



# **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

## **Programa de Estudio**

### **Octavo Básico**

**DECRETO EXENTO N°169/2014**

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

**IMPORTANTE**

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el alumno”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

## Índice

Presentación	4
Nociones básicas	5
Orientaciones para implementar el programa	7
Orientaciones para planificar el aprendizaje	13
Educación Física y Salud	21
Objetivos de Aprendizaje para 8° básico	31
Visión global del año	33
Primer Semestre	
Unidad 1	38
Unidad 2	52
Segundo Semestre	
Unidad 3	65
Unidad 4	77
Bibliografía	89
Anexo 1. Glosario	96
Anexo 2. Clasificación de los deportes y las actividades motrices	98
Anexo 3. Características de desarrollo del estudiante	99
Anexo 4. Evaluación participativa de los estudiantes	100
Anexo 5. Materiales	103
Anexo 6. Progresión de los objetivos de aprendizaje de la asignatura	104

## PRESENTACIÓN

Por medio de los Objetivos de Aprendizaje (OA), las Bases Curriculares definen los desempeños mínimos que se espera que todos los estudiantes logren en cada asignatura y nivel de enseñanza. Dichos objetivos integran habilidades, conocimientos y actitudes fundamentales para que los jóvenes alcancen un desarrollo armónico e integral que les permita enfrentar su futuro con todas las herramientas necesarias y participar de manera activa y responsable en la sociedad.

Las Bases Curriculares constituyen, asimismo, el referente para los establecimientos que deseen elaborar programas propios. En este sentido, son lo suficientemente flexibles para adaptarse a los diferentes contextos educativos, sociales, económicos, territoriales y religiosos de nuestro país. Estas múltiples realidades dan origen a una diversidad de aproximaciones curriculares, didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en distintos proyectos educativos. Todos estos proyectos son bienvenidos en la medida en que permitan que los alumnos alcancen los Objetivos de Aprendizaje. Por ello, dada la escala nacional de las Bases Curriculares, no corresponde que estas especifiquen didácticas que limiten la diversidad de enfoques educacionales.

Al Ministerio de Educación, por su parte, le corresponde la tarea de suministrar Programas de Estudio que faciliten una óptima implementación de las Bases Curriculares en aquellos establecimientos que no opten por programas propios. Se ha procurado que estos programas constituyan un complemento coherente y alineado con las Bases Curriculares y una herramienta de apoyo para los docentes.

Los Programas de Estudio proponen una organización de los Objetivos de Aprendizaje de acuerdo con el tiempo disponible en el año escolar. Asimismo, constituyen una orientación acerca de cómo combinar los objetivos y cuánto tiempo destinar a cada uno de ellos. Esta última es una estimación aproximada, de carácter indicativa, que los profesores tienen que adaptar de acuerdo con la realidad de sus alumnos y de su establecimiento.

Asimismo, para facilitar al docente su quehacer en el aula, se sugiere un conjunto de indicadores de evaluación para cada Objetivo, que dan cuenta de las diversas maneras en que un estudiante puede demostrar que ha aprendido. Además, se proporcionan orientaciones didácticas para cada disciplina y una amplia gama de actividades de aprendizaje y de evaluación de carácter flexible y general, ya que pueden utilizarse como base para nuevas actividades. Estas se complementan con sugerencias al docente, recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes.

En síntesis, estos programas de estudio se entregan a los establecimientos como una ayuda para realizar su labor de enseñanza. No obstante, su uso es voluntario; la ley dispone que cada colegio pueda elaborar sus propios Programas de Estudio, en tanto cumplan con todos los Objetivos de Aprendizaje establecidos en las Bases Curriculares.

## NOCIONES BÁSICAS

### Objetivos de Aprendizaje como integración de conocimientos habilidades y actitudes

Los **Objetivos de Aprendizaje** definen para cada asignatura los aprendizajes terminales esperables para cada año escolar. Se refieren a conocimientos, habilidades o actitudes que entregan a los estudiantes las herramientas cognitivas y no cognitivas necesarias para su desarrollo integral, para la comprensión de su entorno y para despertar en ellos el interés por continuar aprendiendo.

En la formulación de los Objetivos de Aprendizaje se relacionan habilidades, conocimientos y actitudes. Por medio de ellos, se pretende plasmar, de manera clara y precisa, cuáles son los aprendizajes que el estudiante debe lograr. Se conforma, así, un currículum centrado en el aprendizaje, que declara explícitamente cuál es el foco del quehacer educativo. Se busca que los alumnos pongan en juego estos conocimientos, habilidades y actitudes para enfrentar diversos desafíos, tanto en el contexto de la asignatura como al desenvolverse en su vida cotidiana.

### Habilidades

Las **habilidades** son capacidades para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Pueden desarrollarse en los ámbitos intelectual, psicomotriz o psicosocial.

En el plano educativo, las habilidades son cruciales, porque el aprendizaje involucra no solo el saber, sino también el saber hacer y la capacidad de integrar, transferir y complementar los diversos aprendizajes en nuevos contextos. La continua expansión y la creciente complejidad del conocimiento demandan capacidades de pensamiento transferibles a distintas situaciones, desafíos, contextos y problemas. En este sentido, las habilidades son fundamentales para desarrollar un pensamiento flexible, adaptativo y crítico. Los indicadores de evaluación, las actividades de aprendizaje y los ejemplos de evaluación sugeridos en estos Programas de Estudio, apuntan específicamente al desarrollo de habilidades.

### Conocimientos

Los **conocimientos** corresponden a conceptos, redes de conceptos e información sobre hechos, procesos, procedimientos y operaciones. Esta definición considera el conocimiento como información (sobre objetos, eventos, fenómenos, procesos, símbolos) y como comprensión; es decir, información integrada en marcos explicativos e interpretativos mayores, que sirven de base para desarrollar la capacidad de discernimiento y de argumentación<sup>1</sup>.

Los conceptos propios de cada asignatura ayudan a enriquecer la comprensión de los estudiantes sobre el mundo que los rodea y los fenómenos que experimentan u observan. El dominio del vocabulario especializado les permite comprender mejor su entorno cercano y reinterpretar el saber que han obtenido por medio del sentido común y la experiencia cotidiana. En el marco de cualquier disciplina, el manejo de conceptos clave y de sus conexiones es fundamental para que los alumnos construyan nuevos aprendizajes a partir de ellos. El logro de los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares implica necesariamente que el alumno conozca, explique, relacione, aplique y analice determinados conocimientos y conceptos en cada disciplina, de forma que le sirvan de base para el desarrollo de las habilidades de pensamiento.

