración con balón dominado y en velocidad de uno de los tiradores, el que intentará lanzar de alguna forma al arco. La variante es pasar de manera sorpresiva el balón a uno de los jugadores punta el que resolverá tirar al arco.

### Ejemplo F

Rotar a los alumnos y alumnas en las funciones del ataque.

## Actividad 7

---

**Aplicar sistemas tácticos colectivos defensivos, realizando marcación individual en los distintos sectores de la cancha, marcación zonal pasiva y activa y marcación mixta con presión sobre uno o más jugadores atacantes.**

### Orientadas al básquetbol

#### Ejemplo A

Realizar marcación variada en realidad de juego, dependiendo del sector de avance rival con el propósito de impedir su avance. Marcación individual si la marca se realiza en el campo contrario, marcación mixta si ésta se realiza en el sector medio del campo de juego y marcación zonal si se hace en su área defensiva.

#### Ejemplo B

En realidad de juego, realizar pressing (2x1) sobre el atacante que tiene la labor de conducir a su equipo, con el propósito de recuperar el balón en el menor tiempo.

#### Ejemplo C

En realidad de juego, realizar marcación zonal en mitad de campo, evitando que el equipo atacante progrese hacia su área con posibilidades de tirar al aro.

#### Ejemplo D

En realidad de juego, presionar al jugador atacante que está en posesión del balón impidiendo que éste tire al aro.

### Orientadas al fútbol

#### Ejemplo A

Jugar utilizando un sistema defensivo que considere: tres defensas centrales, dos laterales volantes, un medio de quite, dos medios de creación y dos delanteros centrales. Rotar a los alumnos y alumnas en las posiciones defensivas.

#### Ejemplo B

En realidad de juego, realizar marcación individual sobre los volantes que tienen la función de crear el juego ofensivo. Intensificar la marca utilizando pressing sobre estos jugadores con el objeto de recuperar el balón en poco tiempo.

#### Ejemplo C

En realidad de juego, realizar marcación zonal sobre los creadores de juego ofensivo y marcar individualmente a los jugadores en punta del equipo rival, estén en posesión o no del balón.

#### Ejemplo D

En realidad de juego, adelantar las líneas defensivas presionando al equipo atacante en su propia área defensiva. Impedir que el equipo atacante progrese con el balón y cree situaciones de riesgos.

### Orientadas al handbol

#### Ejemplo A

En realidad de juego, ejecutar marcación zonal en media luna, preocupándose fundamentalmente del lanzamiento al arco que puede efectuar el equipo atacante. Realizar bloqueos según el tipo de lanzamiento.

### Ejemplo B

En realidad de juego, realizar marca a presión obligando al equipo atacante a ocupar las orillas del campo. Intensificar la marca en la zona frontal del campo de juego para impedir que el equipo atacante organice el juego o lance por ese espacio.

### Ejemplo C

En realidad de juego, ejecutar una marcación mixta sobre el equipo atacante. Marcar individualmente al o los armadores de juego y en zona al resto de los atacantes.

### Ejemplo D

Presionar individualmente en toda la cancha con el objeto de recuperar el balón en el menor tiempo.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Es fundamental que todas las situaciones descritas en estos ejemplos sean desarrolladas en realidad de juego aplicando las normas y reglamentos que rigen al deporte que se está practicando.**

Durante el desarrollo del juego, es clave que los alumnos y alumnas roten por las distintas posiciones y roles que caracterizan a cada uno de los deportes que son practicados. Ello permite una mayor vivencia y comprensión de un deporte específico y de los principios que rigen a los deportes de oposición y colaboración.

## Evaluación

Las siguientes tres dimensiones, presentes en los aprendizajes esperados de esta unidad, debieran ser foco de las actividades de evaluación:

- a. Aplicación durante el juego, en situaciones reales especialmente organizadas por el profesor o profesora, de las habilidades tácticas individuales, grupales y colectivas aprendidas durante la unidad, sean éstas de carácter ofensivas o defensivas.

### Criterios para la evaluación

1. Adaptación técnica a los diferentes requerimientos tácticos exigidos durante el desarrollo del juego.
2. Habilidad para decidir y ejecutar, frente a las distintas circunstancias que el juego plantea, respuestas tácticas de carácter individual, grupal o colectiva.
3. Capacidad para cumplir roles tácticos específicos que han sido asignados al estudiante durante el desarrollo del juego.
4. Flexibilidad para reaccionar y cambiar su disposición táctica al pasar durante el desarrollo del juego a ser defensa, luego que su equipo pierde la posesión del balón, o atacante, cuando se recupera la posesión de éste.

- b. Aplicación durante el desarrollo del juego de las normas y reglamentos que rigen el deporte seleccionado.

### Criterios para la evaluación

1. Habilidad para sacar ventaja, de manera táctica y en beneficio del rendimiento de su equipo, de los reglamentos del deporte practicado.
2. Conocimiento de las normas y reglamentos básicos que permiten al alumno o alumna jugar de manera fluida y disfrutar la práctica del deporte seleccionado.
3. Conocimiento de los aspectos reglamentarios mínimos que le permitan servir de juez o árbitro durante el desarrollo de la competencia.

- c. Manifestación de las habilidades sociales requeridas para la práctica de un deporte de oposición y colaboración.

### Criterios para la evaluación

1. Capacidad del estudiante para mejorar su rendimiento táctico en los aspectos más débiles mostrados durante la práctica del deporte.

2. **Habilidad para adaptarse a sus compañeros o compañeras de equipo, aportando ideas y planteamientos tácticos que contribuyen al cumplimiento de los objetivos formulados para el juego o para obtener un mejor rendimiento colectivo.**
3. **Habilidad para conducir tácticamente a su equipo en las distintas situaciones de juego, ya sean ofensivas o defensivas.**
4. **Disposición para apoyar y ayudar con estímulos o con instrucciones tácticas a los compañeros o compañeras menos aptos o hábiles en la práctica deportiva.**



## Unidad 3

# Deportes y actividades individuales de autosuperación y de expresión motriz

### Contenidos

- Práctica de atletismo y/o danza educativa.
- Práctica de aspectos técnicos de diferentes pruebas atléticas de mediana y baja intensidad y/o práctica de elementos básicos de expresión corporal, de improvisación y creación de movimientos expresivos con o sin elementos.
- Conceptos básicos de la creación e interpretación físico-artística de emociones e ideas a través de la danza educativa.
- Torneos y/o eventos de la actividad seleccionada.



### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Conocen elementos y conceptos básicos de las carreras atléticas de medio fondo y fondo, y/o características de la danza moderna y contemporánea.
- Dominan elementos técnicos básicos que les permiten desempeñarse con fluidez y economía de movimiento en pruebas atléticas que implican la utilización de carreras de mediana y baja intensidad, y/o practican elementos propios de la expresión corporal y la danza, en interpretaciones individuales y colectivas, utilizando música como elemento motivacional, dentro de márgenes éticos y estéticos propios de nuestra cultura.
- 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 por su propia persona.
- Demuestran capacidad de organización para el trabajo en grupos.

### Orientaciones didácticas

Esta unidad plantea contenidos y actividades para atletismo y para la danza educativa. Dado el marco temporal de realización del programa, es necesario optar por un tipo de estas actividades.

El profesor o profesora debe tener en cuenta durante el desarrollo de la presente unidad que este tipo de deportes y actividades, entre los que se encuentran el atletismo y la danza educativa, poseen características particulares entre las que destacan:

- Su carácter competitivo y/o expresivo centrado en primera instancia en la superación de uno mismo. Requieren por tanto de control mental, capacidad de concentración, estabilidad emocional y la aceptación de un alto grado de responsabilidad frente a los resultados, creaciones o logros conseguidos (el fracaso no puede ser atribuido a los demás).
- Ponen en evidencia el potencial físico, motor, psíquico individual y expresivo del estudiante, razón por la cual son altamente útiles desde un punto de vista educativo para ayudar a conocer posibilidades y limitaciones.
- Demandan una alta intervención de los mecanismos de ejecución (atributos físicos) y también de afinadas sensaciones cinestésicas.
- La eficacia del desempeño alcanzado en los deportes y actividades de autosuperación depende también del dominio de determinados estereotipos motores, patrones técnicos y/o de capacidad expresiva, lo que los diferencia de los juegos y deportes de oposición con colaboración o sin ella, en los cuales es más importante el dominio de los aspectos tácticos.

## Actividades atléticas

---

### Pruebas de pista y campo

En el contexto de este programa, se entiende por deporte individual o de autosuperación aquel en los que alumnos y alumnas se enfrentan individualmente a un espacio o aparato, respecto a los cuales deberán vencer determinadas 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 por 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.

#### Actividad 1

---

**Realizar ejercicios preparatorios de complejidad progresiva para las carreras atléticas de baja intensidad, focalizando su impacto especialmente en el fortalecimiento de las piernas, articulaciones del pie y en la asimilación de las fases de impulso anterior y posterior de la zancada.**

##### Ejemplo A

Practicar movimientos de locomoción acentuando las acciones de extensión de las articulaciones del pie, alternando el uso de ritmos de mediana y baja intensidad; trazando con sus desplazamientos o trayectorias líneas y/o figuras geométricas diversas (triángulos, círculos, líneas quebradas, líneas onduladas, etc.).

##### Ejemplo B

Practicar ejercicios orientados a utilizar el desarrollo del pie en su totalidad (rodado del pie) mediante flexo extensiones de las articulaciones del pie, describiendo durante el desplazamiento diversas formas de líneas o figuras geométricas en el piso.

### Ejemplo C

Practicar ejercicios o actividades que impliquen la elevación posterior de las piernas con flexión de rodillas (talones a los glúteos) y elevación anterior de los muslos (rodillas flectadas al pecho) tratando de trazar o escribir con el desplazamiento corporal, una palabra simple o una figura sobre el piso.

### Ejemplo D

Realizar organizados en grupos, una composición motora simple en la que se integren los elementos de locomoción, desarrollo del pie y elevación posterior y anterior de piernas ya practicados en los ejemplos anteriores.

### Ejemplo E

Ejecutar actividades motoras de locomoción utilizando carreras de aceleración progresiva ("ascensiones"), incorporando diversificación a dichas tareas mediante recorridos en distintas distancias, superficies, intensidades y direcciones.

### Ejemplo F

Combinar las actividades de locomoción y de elevación anterior de rodilla y muslo, con la incorporación de un salto. Por ejemplo: ¿quién se acerca más a su estatura mediante un salto en altura?

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Para garantizar éxito en el cumplimiento de las tareas que implican crear esquemas o composiciones que integran movimientos atléticos simples, es recomendable elegir entre los alumnos y alumnas de cada grupo, un líder o monitor que asuma la responsabilidad de integrar dichos aportes o creaciones grupales ajustándose a un límite de tiempo dado.**

Controlar durante el desarrollo de los ejercicios de carrera las distancias e intensidades de ejecución y el tipo de superficie en la que se realizan. Si la actividad se realiza sobre superficies duras (asfalto o cemento o similar), realizar ejercicios a baja intensidad; por el contrario, si la superficie a utilizar es blanda (césped), se puede conferir mayor intensidad a la actividad.

Es importante considerar que como estas actividades son eminentemente individuales, su realización en grupos genera un mejor efecto motivacional para su cumplimiento.

## Actividad 2

---

**Practicar diferentes tipos de salida (altas, bajas, distintas posiciones, etc.) utilizando como estímulo inicial para la partida diferentes tipos de señales.**

### Ejemplo A

Ejecutar salidas altas utilizando como estímulo diversas señales acústicas (silbato, golpe de palmas, etc.), táctiles y visuales.

### Ejemplo B

Practicar salidas orientadas a carreras de mediana y baja intensidad tanto en forma individual como grupal.

### Ejemplo C

Ejecutar variadas salidas combinándolas con algunos de los elementos técnicos analizados en la actividad anterior tales como: elevación posterior de piernas (talones a los glúteos), elevación anterior de rodillas (muslos al pecho), ejercicios de desarrollo del pie, etc.

### Ejemplo D

Ejecutar salidas a partir de un movimiento previo (en el lugar elevación de rodillas al pecho, por ejemplo), solicitando además a los alumnos y alumnas que alternen dichas salidas con carreras realizadas en diferentes intensidades.

### Ejemplo E

Desde la posición de pie, ejecutar diversidad de salidas en las que el detonador de la partida sea la pérdida del equilibrio hacia delante. La recuperación del equilibrio deberá realizarse durante la primera fase de la carrera.

### Ejemplo F

Practicar salidas a partir de la utilización de posiciones bajas tales como: tendido de espaldas, de rodillas, en cuclillas, sentados con vista al frente o hacia atrás, etc.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Si utiliza señales acústicas o táctiles para indicar el momento de salida, éstas deben ser breves y precisas y conviene explicar claramente el procedimiento a seguir luego de dicha señal, evitando que ellas sean motivo de incertidumbre al momento en que los alumnos o alumnas deban ejecutar la salida.

Cada salida debe ser ejecutada a una intensidad tal que permita orientarla y adaptarla claramente al propósito de la carrera (baja o mediana intensidad).

Si se prefiere utilizar señales ópticas para indicar el momento de salida, es recomendable utilizar banderolas confeccionadas con telas de colores que destaquen fácilmente (rojo, amarillo fuerte, etc.).

Realizar un trazado sobre el suelo que indique claramente dónde se ubicarán los alumnos y alumnas en el momento previo al inicio de la salida.

### Actividad 3

**Practicar carreras aeróbicas, utilizando tareas que impliquen cumplir con tiempos dados, o bien, actividades atléticas alternativas.**

#### Ejemplo A

Correr 800 metros ajustándose a un tiempo preestablecido de común acuerdo entre los alumnos y alumnas y el docente.

#### Ejemplo B

Realizar un "Rally atlético" que comprenda el recorrido de una distancia que fluctúe entre los 1.000 y 3.000 metros, por ejemplo. La distancia seleccionada debe ser cubierta mediante un trote o carrera de baja intensidad, el que tendrá como requerimiento adicional el cumplir en cada una de las estaciones que comprenda este rally con un determinado tipo de pruebas o tareas motoras, las que se anuncian en letreros ubicados en el curso del recorrido.

#### Ejemplo C

Ejecutar un conjunto de tareas incorporadas a una actividad-juego denominada "Misión imposible". Los alumnos y alumnas deberán cumplirlas en un tiempo dado y en una distancia (800 a 3.000 metros) que será definida de común acuerdo con el profesor o profesora.

#### Ejemplo D

Recorrer un circuito de obstáculos que implique desplazarse en una distancia superior a los 1.000 metros en un tiempo determinado. Durante dicho recorrido se deben cumplir diferentes pruebas u obstáculos, de preferencia naturales, los que deberán ser sorteados exitosamente por cada uno de los alumnos y/o alumnas.