<sup>1</sup> Marzano, R y Pickering, D. (1997). *Dimensions of Learning: Teacher's Manual*. Colorado: ASCD.

## Actitudes

Las Bases Curriculares detallan un conjunto de actitudes específicas que surgen de los Objetivos de Aprendizaje Transversales y que se espera fomentar en cada asignatura.

Las **actitudes** son disposiciones aprendidas para responder, de un modo favorable o no favorable, frente a personas, ideas y objetos, y que inclinan a las personas a determinados tipos de conductas o acciones. Por ejemplo, una persona puede tener una disposición favorable hacia la lectura, porque sabe que le sirve para su desempeño educativo, porque ha tenido experiencias placenteras con ella, porque ha visto que otros cercanos disfrutaban de ella, porque le ha permitido encontrar respuestas a sus interrogantes, etc.

En la formación de las personas, las actitudes son determinantes al momento de abordar, entre otros, la diversidad, la vida saludable, la participación ciudadana, la prevención del alcohol y las drogas, y la superación de las dificultades. La escuela es un factor definitorio en la formación de las actitudes de los estudiantes y puede contribuir a formar ciudadanos responsables y participativos, que tengan disposiciones favorables frente a una variedad de temas trascendentes para nuestra sociedad.

Por otra parte, las actitudes influyen directamente en el aprendizaje, ya que determinan el grado de motivación con que las personas enfrentan las actividades escolares y la relación que tienen con los otros miembros de la comunidad escolar. Los estudiantes, por lo general, llegan a la escuela con una actitud abierta al aprendizaje y es responsabilidad de la escuela no solo mantener, sino nutrir esta disposición favorable, de manera que cuando terminen la enseñanza formal, mantengan el interés por el aprendizaje y la investigación a lo largo de todas sus vidas. Al fomentarse las actitudes positivas hacia el aprendizaje, el descubrimiento y el desarrollo de habilidades, mejora significativamente el desempeño de los alumnos, lo que genera aprendizajes más profundos e impacta positivamente en su autoestima.

Asimismo, la adquisición de actitudes apropiadas propiciará que los alumnos se desarrollen de manera integral y puedan comprender el mundo que los rodea, interactuar con él y desenvolverse de manera informada, responsable y autónoma.

Las actitudes tienen tres dimensiones, muchas veces interrelacionadas: cognitiva, afectiva y experiencial. La dimensión cognitiva comprende las creencias y los conocimientos que una persona tiene sobre un objeto. La afectiva corresponde a los sentimientos que un objeto suscita en el individuo. La experiencial se refiere a las vivencias que el sujeto ha acumulado en el pasado con respecto al objeto o fenómeno. De lo anterior se desprende que, para formar actitudes, es necesario tomar en cuenta las tres dimensiones. Por ejemplo, para generar una actitud positiva hacia el aprendizaje, es necesario dar argumentos de por qué es beneficioso; explicitar las creencias que tienen los estudiantes al respecto; promover siempre un ambiente grato en el cual todos se interesen y valoren el desarrollo intelectual, y suscitar experiencias de aprendizaje interesantes y motivadoras.

El desarrollo de actitudes no debe limitarse solo al aula, sino que debe proyectarse hacia los ámbitos familiar y social. Es fundamental que los alumnos puedan desarrollar sus inquietudes, ser proactivos, adquirir confianza en sus capacidades e ideas, llevar a cabo iniciativas, efectuar acciones que los lleven a alcanzar sus objetivos, comunicarse en forma efectiva y participar activamente en la construcción de su aprendizaje. Asimismo, es necesario desarrollar en los estudiantes actitudes que los inciten a buscar la verdad, asumir un compromiso con mejorar su

realidad, mostrar mayor interés en sus pares y trabajar en forma colaborativa, valorando las contribuciones de otros.

### **Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT)**

Los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT) son aprendizajes que tienen un carácter comprensivo y general, y apuntan al desarrollo personal, ético, social e intelectual de los estudiantes. Forman parte constitutiva del currículum nacional, por lo que los establecimientos deben asumir la tarea de promover su logro.

Los OAT no se alcanzan en una asignatura en particular; conseguirlos depende del conjunto del currículum y de las distintas experiencias escolares. Por esto, es fundamental que se promuevan en las diversas disciplinas y en las distintas dimensiones del quehacer educativo, mediante el proyecto educativo institucional, la práctica docente, el clima organizacional, la disciplina, las ceremonias escolares y el ejemplo de los adultos.

Estos objetivos incluyen actitudes y valores que se integran con los conocimientos y las habilidades. En el ciclo de la Educación Media, involucran las distintas dimensiones del desarrollo –físico, afectivo, cognitivo, socio-cultural, moral y espiritual–, además de las actitudes frente al trabajo y al dominio de las tecnologías de la información y la comunicación.

## **ORIENTACIONES PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA**

Las orientaciones que se presentan a continuación destacan elementos relevantes para implementar el programa y se vinculan estrechamente con el logro de los Objetivos de Aprendizaje especificados en las Bases Curriculares.

### **1. Consideraciones sobre la etapa de desarrollo de los estudiantes**

La adolescencia está marcada por el acelerado desarrollo en el ámbito físico, cognitivo, social y emocional de los estudiantes. En ella, los jóvenes fortalecen su capacidad de empatía, desarrollan diferentes miradas sobre un mismo tema y forman su propia opinión, entre otros. Además, muestran que son capaces de monitorear y regular sus desempeños, lo que facilita la metacognición, la autonomía y el autocontrol. En consecuencia, es una etapa propicia para avanzar en autonomía y hacia una comprensión integral del mundo que los rodea.