#### Ejemplo E

La misma actividad anterior, pero con los alumnos y alumnas organizados en grupos. La tarea consiste ahora en cumplir con el recorrido y los obstáculos preestablecidos, cuidando que el grupo en su totalidad llegue al mismo tiempo a la meta, demostrando su capacidad para trabajar cooperativa y solidariamente.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Recordar que los tiempos y distancias para llevar a cabo estas actividades deben ser manejados considerando no sólo el nivel de madurez biológica que teóricamente deberían exhibir los estudiantes, sino también sus particulares y reales capacidades físicas y motoras.**

En el caso del “Rally atlético”, las estaciones que durante el recorrido se incorporen deben permitir un mantenimiento regular del ritmo de carrera que caracteriza a las pruebas de mediana o baja intensidad, evitando de esta forma la caída de la frecuencia cardíaca. Definir un puntaje máximo posible de obtener por cumplimiento de todas las tareas del rally.

En el juego-actividad “Misión imposible”, las tareas motrices o pruebas asignadas deben caracterizarse por su originalidad, y al respecto es muy importante incorporar a los mismos alumnos y alumnas en su creación y definición. Además, dichas pruebas deben permitir mantener la frecuencia cardíaca en los niveles requeridos por las pruebas atléticas de mediana y baja intensidad.

## Actividad 4

---

**Participar en un torneo atlético especial que incorpora pruebas alternativas no tradicionales y pruebas propias del contenido de la presente unidad (carreras de medio fondo y fondo) y algunas de las pruebas tratadas en la respectiva unidad de Segundo Año Medio (lanzamientos y saltos).**

### Ejemplo A

**Carrera en triángulo:** Ejecutar carrera de regularidad sobre una superficie triangular en la que sumando sus tres lados se recorran 100 metros (33.33 metros por cada lado). El recorrido deberá ser previamente demarcado con tiza, o bien colocando conos o similares en cada vértice del triángulo para orientar el trayecto y la distancia exacta de carrera por lado. Alumnos y alumnas deben recorrer cada lado del triángulo en el mismo tiempo como una forma de aprender e integrar la noción del ritmo de carrera.

### Ejemplo B

**Carrera en grupos:** Ejecutar una carrera de mediana o baja intensidad sobre un recorrido de 1.000 o más metros. Cada grupo de participantes deberá acordar un tiempo predefinido, el que deberá respetar para cumplir con la distancia seleccionada, como una forma de aplicar nociones de ritmo de carrera.

### Ejemplo C

**Lanzamiento de bala en serie:** Realizar 5 lanzamientos (podría también utilizarse jabalina, pelotita, balón medicinal, etc.) hacia tres zonas previamente demarcadas en una cancha o espacio abierto. Cada una de ellas deberá tener un puntaje previo, asignado según sea la distancia de lanzamiento que el alumno o alumna deba cubrir. El mayor puntaje debe ser reservado para la zona tres, la más alejada, y el menor para la zona 1 por ser la más cercana.

### Ejemplo D

**Lanzamiento rodado del disco:** A partir de una línea demarcada en el piso, el alumno o alumna en competición lanza el disco rodando por el piso, tratando de alcanzar la máxima distancia posible. Para efectos de definir la magnitud de la ejecución, se considerará la medición de la distancia existente entre la línea de lanzamiento y el lugar en el que el disco dejó de rodar.



#### Ejemplo E

**Lanzamiento de precisión:** Ejecutar lanzamiento de una pelota de tenis o similar utilizando el patrón de lanzamiento con una mano por sobre la cabeza y tratando que el objeto lanzado pase por el interior de un neumático colgado de un arco de fútbol o similar y ubicado a una distancia dada. Asignar puntaje por cada pelota que pase por el interior del neumático.

#### Ejemplo F

**Salto largo con pie juntos:** A partir de una línea de rechazo, ubicar 3 aros a distintas distancias, de manera que los alumnos y alumnas puedan saltar a partir de ella y caer al menos en el aro más cercano. El aro ubicado a mayor distancia otorgará al saltador que logre posarse en su interior el mayor puntaje.

#### Ejemplo G

**Lanzamiento de espaldas con dos manos:** El lanzador se ubica de espaldas al área de proyección del objeto lanzado (balón medicinal o similar), y con sus talones próximos a la línea de lanzamiento impulsa el balón por sobre su cabeza y hacia atrás, tratando de alcanzar aquellas zonas más lejanas y que le otorgarán a él o su equipo el mayor puntaje.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Si se decide realizar la prueba de “Lanzamientos en serie”, es recomendable que la “bala” o similar, no exceda los 3 ó 4 kilos de peso. La distancia a la cual se marcan cada una de las 3 zonas dependerá de la capacidad de lanzamiento demostrada durante las sesiones de práctica contempladas durante el desarrollo de la unidad.

Si se decide implementar la prueba de “Lanzamiento rodado del disco” o similar, se deben trazar dos líneas paralelas para delimitar una pista por la cual los participantes harán rodar el implemento. Se medirá desde la línea de lanzamiento hasta el lugar en el que el implemento termine su rodado o bien hasta el lugar en el que el disco se salga de la pista marcada en el piso.

Las distancias, alturas y peso de los implementos a utilizar para la organización del torneo deben ser adaptadas al nivel de maduración biológica de los alumnos y alumnas. Respecto al tipo y variedad de los implementos (tradicionales o alternativos) ellos deben ser seleccionados según el tipo de equipamiento atlético disponible en cada unidad educativa.

Un aspecto central que el docente debe tener en cuenta es que esta singular forma de competición atlética busca generar motivación e interés en los jóvenes, de tal manera que el tipo de prueba y la variedad de ellas puede ser modificada, pues lo único importante aquí es la idea de conseguir una participación masiva.

No olvidar la incorporación de una buena ceremonia de finalización del evento que permita reconocer su participación a todos los alumnos y alumnas, ya sea en calidad de competidor, organizador, juez, etc.

Para conferir una dinámica ágil y expedita al proceso de competición durante la realización de un torneo, que incorpora el cumplimiento de tan singulares tareas motoras, se sugiere el empleo de un sistema de rotación por cada una de las diferentes pruebas, en las que se irá acumulando puntaje individual y grupal.

El control del torneo debe ser desarrollado por los mismos estudiantes, para lo cual conviene durante la unidad prepararlos para tales efectos.

## Evaluación

Es muy importante considerar diversas instancias de evaluación, de manera que no sólo se valoren los progresos o los logros técnicos individuales obtenidos por los estudiantes en cada una de las pruebas y actividades de aprendizaje. Debe ser también motivo de evaluación, el proceso de organización y desarrollo del torneo atlético especial y muy particularmente la participación y presencia regular de cada alumno o alumna durante el desarrollo de la unidad.

No obstante, durante el proceso de evaluación final es perfectamente factible utilizar como una instancia evaluativa el torneo de finalización o cierre de la unidad. Para tales efectos cada profesor o profesora podrá elaborar tablas que permitan asignar puntajes a cada una de las pruebas contempladas en el torneo atlético. Esto permitirá, por una parte, que cada alumno o alumna pueda controlar sus propios progresos y logros y, por otra, sumar cada una de estas contribuciones personales al rendimiento global del grupo.

### Criterios de evaluación

Durante el desarrollo de la unidad, los alumnos y alumnas serán evaluados teniendo en consideración al menos algunos de los siguientes criterios:

- Conocimiento del tipo y principales características de las distintas pruebas atléticas de mediana y baja intensidad.
- Capacidad para integrar en una creación o esquema grupal los distintos elementos técnicos básicos que comprenden las pruebas atléticas de mediana y baja intensidad.
- Perseverancia para integrarse regularmente a las clases y mantenerse activo durante el proceso de práctica de las distintas actividades y ejercicios aeróbicos programados.
- Habilidad demostrada para organizar, desarrollar y evaluar su propia participación y la de sus compañeros en un torneo atlético.
- Capacidad demostrada para trabajar y conseguir logros atléticos cooperativamente con su grupo.