A principios de este ciclo, los alumnos transitan hacia el pensamiento formal, que les permite hacer relaciones lógicas, desarrollar el pensamiento crítico, comprender conceptos abstractos y hacer relaciones entre conceptos aparentemente disímiles<sup>2</sup>. Adquieren una visión más crítica del mundo, comienzan a construir su identidad y la imagen de sí mismos. Se interesan en diversos ámbitos, expresan necesidad de comunicarse con sus pares en términos de intereses, valores y creencias, adquieren capacidad de análisis, de planificar pasos y establecer hipótesis que, a su vez, les permiten plantear otras formas de resolver problemas. Asimismo, su interés por adquirir mayor independencia los lleva a explorar diferentes posibilidades de aprendizaje. En esta etapa, necesitan ver una relación entre su aprendizaje y sus vidas e intereses para sentirse motivados a aprender.

---

<sup>2</sup> Alexander, A. (2006). *Psychology in Learning and Instruction*. New Jersey: Pearson.

Considerando lo expuesto, los presentes Programas de Estudio incluyen actividades que ayudan al aprendizaje de los estudiantes durante este período, ya que junto con plantear problemas relevantes para sus vidas y abordar referentes concretos, conducen a la comprensión de conceptos progresivamente más abstractos. En concordancia con lo anterior, los Programas de Estudio proponen tareas más exigentes, complejas y de ámbitos cada vez más específicos que en los cursos anteriores. Por ello, es necesario que el profesor asegure un buen proceso de aprendizaje orientado a la autonomía, con el fin de mantener la motivación académica de los estudiantes.

La interacción se vuelve un tema central en esta etapa del desarrollo. Los estudiantes son capaces de escuchar y reaccionar frente a las ideas de otros y le dan mucha importancia a la opinión de los pares, por lo que se benefician de los intercambios sociales. En consecuencia, las actividades en grupo que se incorporan para el logro de cada uno de los objetivos son una instancia que, combinada con una actitud favorable hacia los desafíos escolares y una adecuada guía del docente, puede llevarlos a obtener aprendizajes profundos y significativos.

Los Programas de Estudio son herramientas que, además de apoyar la labor docente en la sala de clases, buscan motivar a los alumnos a interesarse en el aprendizaje fuera de ella y de diversas formas.

Un elemento central en los programas es que las actividades sean significativas para los estudiantes, que presenten una conexión con la vida cotidiana y que representen un desafío atractivo al enfrentarse a ellas y resolverlas. Por lo tanto, se diseñaron como un reto que los motive a buscar evidencia y usar argumentos coherentes y bien documentados. En todas ellas tienen que usar los conocimientos de cada disciplina, aplicar habilidades de pensamiento superior (concluir, evaluar, explicar, proponer, crear, sintetizar, relacionar, contrastar, entre otras) y aspectos actitudinales como la seguridad en las propias capacidades, la curiosidad, la rigurosidad y el respeto a los demás, entre otros.

Para que los alumnos se interesen verdaderamente por comprender el mundo que los rodea, se aumenta su autonomía y motivación mediante el desarrollo de habilidades y una gran cantidad de actividades que los desafíen permanentemente.

La implementación efectiva del presente programa requiere que el docente lleve a los estudiantes a conectar los aprendizajes del ámbito escolar con otros ámbitos de sus vidas y con su propia cultura. Para esto, es necesario que observe sus diversos talentos, intereses y preferencias con el objeto de convertir las actividades del programa en instancias significativas en el ámbito personal.

## **2. Integración y aprendizaje profundo**

Para lograr un aprendizaje profundo, se requiere tener claro qué conceptos e ideas esenciales se van a aprender, acrecentar las habilidades que permitirán trabajar los conceptos e ideas y relacionar esos conceptos e ideas con su propia vida y con otras áreas del conocimiento. Los estudiantes son participantes activos en este proceso. Ellos construyen conocimiento basados en sus propias experiencias y saberes previos e interactuando constantemente con nuevos conocimientos y experiencias, muchos de los cuales provienen del medio en que se desenvuelven. Estudios en neurociencia muestran que el cerebro está constantemente buscando significado y patrones, y que esa búsqueda es innata. Asimismo, es fundamental el papel de la emociones para lograr un aprendizaje profundo. Las experiencias de aprendizaje deben ser positivas y con un nivel adecuado de exigencia, de modo que representen un desafío cognitivo que no obstruya el aprendizaje. Investigar, realizar conexiones con otras asignaturas y organizar información son ejemplos de actividades efectivas para un aprendizaje profundo.

La integración entre distintas asignaturas constituye una herramienta de gran potencial para lograr un aprendizaje profundo. Existe una vasta bibliografía que respalda que el aprendizaje ocurre con más facilidad y profundidad cuando el nuevo material se presenta desde distintas perspectivas, pues permite relacionarlo con conocimientos previos, enriquecerlos, reformularlos y aplicarlos.

El establecimiento de conexiones interdisciplinarias destaca los lazos entre las disciplinas y facilita un aprendizaje más integral y profundo<sup>3</sup>. Con ellas, los estudiantes refuerzan y expanden sus conocimientos y acceden a información y a diversos puntos de vista. Asimismo, pueden explorar material auténtico de su interés, investigar de modo independiente y apreciar que la educación contemporánea es decididamente interdisciplinaria. Esto les ayudará a futuro, cuando deban usar conocimientos, habilidades y actitudes de varias áreas para desenvolverse en la vida cotidiana y en el mundo laboral.

Los presentes programas detallan las oportunidades de integración más significativas en numerosas actividades, pero no agotan las oportunidades que ofrecen las Bases Curriculares. En consecuencia, se recomienda buscar la integración por medio de tópicos comunes y procurando que los alumnos desarrollen las habilidades simultáneamente desde diferentes asignaturas.

### 3. Importancia del lenguaje

En cualquier asignatura, aprender supone poder comprender y producir los textos propios de la disciplina. Leer y elaborar textos permite repensar y procesar la información y, por lo tanto, el aprendizaje se profundiza, ya que implica no simplemente reproducir el conocimiento, sino también construirlo.

Para desarrollar adecuadamente los aprendizajes de las asignaturas, no basta con asignar tareas de lectura y escritura. Leer y escribir para aprender son procesos que requieren trabajo en clases con textos disciplinares, cuya comprensión y producción suponen una serie de desafíos que el estudiante no puede enfrentar sin orientación previa y andamiaje.

Por otra parte, para entender textos que tratan ámbitos específicos del conocimiento, se requiere manejar el vocabulario clave del texto y poseer ciertos conocimientos previos del área. A partir de la lectura, los estudiantes podrán adquirir más vocabulario especializado y nuevos conocimientos que les permitirán, a su vez, leer y comprender textos de mayor complejidad. De esta manera, se crea un círculo virtuoso de aprendizaje.