## Actividades de expresión rítmica

### Danza educativa

Por actividades rítmico-expresivas 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 parte de alumnas y alumnos de las posibilidades expresivas del cuerpo, tanto de emociones y sentimientos como ideas. Su fundamento formativo es triple: 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.

#### Actividad 1

**Realizar ejercicios, guiados por el docente y/o los propios estudiantes (individual, en parejas, o en pequeños grupos), utilizando diversos ritmos musicales, imágenes o metáforas para insistir en el sentido expresivo del movimiento.**

##### Ejemplo A

Practicar secuencias de movimientos que impliquen la toma de conciencia de la postura, el tono muscular (tensión-relajación) y la respiración.

##### Ejemplo B

Vivenciar diferentes movimientos del eje vertebral en posiciones de pie, sentado, de rodillas, decúbito abdominal y dorsal en secuencias elaboradas por el docente o por los estudiantes.

##### Ejemplo C

Vivenciar diferentes movimientos a partir de la exploración libre por parte del alumno o alumna, basándose en estímulos musicales y consignas dadas por el docente y/o por los propios estudiantes.

#### Ejemplo D

Crear secuencias de movimiento en pequeños grupos, con énfasis en la movilidad de las diferentes articulaciones, buscando nuevas posibilidades de movimiento.

#### Ejemplo E

Practicar secuencias de movimiento que promuevan una adecuada utilización del cuerpo, de los apoyos y la creación de conciencia acerca de la enorme variedad de movimientos que se pueden generar con cada uno de los diferentes segmentos corporales.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Insistir de manera permanente para que el alumno o alumna aprenda a valorar su cuerpo, a tomar los resguardos y cuidados necesarios para evitar lesiones, así como a tomar conciencia de la importancia que posee la adopción de una correcta postura y control sobre los movimientos de la columna vertebral.**

Asumir el rol de guía, de apoyo y orientación que facilite la adquisición de los conocimientos necesarios sobre las temáticas abordadas, incentivando recurrentemente la lectura, reflexión y análisis crítico acerca de los hábitos posturales y su incidencia inmediata o futura en la salud y vida cotidiana.

Utilizar preferentemente estrategias de aprendizaje que brinden al alumno y alumna la oportunidad de explorar al máximo sus posibilidades de movimiento, e incentivar la práctica de ejercicios que ayuden a aumentar la flexibilidad general y los rangos de amplitud articular. También preocuparse por que aprendan a reconocer y aceptar sus propios límites al respecto.

## Actividad 2

---

**Practicar técnicas corporales variadas para expresar sensaciones, emociones e ideas, en forma individual o grupal, buscando amplitud, fluidez, armonía y agilidad en la ejecución de los movimientos.**

### Ejemplo A

Ejecutar libremente, con apoyo de música apropiada, desplazamientos que incentiven la movilización de todos los segmentos corporales, utilizando los diferentes niveles espaciales (de pie, saltando, rodando, en cuadrúpeda).

### Ejemplo B

Practicar diferentes secuencias de ejercicios a partir de la posición de pie y/o tendidos en el suelo, que pueden ser propuestos por el profesor o profesora y también por los propios estudiantes, sin perder la original intención expresiva de tales acciones motoras.

### Ejemplo C

Practicar secuencias de movimientos improvisados, con soporte musical, orientados por el profesor o profesora y/o por los propios estudiantes, de manera individual, en parejas o pequeños grupos. Aumentar de manera progresiva el grado de dificultad en la ejecución.

### Ejemplo D

Reelaborar y crear nuevas combinaciones de movimientos a partir de frases dadas por el profesor o profesora, incentivando la creatividad y la participación activa de todos los alumnos y alumnas, utilizando los diferentes componentes espaciales del entorno (trayectorias, niveles, direcciones, etcétera).

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Cuidar que las actividades contribuyan a que los estudiantes integren y perfeccionen aquellas habilidades y destrezas aprendidas en los niveles anteriores de la Educación Básica y Media, preocupándose por cierto de conferir esta vez nuevos sentidos al movimiento y, también, la búsqueda de la mayor variedad posible a las acciones motoras y expresivas utilizadas.**

**Preocuparse de atender las capacidades individuales de los alumnos y alumnas, atendiendo a la diversidad de experiencias, sin exigir rendimientos o ejecuciones que estén fuera de sus posibilidades, cuidando especialmente, además, de proponer actividades fáciles, sencillas y seguras como para prevenir posibles lesiones o accidentes.**

Recordar que un buen indicador de éxito de la actividad es el grado de satisfacción y disfrute que los estudiantes logran con las actividades propuestas. Ellas deben ser percibidas como un desafío personal de autosuperación y nunca como una imposición desmedida que los ridiculiza ante sus pares.

Incentivar regularmente el trabajo cooperativo en parejas y en pequeños grupos, motivando el respeto por las diversas capacidades físicas y motoras, el cuerpo de sus compañeros o compañeras y también el cultivo de las actitudes solidarias y de ayuda mutua.

Proveer a los alumnos y alumnas de información amplia y de calidad, seleccionando material interesante propio de la cultura juvenil para mostrarles, sensibilizarlos y motivarlos a la práctica y la valoración de actividades de este tipo.

Incorporar la observación de videos, procurar la oportunidad de realizar salidas con los estudiantes para presenciar muestras o funciones de danza. La invitación de grupos de alumnos o alumnas de otros colegios que mantienen grupos de este tipo representa una buena oportunidad para concretar un iniciativa como la sugerida.

Alentar permanentemente en los estudiantes la autosuperación, y propiciando situaciones de aprendizaje que faciliten el logro de una autoestima positiva.

Dejar espacios abiertos para que los alumnos y alumnas elaboren sus propias coreografías, incentivando de esta forma el desarrollo de la creatividad y la autonomía, además de la integración grupal.

Recordar que las propuestas por parte del profesor o profesora de secuencias de movimientos deben ser atractivas y acompañadas de música diversificada y motivadora, de modo de evitar la monotonía y la excesiva repetición de ejercicios que terminan por aburrir a los jóvenes.

### Actividad 3

---

**Explorar y vivenciar movimientos manipulando objetos o implementos no tradicionales, creando nuevas formas de movimiento y expresión, utilizando el objeto seleccionado como una parte de la motivación para comunicar ideas, sensaciones, emociones y sentimientos.**

#### Ejemplo A

Explorar por medio de movimientos, texturas, formas, volumen, características y posibles usos de diversos objetos o implementos no tradicionales.

#### Ejemplo B

Investigar, buscar o confeccionar como tarea individual, objetos o implementos no convencionales que puedan servir como motivación para el diseño de una coreografía.

#### Ejemplo C

Vivenciar diferentes ejercicios con música, que permitan explorar las posibilidades de transformación de un objeto de uso cotidiano en un objeto de expresión y comunicación.

#### Ejemplo D

Individualmente, seleccionar algunos de los objetos trabajados, con el fin de crear un diseño coreográfico integrando los elementos aprendidos en otras actividades precedentes.