Para promover el aprendizaje profundo mediante la lectura y la producción de textos orales y escritos, se deben considerar los siguientes aspectos de manera habitual y consistente:

Lectura:

- Los alumnos aprenden a leer textos propios de las disciplinas. Para esto, el profesor explica y ejemplifica cuáles son las características de los diversos géneros que se trabajan en clases y cuál es su finalidad. Dado que los temas nuevos y las estructuras desconocidas pueden aumentar excesivamente la dificultad de la lectura, se requiere que los estudiantes se familiaricen con ellos, mezclando lecturas sencillas con otras más desafiantes, para que vayan construyendo los conocimientos y habilidades necesarios para comprender textos más complejos.
- A partir de la lectura, los alumnos adquieren un repertorio de conceptos necesarios para la comprensión de la asignatura.

<sup>3</sup> Jacobs, H.H. (1989). *Interdisciplinary Curriculums. Design and Implementation*. Obtenido en <http://www.ascd.org/publications/books/61189156.aspx> el 10 de Diciembre de 2012.

- Es fundamental que haya una discusión posterior a la lectura para que los estudiantes compartan lo que han aprendido, comparen sus impresiones, cuestionen la información y aclaren sus dudas mediante textos escritos o presentaciones orales.
- Los alumnos usan la lectura como una de las principales fuentes de información y aprendizaje. Los docentes deben propiciar esto, asignando lecturas estimulantes, pidiéndoles buscar información relevante en textos determinados y fomentando la aplicación de las estrategias aprendidas para que puedan lidiar con la información del texto.
- Los alumnos procuran extender sus conocimientos mediante el uso habitual de la biblioteca escolar e internet. Aprenden a localizar información relevante en fuentes escritas, identificar las ideas principales, sintetizar la información relevante, explicar los conceptos clave de la lectura, identificar los principales argumentos usados para defender una postura, descubrir contradicciones y evaluar la coherencia de la información. Para esto, se requiere que el docente modele y retroalimente el proceso.

#### Escritura:

- Los alumnos pueden expresar sus conocimientos e ideas, escribiendo textos con la estructura propia de cada disciplina, como el ensayo, el informe de investigación y la reseña histórica, entre otros.
- Los estudiantes prestan atención no solo al qué decir, sino también al cómo decirlo. Al plantearles tareas de escritura en las cuales deben reorganizar la información para transmitirla con claridad al lector, perciben que tienen que dar una organización coherente al texto, seleccionar información relevante, profundizar ciertas ideas, entregar ejemplos y argumentos, y descartar información poco pertinente. En consecuencia, procesan la información, aclaran sus propias ideas y, de este modo, transforman su conocimiento<sup>4</sup>.
- Al escribir, utilizan los conceptos y el vocabulario propios de la asignatura, lo que contribuye a su aprendizaje.
- Las evaluaciones contemplan habitualmente preguntas abiertas que les permiten desarrollar sus ideas por escrito.

#### Comunicación oral:

- El ambiente de la sala de clases es propicio para que los alumnos formulen preguntas, aclaren sus dudas, demuestren interés por aprender y construyan conocimiento en conjunto. Los estudiantes participan aportando información bien documentada, cuestionando y mostrando desacuerdo y llegando a acuerdos. Para esto, se requiere un ambiente en que se respete a las personas y sus ideas y se valoren el conocimiento y la curiosidad.
- Los alumnos usan información de fuentes orales, la sistematizan y la incorporan en sus argumentaciones, explicaciones o relatos.
- Los alumnos tienen oportunidades para comunicar sus ideas mediante presentaciones orales que les permitan, usando un lenguaje claro y preciso, compartir sus conocimientos sobre un tema o expresar un punto de vista fundamentado.
- El docente es el principal modelo que los estudiantes tienen sobre cómo comunicar información en el marco de su asignatura. Por esto, debe dar indicaciones precisas, ejemplos y estrategias

---

<sup>4</sup> Bereiter, C. & Scardamalia, M. (1987). *The psychology of written composition*. Hillsdale, N.J: L. Erlbaum Associates.

para que sepan cómo realizar exposiciones orales efectivas que logren interesar a la audiencia y comunicarle los conocimientos aprendidos.

- Los alumnos tienen oportunidades para leer y recolectar información, seleccionar lo más relevante, organizar la presentación y preparar una exposición que permita comunicar un tema a una audiencia específica y en una situación concreta. Para esto, deben tener claridad sobre los objetivos de sus exposiciones y el tiempo para prepararlas.

#### **4. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**

Los Objetivos de Aprendizaje Transversales de las Bases Curriculares contemplan explícitamente que los alumnos aprendan a usar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Esto demanda que se promueva el dominio y uso de estas tecnologías junto con el trabajo propio de cada asignatura.

En el nivel básico, los alumnos adquirieron las habilidades elementales para usar las TIC, por lo que se espera que, en el nivel medio, realicen estas operaciones con mayor fluidez y adquieran otras de mayor dificultad, como buscar información y evaluar su pertinencia y calidad, aportar en redes virtuales de comunicación o participación, utilizar distintas TIC para comunicar ideas y argumentos, y modelar información y situaciones, entre otras.

Los Programas de Estudio elaborados por el Ministerio de Educación integran el uso de las TIC en todas las asignaturas con los siguientes propósitos:

- *Trabajar con información*
  - Utilizar estrategias de búsqueda de información para recoger información precisa.
  - Seleccionar información, examinando críticamente su calidad, relevancia y confiabilidad.
  - Ingresar, guardar y ordenar información de acuerdo a criterios propios o predefinidos.
- *Crear y compartir información*
  - Desarrollar y presentar información, usando herramientas y aplicaciones de imagen, audio y video, procesadores de texto, presentaciones (*powerpoint*) y gráficos, entre otros, citando en cada caso las fuentes utilizadas.
  - Colaborar e intercambiar opiniones en forma respetuosa con pares, miembros de una comunidad y expertos, usando herramientas de comunicación en línea como correos electrónicos, *blogs*, redes sociales, *chats*, foros de discusión, conferencias *web* y diarios digitales, entre otros..
- *Usar las TIC como herramienta de aprendizaje*
  - Usar programas informáticos específicos para aprender y complementar los conceptos aprendidos en las diferentes asignaturas.
  - Usar procesadores de texto, *aplicaciones informáticas* de presentación y planillas de cálculo para organizar, crear y presentar información, gráficos o modelos.
- *Usar las TIC responsablemente*
  - Respetar y asumir consideraciones éticas en el uso de las TIC, como el cuidado personal y el respeto por otros.
  - Señalar las fuentes de las cuales se obtiene la información y respetar las normas de uso y de seguridad.
  - Identificar ejemplos de plagio y discutir las posibles consecuencias de reproducir el trabajo de otros.

## 5. Atención a la diversidad

En el trabajo pedagógico, el profesor debe tomar en cuenta la diversidad presente en los estudiantes, considerando factores culturales, sociales, étnicos, religiosos, de género, de estilos de aprendizaje y de niveles de conocimiento. Esta diversidad demanda de los docentes:

- Promover el respeto a cada uno de los alumnos, evitando cualquier forma de discriminación.
- Procurar que los aprendizajes se desarrollen de una manera significativa en relación con el contexto y la realidad de los estudiantes.
- Intentar que todos alcancen los Objetivos de Aprendizaje señalados en el currículo, sin que la diversidad presente impida conseguirlos.

Atender a la diversidad de estilos y ritmos de aprendizaje no implica tener expectativas más bajas para algunos estudiantes. Por el contrario, hay que reconocer los requerimientos didácticos personales de los alumnos para que todos alcancen altos estándares. En este sentido, conviene que, al diseñar el trabajo de cada unidad, el docente considere que se precisará más tiempo o se requerirán métodos diferentes para que algunos alumnos logren estos aprendizajes.

Mientras más experiencia y conocimientos tiene el profesor de su asignatura y de las estrategias que promueven el aprendizaje profundo, más herramientas tendrá para tomar decisiones pedagógicas de acuerdo con las necesidades de sus alumnos. Los Programas de Estudio incluyen numerosos indicadores de evaluación, actividades de aprendizaje, observaciones al docente y ejemplos de evaluaciones, entre otros, para apoyar al docente. En el caso de estudiantes con necesidades educativas especiales, los conocimientos expertos del profesor y el apoyo y las recomendaciones de los especialistas que evalúan a dichos alumnos, contribuirán a que cada estudiante desarrolle al máximo sus habilidades.

Para atender a la diversidad, los docentes deben buscar en su planificación:

- Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que todos los estudiantes deben sentirse seguros para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Junto con destacar positivamente las diferencias de cada uno es necesario rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- Utilizar materiales, estrategias didácticas y actividades que se acomoden a las particularidades culturales y étnicas de los alumnos y a sus intereses. Es importante que toda alusión a la diversidad tenga un carácter positivo, que motive a los estudiantes a valorarla.
- Promover un trabajo sistemático, con actividades variadas para los diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos tengan acceso a las oportunidades de aprendizaje que se proponen.
- Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que alumnos y alumnas puedan participar por igual en todas las actividades, evitando estereotipos asociados a género y a características físicas.

## ORIENTACIONES PARA PLANIFICAR EL APRENDIZAJE

La planificación de las clases es un elemento central en el esfuerzo por promover y garantizar los aprendizajes de los estudiantes. Permite maximizar el uso del tiempo y definir los procesos y recursos necesarios para que los alumnos logren dichos aprendizajes. Los programas de estudio del Ministerio de Educación ayudan a los profesores a elaborar la planificación y se han diseñado como un material flexible que puede adaptarse a la realidad de los distintos contextos educativos del país.

Los programas incorporan los mismos Objetivos de Aprendizaje definidos en las Bases Curriculares. En cada nivel, se ordenan en unidades e incluyen el tiempo que se estima necesario para que los alumnos los alcancen. Asimismo, contienen indicadores de evaluación coherentes con los Objetivos de Aprendizaje y actividades para cumplir cada uno de ellos.

Al planificar clases para un curso determinado, se recomienda considerar, además de los ya expuestos, los siguientes aspectos:

- la diversidad de niveles de aprendizaje de los estudiantes de un mismo curso;
- el tiempo real con que se cuenta, de manera de optimizar el tiempo disponible;
- las prácticas pedagógicas que han dado resultados satisfactorios;
- los recursos disponibles para el aprendizaje de la asignatura.

Una planificación efectiva involucra una reflexión que debe incorporar aspectos como:

- Explicitar y organizar temporalmente los Objetivos de Aprendizaje: ¿qué queremos que aprendan los estudiantes durante el año?, ¿para qué queremos que lo aprendan?, ¿cuál es la mejor secuencia para que lo hagan?
- Establecer qué desempeños de los alumnos demuestran que han logrado los aprendizajes, por medio de los indicadores de evaluación. Se debe poder responder preguntas como ¿qué deberían ser capaces de demostrar los estudiantes que han logrado un determinado Objetivo de Aprendizaje?, ¿qué habría que observar para saber que han logrado un aprendizaje?
- Sugerir métodos de enseñanza y actividades que facilitarían alcanzar los Objetivos de Aprendizaje.
- Orientar las evaluaciones formativas y sumativas, y las instancias de retroalimentación.

Se sugiere que la forma de plantear la planificación incorpore, al menos, tres escalas temporales, entre las que se incluyen:

- planificación anual: ¿cuándo lo enseñamos?
- planificación de cada unidad: ¿qué y cuánto enseñamos?
- planificación de cada clase: ¿cómo haremos para enseñarlo?