#### Ejemplo E

Grupalmente, seleccionar uno o más objetos con el fin de diseñar y ejecutar una coreografía incentivando la creatividad y el trabajo cooperativo en grupos.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Se sugiere ofrecer una amplia gama de objetos y elementos posibles de utilizar para explorar posibilidades de movimiento, dando a los estudiantes tiempo suficiente para decidir los que utilizarán para crear su coreografía grupal.**

**Proponer la utilización de objetos que guarden armonía en relación a lo que se quiere comunicar, valorando la calidad expresiva y artística de las creaciones.**



## Actividad 4

---

**Explorar los principios básicos que regulan el movimiento, integrando y combinando los factores tiempo-espacio-energía, utilizando diversos motivos como facilitadores del movimiento expresivo, tales como imágenes, atmósferas musicales, estímulos literarios o de la vida cotidiana.**

### Ejemplo A

Explorar por medio del movimiento de creación espontánea (improvisación guiada), las diferentes calidades de movimiento (fuerte-débil, central-periférico, rápido-lento).

### Ejemplo B

Ejercitar combinaciones de los elementos de la dinámica (calidades) por medio de la improvisación, siguiendo estímulos auditivos, visuales, táctiles y literarios que faciliten su interpretación.

### Ejemplo C

Practicar movimientos y secuencias que combinen diferentes calidades, tomando como motivación inicial acciones o situaciones de la vida cotidiana.

### Ejemplo D

Vivenciar las diferentes calidades de movimiento, integrándolas y relacionándolas con la expresión de ideas, sensaciones, sentimientos y emociones por medio del movimiento y la música.

### Ejemplo E

Crear diseños coreográficos integrando equilibrada y coherentemente las diferentes calidades de movimiento con música elegida por los mismos alumnos y alumnas, y con relación a la utilización racional del entorno espacial (trayectorias, direcciones, sentidos, niveles, formaciones).

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Se sugiere realizar esfuerzos tendientes a buscar el máximo de incentivos, motivaciones, imágenes y metáforas que puedan ayudar a los alumnos o alumnas a comprender de manera vivencial los elementos de la dinámica expresiva.**

Preocuparse de seleccionar música de calidad artística que apoye realmente la acción educativa en su sentido amplio. Es conveniente tomar en cuenta las sugerencias de los estudiantes, sin renunciar a la posibilidad de orientarles, dándoles también a conocer variadas opciones que permitan no restringirse solamente a aquellas expresiones musicales del momento o que están de moda.

### Actividad 5

---

**Crear de manera individual, en parejas o grupalmente, diseños coreográficos, integrando las experiencias vividas en las actividades anteriores.**

#### Ejemplo A

Realizar variedad de ejercicios de composición empleando elementos aprendidos y creados por los alumnos y alumnas con música apropiada al tema elegido.

#### Ejemplo B

Realizar improvisaciones de movimiento, interpretando diferentes estilos de música, que puedan servir de motivación para seleccionar aquella adecuada para la creación de una coreografía específica.

#### Ejemplo C

Dramatizar e interpretar por medio del movimiento, situaciones motivadas por leyendas, historias, poesías o hechos de la vida cotidiana que sirvan de punto de partida para realizar un diseño coreográfico.

#### Ejemplo D

Practicar coreografías creadas y elaboradas por los estudiantes, estimulando la participación de todos, sin discriminaciones ni exclusiones.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Propiciar instancias de reflexión, de autoevaluación y coevaluación, con el fin de que los estudiantes aprendan a expresar sus opiniones y logren emitir juicios críticos responsables y respetuosos acerca de las creaciones de sus compañeros o compañeras.**

**Apoyar permanente a los alumnos y alumnas en la búsqueda de información, ideas o temas para la realización de sus creaciones.**

**Motivarlos a superarse, aportando correcciones positivas y que efectivamente entreguen ideas que sirvan para mejorar sus creaciones.**

### Actividad 6

---

**Diseñar, organizar y realizar una muestra de las coreografías creadas, en un evento escolar para la comunidad, con el apoyo y la orientación del profesor o profesora responsable del curso.**

#### Ejemplo A

Crear en parejas o grupalmente, un diseño coreográfico integrando los diferentes elementos aprendidos, y ejecutarlos con precisión, fluidez, armonía y amplitud de movimientos.

#### Ejemplo B

Realizar ejercicios y discusiones grupales para seleccionar temas, música, vestuario, y accesorios útiles para la creación coreográfica a presentar.

#### Ejemplo C

Asumir los diferentes roles que implica la organización por parte de los alumnos y alumnas de una muestra de danza para la comunidad escolar (cursar invitaciones, difusión de la actividad y preparación del evento en general).

#### Ejemplo D

Realizar una muestra de danza en la cual todos los estudiantes puedan participar, sin discriminación, dando a conocer sus creaciones a la comunidad escolar.

**INDICACIONES AL DOCENTE**

**Velar porque las propuestas e ideas de los alumnos y alumnas sean originales, creativas y se ubiquen dentro de los márgenes éticos y estéticos que promueve la comunidad escolar de referencia.**

**Incentivar de manera permanente la participación de todos los alumnos y alumnas, buscando y asignando roles que les hagan sentirse cómodos y satisfechos con su labor.**

**Valorar y tomar en cuenta las ideas y propuestas de los estudiantes, al mismo tiempo que se los orienta e informa para mejorarlas.**

## Evaluación

Los logros en esta unidad corresponden a logros cualitativos, que pueden medirse utilizando diversos instrumentos de registro y que incluyen la autoevaluación y la evaluación entre pares.

Es importante que alumnos y alumnas conozcan los criterios, y los indicadores de su cumplimiento, por los que serán evaluados en este ámbito. Al respecto, se proponen los siguientes grandes criterios.

### Criterios de evaluación

Durante la interpretación y creación de distintas tareas coreográficas y/o secuencias de movimientos que demanda el logro de los aprendizajes esperados, los estudiantes serán evaluados considerando los siguientes criterios:

- Conocimiento y capacidad de aplicación de conceptos básicos de expresión corporal.
- Grado de dominio corporal en la aplicación de algunos elementos básicos de la danza (contracción, relajación, diseños espaciales, niveles, energía, respiración, etc.).
- Capacidad para improvisar individual y colectivamente.
- Habilidad para adecuar los movimientos al ritmo y para sincronizarse grupalmente.
- Habilidad para crear coreografías en forma individual o colectiva.
- Habilidad para organizar y poner en escena, con público, una coreografía.
- Valoración y compromiso asumido en las tareas solicitadas.
- Valoración de la expresión corporal y la danza como medio de desarrollo personal, social y comunitario.



## Unidad 4

# Actividad física y motora al aire libre: campamento

### Contenidos

- a. Planificación y organización de un campamento:
  - Planificación y organización de campamento.
  - Aspectos logísticos de un campamento.
  - Equipo, vestuario y alimentación para el campamento.
- b. Ejecución de un campamento:
  - Tareas y roles durante el desarrollo del campamento.
  - Seguridad en el campamento:
    - procedimientos y normas de seguridad;
    - primeros auxilios.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Participan activa y responsablemente en tareas de planificación y organización de un campamento.
- Muestran conocer y dominar los procedimientos y las técnicas demandadas según el rol asumido o tarea a desarrollar.
- Se comportan durante el desarrollo un campamento de manera segura, asumiendo conductas de conocimiento y respeto de los procedimientos y normas implementadas para la seguridad de éste.
- Evidencian conductas de respeto y protección del lugar que visitan.
- Aplican en situaciones simuladas especialmente, técnicas y procedimientos de primeros auxilios.
- Muestran conductas de colaboración y apoyo, asumiendo compromisos que no les son propios dentro de las tareas de campamento.
- Manifiestan conductas de liderazgo, que se caracterizan por la evaluación de situaciones específicas y la toma de decisiones.