	<b>Planificación Anual</b> ¿Cuándo lo enseñamos?	<b>Planificación de la Unidad</b> ¿Qué y cuánto enseñamos?	<b>Planificación de clase*</b> ¿Cómo lo haremos?
<b>Objetivo</b>	Fijar la organización del año de forma realista y ajustada al tiempo disponible.	Definir qué y cuánto de cada unidad se trabajará en un tiempo acotado (en cada mes o en cada semana).	Seleccionar las actividades sugeridas en el Programa de Estudio u otras, que conduzcan al logro de los Objetivos de Aprendizaje.  Estimar las horas de clases que requiere cada actividad y estructurar la clase de acuerdo a un formato que acomode al docente.
<b>Estrategias sugeridas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una lista de los días del año y las horas de clase por semana para estimar el tiempo disponible.</li> <li>• Identificar, en términos generales, el tipo de evaluación que se requerirá para verificar el logro de los aprendizajes.</li> <li>• Elaborar una calendarización tentativa de los Objetivos de Aprendizaje para el año completo, considerando los feriados, talleres, exposiciones, presentaciones, actividades deportivas fuera del establecimiento y la realización de evaluaciones formativas y de retroalimentación.</li> <li>• Ajustar permanentemente la calendarización o las actividades planificadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calendarizar los Objetivos de Aprendizaje por semana y establecer las actividades se realizará para desarrollarlos.</li> <li>• Idear una herramienta de diagnóstico de conocimientos previos.</li> <li>• Generar un sistema de evaluaciones sumativas, formativas y de retroalimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir qué se espera que aprendan los alumnos y cuál es el sentido de ese aprendizaje.</li> <li>• Definir las situaciones o actividades necesarias para lograr ese aprendizaje, incluyendo preguntas o problemas desafiantes para los estudiantes.</li> <li>• Considerar recursos y métodos variados.</li> <li>• Considerar diferentes modos de agrupar a los estudiantes para el trabajo en clases (individual, en parejas, grupal).</li> <li>• Considerar un tiempo para que los estudiantes efectúen una reflexión final sobre lo aprendido, sus aplicaciones y su proyección.</li> </ul>

\* Las planificaciones de clase competen al docente y se deben ajustar a la realidad de sus cursos y a su estilo de enseñanza.

## **ORIENTACIONES PARA EVALUAR LOS APRENDIZAJES**

La evaluación forma parte constitutiva del proceso de enseñanza. Desempeña un papel central en la promoción, la retroalimentación y el logro del aprendizaje. Para que esta función se cumpla efectivamente, la evaluación debe:

- medir progreso en el logro de los aprendizajes
- ser una herramienta que permita la autorregulación del alumno
- proporcionar información que permita conocer fortalezas y debilidades de los estudiantes y, sobre esa base, retroalimentar la enseñanza y potenciar los logros esperados en la asignatura
- ser una herramienta útil para orientar la planificación y hacer las modificaciones correspondientes

### **¿Cómo promover el aprendizaje por medio de la evaluación?**

Se deben considerar los siguientes aspectos para que la evaluación sea un medio efectivo para promover el aprendizaje:

- Los estudiantes tienen que conocer los criterios de evaluación antes de ser evaluados. Por ejemplo: se les da a conocer las listas de cotejo, las pautas con criterios de observación o las rúbricas. Una alternativa es incorporar ejemplos de trabajos previos para explicar cada aspecto que será evaluado y para que los alumnos sepan qué se espera de ellos.
- El docente debe recopilar información de todas las evaluaciones de los estudiantes para conocer el avance en los aprendizajes de cada alumno. El análisis de esta información permite tomar decisiones para mejorar los resultados alcanzados y retroalimentar a los alumnos sobre sus fortalezas y debilidades.
- Las evaluaciones entregan información relevante cuando se analiza cada uno de los ítems o desafíos que incluyen, pues ayudan a determinar qué aspectos no se lograron, cuáles tuvieron mejores resultados, qué estudiantes necesitan refuerzo y en qué, y cuáles son las fortalezas de los alumnos. Por medio de este análisis, se puede saber también si hay que reformular algún aspecto de la evaluación.
- La evaluación debe considerar la diversidad de estilos de aprendizaje de los alumnos. Para esto, se deben utilizar diversos instrumentos, como portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación grupales e individuales, informes y presentaciones orales y escritas, y pruebas orales, entre otros.
- Se recomienda usar diferentes métodos de evaluación, dependiendo del objetivo a evaluar y el propósito de la evaluación.
- La evaluación debe ser una instancia de aprendizaje en que los estudiantes reciban retroalimentación que les permita conocer sus debilidades y fortalezas y recibir sugerencias sobre cómo mejorar. Se recomienda que, luego de las evaluaciones, puedan participar en actividades para fortalecer los aspectos en que tuvieron más dificultades.

En la medida en que los docentes apoyen y orienten a los alumnos y les den espacios para la autoevaluación y la reflexión, podrán asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y hacer un balance de las habilidades y los conocimientos ya adquiridos y los que les falta por aprender.

### ¿Cómo diseñar la evaluación?

La evaluación debe diseñarse a partir de los Objetivos de Aprendizaje a fin de observar en qué grado estos se alcanzan. Para ello, se recomienda prepararla junto con la planificación, considerando los siguientes pasos:

1. Identificar los Objetivos de Aprendizaje prescritos y los indicadores de evaluación sugeridos en el presente programa de estudio.
2. Establecer criterios de evaluación, involucrando en ello a los estudiantes cuando sea apropiado. Para formular criterios, es necesario comparar las respuestas de los alumnos con las mejores respuestas de otros estudiantes de edad similar o identificar respuestas de evaluaciones previas que expresen el nivel de desempeño esperado. Se debe construir una rúbrica o pauta de evaluación que los alumnos puedan comprender y alcanzar completamente.
3. Antes de la actividad de evaluación, hay que informar con precisión a los estudiantes sobre los criterios con que se evaluará su trabajo. Para esto, se pueden proporcionar ejemplos o modelos de los niveles deseados de rendimiento.
4. Elegir el mejor instrumento o método de evaluación de acuerdo con el propósito. Este debe ser coherente con las actividades realizadas en clases para desarrollar el aprendizaje que se evalúa.
5. Planificar un tiempo razonable para comunicar los resultados de la evaluación a los estudiantes. Se requiere crear un clima adecuado para estimularlos a identificar sus errores y considerarlos como una oportunidad de aprendizaje (si es una evaluación de rendimiento sumativa, se puede informar también a los apoderados).

El profesor debe modificar su planificación de acuerdo con la información obtenida a partir de las evaluaciones.