### Orientaciones didácticas

La presente unidad tiene como propósito fundamental trabajar con los alumnos y alumnas dos aspectos en el ámbito de las actividades al aire libre y de aventura. En primer lugar y asumiendo que los jóvenes han adquirido las habilidades técnicas y sociales que forman parte de las unidades tratadas en años anteriores en este ámbito (1º y 2º Medio), y al mismo tiempo que cuentan con experiencias significativas en el medio ambiente natural, se pretende incrementar en ellos habilidades para planificar y organizar actividades al aire libre, desarrollando conductas de protección y cuidado del medio natural. En este sentido, es imperioso que la función del profesor o profesora se limite a asumir un rol moderador y orientador de las actividades que irán desarrollando los alumnos y alumnas a partir de las instrucciones que entregue al inicio de la unidad.

Lo señalado anteriormente cobra relevancia en este nivel puesto que es importante preparar a los jóvenes para la vida que les espera fuera del ámbito escolar. El hecho de que ellos sean capaces de planificar y organizar actividades diversas contribuye significativamente en esta dirección.

De igual modo, es objeto de esta unidad trabajar con los alumnos y alumnas actividades específicas que les permitan adquirir y/o agudizar habilidades de liderazgo, con especial atención en lo que se relaciona a la evaluación de distintas situaciones en el medio natural y a la toma de decisiones frente a éstas.

En segundo lugar y continuando con el énfasis que se ha puesto durante los años anteriores en los aspectos de seguridad, es función de esta unidad entregar a los jóvenes nociones básicas de atención en primeros auxilios, ya sea por medio del aprendizaje de técnicas específicas o de procedimientos y uso de equipos o materiales (botiquín, camillas de traslado, elementos de inmovilización, etc.).

En un ámbito más práctico y considerando que la meta que se plantea para esta unidad es la ejecución de al menos un campamento al finalizar el año, lo ideal es que algunos de sus contenidos de planificación y organización puedan ser trabajados durante todo el año. Lo anterior significa que al inicio del período escolar y en no más de dos clases se den a conocer los objetivos que tendrá el campamento y se pongan en funcionamiento las distintas comisiones, entregándoles roles y tareas a todos los alumnos y alumnas. La metodología general diseñada por el docente deberá considerar la realización de breves reuniones de trabajo de manera periódica, con el objeto de verificar los estados de avances de las distintas comisiones y realizar los ajustes que sean necesarios; para dar a conocer información adicional que complemente los conocimientos adquiridos por los estudiantes de manera particular en las distintas materias; y, finalmente, para que sirvan como una instancia en la cual el docente podrá observar y evaluar las habilidades demostradas por los jóvenes y sus avances durante el año.

Por otra parte, en la planificación anual hay que considerar, además del tiempo utilizado a comienzos de año, otro espacio exclusivo para esta unidad (alrededor de tres clases), en el que los jóvenes aprenderán habilidades y procedimientos de primeros auxilios.

Durante el desarrollo de la unidad, es relevante considerar el desarrollo de conductas de protección y cuidado del medio natural, especialmente en lo referido a la flora y fauna y técnicas de mínimo impacto ambiental, destacando en particular las actitudes de respeto y valoración del patrimonio cultural y natural del país.

Para la selección del lugar para realizar el campamento y otras informaciones importantes, ver Anexo, Actividades Físicas en la Naturaleza.



---

## a) Planificación y organización de un campamento

### Actividad 1

---

**Identificar tareas para la organización y ejecución de un campamento y formar comisiones de acuerdo a sus intereses y habilidades.**

#### Ejemplos A

En equipos de trabajo identificar y seleccionar las tareas más importantes que deberán abordar y crear las comisiones que se harán cargo de cada una de ellas.

#### Ejemplos B

Formar parte de algunas de las distintas comisiones que fueron creadas de acuerdo a las tareas identificadas para la planificación y organización del campamento, considerando sus intereses y habilidades personales.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**En estas actividades el docente tiene un rol importante puesto que a partir de la observación que realice durante las actividades de identificación de las tareas, deberá orientar la organización de las distintas comisiones.**

**Para el logro de esta actividad genérica, todos los alumnos y alumnas deberán formar parte de algunas de las comisiones de trabajo.**

## Actividad 2

---

**Realizar las tareas que le fueron asignadas según la comisión que integra y a los objetivos que ésta tiene en los aspectos logísticos y de equipamiento.**

### Ejemplos A

Distribuir las tareas al interior de las comisiones y confeccionar un cronograma de actividades, dando a conocer los plazos que tienen para exponer al curso sus estados de avances.

### Ejemplos B

Discutir y diseñar, en cada una de las comisiones, los procedimientos para abordar los distintos aspectos logísticos y de equipamiento, tales como: selección del lugar de campamento, financiamiento, permisos especiales para realizar el campamento, transporte, tarifas especiales que pagar si las hubiese, aspectos que tengan que ver con la reglamentación local del sitio que será visitado o bien de selección y adquisición del equipo que será utilizado, el vestuario, el tipo de alimentación, los aspectos de seguridad y de cuidado del medio ambiente, etc.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Dado la importancia de la planificación del campamento, el docente deberá estar cerca de los estudiantes que forman parte de las comisiones encargadas de estos aspectos de tal forma de brindarles asesoría y apoyo constante a su gestión.**

## Actividad 3

---

**Documentarse y diseñar, si así corresponde a la comisión que integra, los procedimientos y normas de seguridad que serán aplicados durante el desarrollo del campamento.**

### Ejemplos A

Buscar en libros especializados, artículos de revistas, internet, o consultar por medio de entrevistas a personas entendidas en la materia, los elementos de seguridad que deben ser contemplados en un campamento y que son posibles de ser aplicados.

### Ejemplos B

Confeccionar un protocolo de normas y procedimientos de seguridad que será puesto en práctica durante las actividades de campamento. Incluir conductas, principios y técnicas a seguir en el terreno para disminuir al máximo los posibles impactos ambientales causados por las actividades del campamento.

### Ejemplos C

Exponer en reunión de coordinación y de avance las normas y procedimientos de seguridad y de protección ambiental que serán seguidos durante el campamento. Perfeccionar lo presentado, contando con las opiniones y sugerencias hechas por sus compañeros y compañeras, el docente y otras personas entendidas en el tema.

### Ejemplos D

Dar a conocer a los compañeros y compañeras las distintas normas y procedimientos de seguridad que tendrán que respetar durante la realización del campamento.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Es importante crear un clima de trabajo y respeto durante las reuniones de coordinación, de tal modo que todos los alumnos y alumnas participen y de esta forma aporten para el perfeccionamiento del trabajo de las distintas comisiones.**

---

## b) Actividades de campamento

### Actividad 1

---

**Participar durante el desarrollo del campamento en las actividades que han sido planificadas y programadas en el tiempo, con la asesoría del profesor o profesora.**

#### Ejemplo A

Participar en tareas específicas de un campamento según interés personal, sean éstas de:

- Armado del campamento.
- Preparación de la alimentación durante el desarrollo del campamento.
- Cuidado y seguridad del campamento.
- Tratamiento de los desechos y residuos generados durante el campamento.
- Evaluación de las actividades de campamento.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Las actividades seleccionadas se realizarán siempre por equipos de trabajo formados 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.

### Actividad 2

---

**Realizar actividades de exploración aplicando técnicas y procedimientos para un desplazamiento seguro, y de sensibilización, cuidado y protección del medio ambiente. Participar en una jornada de reflexión y discusión analizando la experiencia vivida.**

#### Ejemplos A

Organizados en equipo y con fines y principios de protección ambiental (observación de flora y fauna, limpieza del terreno, reparación de terreno), explorar lugares cercanos y alejados del campamento, aplicando: técnicas de marcha para terreno irregular, técnicas de orientación con y sin instrumentos, técnicas de cruce de quebradas y ríos y de ascenso y descenso por pendientes pronunciadas, y procedimientos de seguridad y prevención de riesgos.