EN PROCESO DE DEMOCRATIZACIÓN

## Estructura del Programa de Estudio

### Página Resumen

Unidad 1
<p><b>Propósito</b> La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes combinen y apliquen con mayor control sus habilidades motrices específicas en al menos un deporte individual y uno de oposición. Segundo, se espera que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.</p> <p>A lo largo de este proceso, se pretende que utilicen los principios de frecuencia, intensidad, duración, recuperación, progresión y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física.</p> <p>Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, acompañado de actividad física, entre otros. Por último, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.</p> <p><b>Conocimientos previos</b> Reglas de los deportes individuales y de oposición intensidad, progresión, recuperación, medidas de seguridad, componentes de la condición física.</p> <p><b>Palabras clave</b> Volear, golpear, enviar, recibir, frecuencia, intensidad, resistencia, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, vida activa saludable.</p> <p><b>Conocimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglas de deportes individuales y colectivos</li> <li>• Reaccionar y responder al juego de los oponentes</li> <li>• Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crear soluciones para resolverlos</li> <li>• Procedimientos de seguridad</li> <li>• Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida</li> </ul> <p><b>Habilidades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar habilidades motrices específicas de deportes individuales o de oposición.</li> <li>• Ejecutar la salida de una carrera de velocidad, una vuelta sobre los apoyos invertidos, propulsión y flotación en el agua, entre otros.</li> <li>• Combinar técnicas de manipulación en una variedad de deportes individuales y de oposición; por ejemplo: volea de tenis, saque en bádminton, entre otros.</li> </ul> <p><b>Actitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)</li> <li>• Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)</li> <li>• Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)</li> </ul>

**Propósito:**  
Párrafo breve que resume el objetivo formativo de la unidad. Se detalla qué se espera que el estudiante aprenda de forma general en la unidad,

**Conocimientos previos:**  
Lista ordenada de conceptos que el estudiante debe conocer antes de iniciar la unidad y/o de habilidades que debe haber adquirido.

**Palabras clave:**  
Vocabulario esencial que los estudiantes deben adquirir en la unidad.

**Conocimientos, habilidades y actitudes:**  
Listado de los conocimientos, habilidades y actitudes a desarrollar en la unidad.

## Objetivos de Aprendizaje e Indicadores de Evaluación Sugeridos

UNIDAD 1	
Objetivos de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación Sugeridos
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>frecuencia</li> <li>intensidad</li> <li>tiempo de duración y recuperación</li> <li>progresión</li> <li>tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.</li> <li>Desarrollan la condición física utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.</li> <li>Practican su plan de entrenamiento con ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como, la fuerza, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.</li> <li>Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física.</li> <li>Ejecutan acciones motrices de manera individual y en parejas para mejorar su condición física.</li> <li>Seleccionan actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.</li> </ul>
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participan en una variedad de actividades físicas fuera de su horario escolar; por ejemplo: andan en bicicleta, participan en corridas, entre otras.</li> <li>Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.</li> <li>Utilizan variadas formas para evaluar la intensidad del esfuerzo durante el ejercicio físico.</li> <li>Se inscriben y participan en actividades como corridas y cicletadas para evaluar su condición física.</li> <li>Evitan consumir drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.</li> </ul>
<p>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</li> <li>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)</li> <li>una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejecutan diferentes saltos en variadas direcciones y alturas.</li> <li>Ejecutan una carrera, manteniendo el control del cuerpo.</li> <li>Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices específicas en posiciones de pie y con apoyos invertidos.</li> <li>Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.</li> <li>Combinan técnicas de manipulación en una variedad de deportes individuales y oposición.</li> <li>Demuestran transiciones en los movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y en sus combinaciones.</li> </ul>

### Objetivos de Aprendizaje:

Son los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares que definen los aprendizajes terminales del año para cada asignatura. Se refieren a habilidades, actitudes y conocimientos que buscan favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. En cada unidad se explicitan los Objetivos de Aprendizaje a trabajar. Entre paréntesis se especifica el número del Objetivo en la Base Curricular de la asignatura.

### Indicadores de Evaluación Sugeridos:

Los indicadores de evaluación detallan un desempeño observable (y por lo tanto evaluable) del estudiante, en relación con el objetivo de aprendizaje al cual está asociado. Son de carácter sugerido, por lo que el docente puede complementarlos. Cada Objetivo de Aprendizaje cuenta con varios indicadores, dado que existen múltiples desempeños que pueden demostrar que un aprendizaje ha sido adquirido. Los indicadores referentes a un solo aprendizaje no tienen el mismo nivel de dificultad. Se espera que exista una secuencia cognitiva, que comience desde habilidades básicas y termine en habilidades superiores. Adicionalmente, dan espacio para diversas formas de aprendizaje y distintas metodologías.

## Ejemplos de Actividades

### Objetivos de Aprendizaje

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)

Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- promover la práctica regular de actividad física y deportiva
- participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad
- utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)

### Actividades

#### Calentamiento

1. Los estudiantes se ubican en un lugar está delimitado por varios conos que forman un cuadrado con espacio suficiente para que puedan desplazarse. A la señal, corren libremente y cuando el docente lo indique, se ubican en parejas tomándose de las manos, luego se sueltan y siguen trotando. Luego se puede variar el número de personas que se agrupan. Los estudiantes responden a preguntas; ¿que funciones cumple el sistema cardiovascular durante el ejercicio? ¿de donde proviene la energía? @ Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico.



#### Observaciones al docente

Habitualmente los profesores proponen a los alumnos trotar durante los calentamientos a otras actividades. Aunque el cumple con los objetivos que se desea alcanzar, se sugiere no usarlo permanentemente y de forma automática antes de iniciar la clase, ya que puede provocar rechazo en los estudiantes; es preferible incorporar a los calentamientos nuevos ejercicios, un juego o actividades que les gusten o interesen.

#### Observaciones al docente

Se sugiere efectuar los cambios que requiera un alumno con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio o en relación con la oscuridad o claridad, entre otras.

#### Seguridad

2. Los estudiantes realizan un listado de precauciones que deben tener cuando practican actividades físicas al aire libre; por ejemplo: utilizar poleras con colores llamativos para que los automovilistas los vean, escuchar sus equipos de sonido con un volumen bajo, usar casco al andar en bicicleta, usar protector solar, entre otros.

### Objetivos de Aprendizaje:

Son los OA especificados en las Bases Curriculares. Se debe notar que a veces un conjunto de actividades corresponde a más de un OA.

### Actividades:

Es un listado de actividades, escritas en un lenguaje claro y centrado en el logro del Objetivo de Aprendizaje. Estas actividades pueden ser complementadas con el texto de estudio, o ser una guía para que el docente diseñe sus propias actividades.