### Ejemplos B

Discutir y reflexionar luego del trabajo de exploración temas tales como:

- Búsqueda de acciones y procedimientos concretos que podrían llevarse a efecto para evitar los daños al medioambiente.
- Aporte personal al logro de los objetivos del equipo considerando las conductas y el rol desempeñado durante las actividades realizadas.
- Aspectos que facilitaron o inhibieron el trabajo en equipo y la comunicación durante las actividades.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Es importante que el lugar seleccionado sea conocido por el profesor o profesora, antes de ser visitado por los estudiantes, de tal modo que se puedan establecer las normas y medidas de seguridad así como también el recorrido que deberá realizar cada equipo con la ayuda de los métodos de orientación.**

**Resulta fundamental para el buen resultado de las actividades de discusión y reflexión post exploración, que el docente diseñe una pauta de trabajo que servirá a los alumnos y alumnas de guía para abordar los diferentes temas.**

### Actividad 3

---

**Aplicar las normas y los procedimientos de primeros auxilios en situaciones de accidentes de diversas características en el medio natural. Conocer y utilizar los equipos y elementos que intervienen en situaciones de accidentes o enfermedades en las actividades al aire libre.**

### Ejemplos A

Observar y aprender algunos de los procedimientos de primeros auxilios más utilizados en actividades al aire libre, tales como:

- Armado de una camilla improvisada.
- Traslado de un accidentado.
- Inmovilización de extremidades en caso de esguinces y fracturas no expuestas.
- Curaciones de heridas de poca gravedad.
- Uso de botiquín con remedios o fármacos básicos para: dolores de cabeza, alergias, insolación, dolores de estómago, diarreas, irritación de ojos, analgésicos y antiinflamatorios, curación de heridas, inmovilizar, etc.
- Maniobras de reanimación como el masaje cardíaco y respiración artificial.

**INDICACIONES AL DOCENTE**

Para la enseñanza de estas técnicas, es necesario conocer y manejar perfectamente los procedimientos y la utilización de los elementos y equipos adecuados.

De igual modo, es clave que el profesor o profesora muestre al alumnado muy gráficamente, apoyándose de un manual previamente diseñado u otros recursos disponibles, los pasos y procedimientos para cada una de las situaciones consideradas. De igual modo, se debe crear la forma para evaluar si los contenidos entregados han sido aprendidos por todos los alumnos y alumnas.

**Ejemplos B**

Organizados en equipo, practicar las técnicas de atención que debe recibir una persona accidentada tales como, inmovilización de acuerdo a una lesión específica sufrida, curación de heridas y aplicación de maniobras de reanimación (masajes cardíacos y respiración artificial).

**INDICACIONES AL DOCENTE**

La repetición constante y la práctica de estas técnicas y procedimientos es lo único que permitirá a los estudiantes crear un ambiente de seguridad y confianza y les posibilitará actuar con eficiencia en caso de que ocurriese algún tipo de accidente.

**Ejemplos C**

Organizados en equipo, participar en un simulacro de rescate y traslado de un individuo que se encuentra accidentado y alejado del lugar del campamento y realizar los procedimientos de atención y primeros auxilios de acuerdo a las siguientes situaciones:

- Accidentado con esguince o fractura de extremidad superior.
- Accidentado con esguince o fractura de extremidad inferior.
- Accidentado con heridas en brazos y piernas.
- Accidentado con paro respiratorio y cardíaco.
- Accidentado con TEC cerrado.

**INDICACIONES AL DOCENTE**

Esta actividad debe contar con la supervisión constante del docente, el que no intervendrá en los procedimientos, las evaluaciones y las decisiones que tomen los alumnos y alumnas, pero sí llevará las anotaciones del desenvolvimiento de los equipos, de tal modo de organizar una jornada de evaluación donde se discutirán y se analizarán los acontecimientos vividos durante la actividad.

Los errores de procedimientos aplicados por los estudiantes, que sean considerados por el docente medianamente graves y graves, deberán ser corregidos y su aplicación correcta reforzada y practicada nuevamente.

En términos de evaluación de la actividad, los docentes deben observar especialmente dos aspectos durante el desarrollo de la actividad: la aplicación de los procedimientos y técnicas de primeros auxilios aprendidas y las habilidades de liderazgo que puedan demostrar los alumnos y alumnas evaluando y tomando decisiones frente a las dificultades que aparecerán durante la actividad.

#### Actividad 4

**Participar en actividades lúdicas y recreativas durante el desarrollo del campamento. Cumplir roles y tareas que contribuyan a la organización y ejecución de las actividades planificadas.**

##### Ejemplos A

Participar en juegos o actividades motrices diseñados por el profesor o profesora, nocturnos o diurnos, con el propósito de poner a prueba sus habilidades técnicas y sociales:

- Participar en un juego diurno, en el que organizados en equipo deberán aproximarse hasta un lugar que ha sido seleccionado por el docente y que es de difícil acceso por sus características geográficas o por las dificultades para ubicarlo. Para esto, contarán con las instrucciones dadas por el docente, una carta geográfica del lugar, una brújula, unas cuerdas y otros equipos disponibles.

##### INDICACIONES AL DOCENTE

Esta actividad deberá ser planificada de tal modo que los grupos formados por los jóvenes sientan la necesidad de recurrir a todas sus habilidades tanto sociales como técnicas para cumplir con el objetivo planteado. De igual manera, se debe crear un ambiente de competencia entre los grupos de modo que se vean presionados a alcanzar el objetivo con la máxima rapidez posible.

Por otra parte, la organización de este tipo de actividad debe considerar una serie de pruebas y dificultades que deberán enfrentar los grupos para poder alcanzar el objetivo.

- Participar en un juego nocturno, donde organizados en equipo deberán encontrar un elemento que ha sido escondido y para lo cual sólo cuentan con algunas instrucciones y pistas que irán encontrando durante el desarrollo del juego, una brújula, una linterna por grupo y un plano del lugar del juego.

**INDICACIONES AL DOCENTE**

**Previamente diseñar la ruta que los alumnos y alumnas irán siguiendo por medio de las instrucciones y las pistas encontradas. Esta ruta debe considerar algunas dificultades técnicas y la resolución de problemas de “ingenio” como condicionantes para seguir adelante con la actividad. Se debe hacer énfasis en que el objetivo de la actividad no es sólo encontrar el elemento escondido sino además hacerlo en el menor tiempo posible.**

**Ejemplos B**

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

- Encendido de la fogata.
- Números artísticos.
- Obras de teatro.
- Animación y actividades recreativas durante la fogata.

**INDICACIONES AL DOCENTE**

**Considerar los posibles impactos ambientales que se producen por las actividades del campamento, especialmente el cuidado con el encendido y apagado de la fogata.**



## Evaluación

Las siguientes dos dimensiones, presentes en los aprendizajes esperados de esta unidad, deben ser foco de las actividades de evaluación:

- a. Capacidades y habilidades demostradas por los alumnos y alumnas para planificar y organizar el campamento.

Durante las reuniones de avance y coordinación que se irán efectuando en las etapas de planificación y organización del campamento los alumnos y alumnas serán evaluados considerando los siguientes criterios:

### Criterios para la evaluación

1. Interés demostrado por participar activamente en las reuniones aportando ideas y soluciones a los problemas surgidos.
2. Capacidad para integrar un equipo y aportar a éste con conocimiento y trabajo.
3. Capacidad de síntesis y comunicación durante el desarrollo de las reuniones.
4. Habilidad para cumplir de manera satisfactoria y oportuna las tareas encomendadas.
5. Habilidad para planificar y organizar las tareas que le son propias.

- b. Habilidades técnicas y sociales demostradas por los jóvenes durante la ejecución del campamento.

Durante el desarrollo de las distintas actividades de campamento los alumnos y las alumnas serán evaluados considerando los siguientes criterios:

### Criterios para la evaluación

1. Habilidades técnicas aplicadas al cuidado del medio ambiente y a los aspectos de seguridad y prevención de riesgos.
2. Habilidades técnicas aplicadas al manejo de equipo y material técnico y a la utilización de instrumentos de orientación.
3. Habilidades técnicas aplicadas al desplazamiento en terreno irregular, al armado de campamento y a la exploración.
4. Capacidad para integrar equipos de trabajo y aportar con sus habilidades técnicas y sociales de comunicación y liderazgo al mejor funcionamiento del grupo.

## Anexo: Actividades físicas en la naturaleza

Los docentes que se ven enfrentados al tratamiento de la Unidad 4 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? Por esto se han seleccionado por región algunos de los lugares más interesantes y atractivos de conocer y, además, que cuentan con las condiciones requeridas.

Es muy importante tener presente que estos contenidos exigen una organización y una coordinación especial y además necesitan del esfuerzo de los docentes de los distintos sectores de aprendizaje que de forma interdisciplinaria pueden aprovechar la salida al medio natural. Así, dentro de un contexto de organización conjunta, será posible que todos los alumnos y alumnas puedan realizar algún tipo de estas actividades.

### Factores a considerar

- Objetivos y contenidos a desarrollar en la salida.
- Ubicación y acceso del lugar.
- Clima.
- Flora y Fauna.
- Paisaje y recursos escénicos.
- Instalaciones.
- Alimentación.
- Vestuario y calzado apropiado.
- Primeros auxilios y procedimientos en caso de accidentes.
- Costos del lugar.
- Visita previa al lugar.
- Forma de traslado, etc.

Las “Actividades Físicas en la Naturaleza” deben plantear problemas y desafíos a los estudiantes, en los que encuentren diversas soluciones. Deben dar la oportunidad de practicar, mejorar y afinar su desempeño en cuanto a las técnicas utilizadas al aire libre y, por sobre todo, deben enseñar a los alumnos y alumnas a trabajar con seguridad, ya sea solos, en parejas y/o como miembros de un equipo.

### 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 por región las Áreas 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	R.N. Pampa del Tamarugal	Pozo Almonte / Huasco
II	R.N. Los Flamencos (*)	San Pedro de Atacama
	R.N. La Chimba (*)	Antofagasta
III	P.N. Pan de Azúcar	Taltal / Chañaral
	P.N. Llanos de Challe	Huasco
IV	P.N. Fray Jorge	Ovalle
V	P.N. La Campana	Hijuelas / Olmué
VI	R.N. Río de los Cipreses	Machalí
VII	R.N. Laguna Torca	Vichuquén
	R.N. Federico Albert	Chanco
	R.N. Altos de Lircay	San Clemente
VIII	P.N. Laguna del Laja	Antuco
IX	P.N. Nahuelbuta	Angol
	P.N. Tolhuaca	Victoria
	P.N. Conguillío	Melipeuco / Vilcún
	R.N. Malalcahuello	Lonquimay
X	P.N. Vicente Pérez Rosales	Petrohue
	P.N. Chiloé	Cucao
	P.N. Puyehue	Puyehue
XI	R.N. Coyhaique	Coyhaique
	R.N. Río Simpson	Aysén
	M.N. Dos Lagunas	Coyhaique
XII	P.N. Torres del Paine	Torres del Paine
R.M.	S.N. 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

	Dirección	Fonos
I	Vic. Mackenna 820, Arica Fax (58) 250750 E-mail: tarapaca@conaf.cl	(58) 250570- 250207.
II	Av. Argentina 2510, Antofagasta Fax (55) 227804 E-mail: antofagasta@conaf.cl	(55) 251364-210282.
III	Atacama 898, Copiapó Fax (52) 212571 E-mail: atacama@conaf.cl	(52) 213404-212571.
IV	Cordovez 281, La Serena Fax (51) 215073 E-mail: coquimbo@conaf.cl	(51) 229605-229697.
V	3 Norte 541, Viña del Mar Fax (32) 976589 E-mail: valparai@conaf.cl	(32) 692510-692575.
VI	Cuevas 480, Rancagua Fax (72) 233769 E-mail: rancagua@conaf.cl	(72) 231293-222272.
VII	2 Poniente 1180, Talca Fax (71) 234023 E-mail: maule@conaf.cl	(71) 228029-224461.
VIII	Serrano 529, piso 3°, Concepción Fax (41) 220136 E-mail: biobio@conaf.cl	(41) 220921-220904.
IX	Fco. Bilbao 931, piso 2°, Temuco Fax (45) 212121 E-mail: temuco@conaf.cl	(45) 212121-211912.
X	Ochagavía 458, Puerto Montt Fax (65) 254248 E-mail: loslagos@conaf.cl	(65)290712-290713.
XI	Av. Ogana 1060, casilla 412, Coyhaique. Fax (67) 232599 E-mail: aysen@conaf.cl	(67) 212125-212127.

---

	<b>Dirección</b>	<b>Fonos</b>
XII	José Menéndez 1147, Punta Arenas. Fax (61) 243498 E-mail: magallan@conaf.cl	(61) 223420-243498
R.M.	Av. Eliodoro Yáñez 1810, Santiago. Fax (2) 22500 E-mail: santiago@conaf.cl	(2) 225 0428-204 3251.

---

**Direcciones nacionales en internet relacionadas con la práctica deportiva:**

(Es posible que algunas direcciones hayan dejado de existir o se modifiquen después de la publicación de este programa).

Digeder

<http://www.digeder.cl>

Selección Chilena de Fútbol

<http://www.laroja.com>

Natación Estadio Italiano

<http://www.members.tripod.com/~ranasf/index.html>

Scout Chile

<http://www.scout.cl>

Sernatur

<http://www.sernatur.cl>

Educación Física

<http://www.geocities.com/Athens/Delphi/7636/index.html>

CONAF

<http://www.conaf.cl>

Danza Contemporánea

<http://www.lander.es/~azuara/index.html>

Indice de sesiones de Danza y Expresión

<http://www.ctv.es/users/avicent/Mate/indicesesiones.html>

Los juegos de Educación Física

<http://www.juegosdeef.8m.com>

**Direcciones internacionales en internet relacionadas con la práctica deportiva:**

Atletismo, estadísticas

<http://www.hkkk.fi/~niininen/athl.html>

Juegos Olímpicos

<http://www.olimpicgames.com/>

**Revista “El mundo deportivo”**

<http://www.elmundodeportivo.es/>

**Revista digital cubana**

<http://www.prensa-latina.com/Marcas/>

**Educación Física y Deportes, revista digital**

<http://www.sirc.ca/revista/>

**NBA (Basketball)**

<http://www.nba.com/>

**Página Buscador Yahoo (deportes)**

[http://espanol.yahoo.com/Deportes\\_y\\_ocio/Deportes/](http://espanol.yahoo.com/Deportes_y_ocio/Deportes/)

**FIFA**

<http://www.fifa.com/index.html>





# Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Primer a Cuarto Año Medio

## Objetivos Fundamentales

1<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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<sup>o</sup>

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.







*“...haz capaz a tu escuela de todo lo grande  
que pasa o ha pasado por el mundo.”*

Gabriela Mistral



[www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)