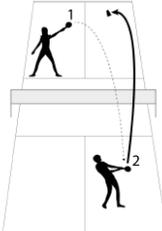
### @ Relación con otras asignaturas:

Indican la relación de la actividad con Objetivos de Aprendizaje de otras asignaturas en sus respectivos cursos.

### Observaciones al docente:

Son sugerencias de cómo desarrollar mejor la actividad. Generalmente indican fuentes de fácil acceso (vínculos web), material de consulta para el docente (fuentes y libros) y estrategias para tratar conceptos, habilidades y actitudes.

## Ejemplo de Evaluación

Ejemplo de evaluación 2	
<p><b>Objetivo de Aprendizaje:</b>            Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul> <p>Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)</p> <p><b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinan técnicas de manipulación en una variedad de deportes individuales y de oposición; por ejemplo: volea de tenis, saque en bádminton, entre otros.</li> <li>• Evalúan con sus compañeros si la estrategia utilizada fue efectiva.</li> </ul>	
<p><b>Actividad</b></p> <p>En parejas, se ubican en una cancha delimitada de modo similar a la que se utiliza en bádminton.</p>  <p>Un estudiante efectúa un saque y su compañero devuelve el objeto con un golpe con altura (globo), tratando de que caiga en el lado del oponente, sin que éste alcance a golpearlo de vuelta; si logra que caiga sin que el adversario lo toque, obtiene un punto.</p> <p>Deben buscar diferentes estrategias para que el objeto llegue al espacio vacío y evaluar si sirvió la que seleccionó. De diez golpes, registran cuántos hicieron de manera efectiva; como variante, pueden dar golpes de revés. Luego registran el número de aciertos.</p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutan un golpe, buscando que el objeto llegue a un punto determinado previamente.</li> <li>• Dan golpes de derecho y revés en el juego.</li> <li>• Golpean el objeto con seguridad</li> <li>• Mantienen la pelota en juego.</li> <li>• Envían la pelota con dirección al compañero.</li> <li>• Golpean la pelota y traspasan la red</li> <li>• Golpean el objeto lanzado por un compañero.</li> <li>• Registran el número de aciertos.</li> <li>• Evalúan si la estrategia utilizada fue efectiva.</li> </ul>

**Objetivos de Aprendizaje:**  
 Son los OA especificados de las Bases Curriculares. Se debe notar que a veces un ejemplo de evaluación puede considerar más de un OA.

### Indicadores de Evaluación Sugeridos:

Son los indicadores propios de cada OA de la unidad.

### Actividad de evaluación:

Esta sección incluye un ejemplo de evaluación para un aprendizaje de la unidad, con foco en algunos de los indicadores. El objetivo es que la actividad diseñada sirva como ejemplo para el docente. No buscan ser exhaustivos ni en variedad de formas ni en instancias de evaluación. Los ejemplos de evaluación van acompañados de **criterios de evaluación** que definen los logros de aprendizaje.

Al momento de planificar la evaluación, el docente debe considerar el Objetivo de Aprendizaje y los indicadores de evaluación.

## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Educación Física y Salud es una asignatura fundamental para la formación integral de los estudiantes, ya que incluye los aprendizajes necesarios para que puedan desenvolverse como personas físicamente activas, responsables, reflexivas y críticas en los múltiples ámbitos de la vida. Su propósito principal consiste en proporcionar oportunidades a todos los alumnos para que adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar, mediante la actividad física habitual, su calidad de vida y la de los demás. En otras palabras, la asignatura se orienta a que los hábitos de una vida activa y saludable y la práctica regular de actividad física sean parte central de la vida de los jóvenes, tanto dentro como fuera de la escuela. También se propone que ellos incentiven el uso de variados espacios públicos y se conviertan en promotores de una vida activa y saludable en su curso, su familia, su comunidad y su establecimiento. Parte fundamental de estos aprendizajes se refieren a reconocer y manejar medidas de autocuidado y seguridad para practicar actividad física. Con estos propósitos, además de las horas establecidas a la asignatura, los establecimientos pueden aprovechar también las horas de libre disposición para generar momentos y espacios para la práctica regular de actividad física en la escuela.

La asignatura Educación Física y Salud es un excelente medio de socialización: permite incrementar la independencia y la responsabilidad del estudiante, involucrándolo en la preparación, organización y gestión de las actividades, lo cual es una vía privilegiada de experiencias de cooperación y solidaridad. Por medio del juego y los deportes, los alumnos podrán aprender a aceptar su cuerpo y reconocer su personalidad, interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad, la responsabilidad, la inclusión, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo en equipo. Se busca que los alumnos utilicen las habilidades motrices y sociales adquiridas para desarrollarse y adaptarse a los nuevos desafíos de la vida diaria. Se establecen altas expectativas para todos, considerando y reconociendo las diferencias personales que se manifestarán cuando pongan en práctica esas habilidades.

Es necesario que el docente promueva un ambiente inclusivo, rechace toda forma de prejuicio o discriminación e incentive a todos los estudiantes a lograr los aprendizajes por medio del movimiento, en un ambiente que promueva la práctica regular de la actividad física. Así estimulará la autoestima de los alumnos y su compromiso personal con una vida activa, y ellos aprenderán a descubrir sus potencialidades y limitaciones y tomar decisiones saludables.

Por otra parte, los aprendizajes de la asignatura son un valioso aporte para las metas de otras asignaturas del currículum; por ejemplo: el análisis de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico en los diferentes sistemas del cuerpo humano; el desarrollo cognitivo por medio de la resolución de problemas, asociado al juego y los deportes; la investigación sobre los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico; el análisis de resultados y el desarrollo de valores, entre otros.

Para lograr los propósitos descritos, las Bases Curriculares tienen los siguientes énfasis temáticos:

- **Vida activa saludable:** la práctica sistemática y regular de ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. Se espera que los estudiantes sean capaces de planificar y promover actividades físicas recreativas y/o deportivas y reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa. Asimismo, se pretende generar conductas de autocuidado y seguridad relacionadas con los primeros auxilios, la higiene, el tiempo de sueño, el consumo de sustancias dañinas para la salud, y que se enfoquen en comportamientos y compromisos personales de autocuidado y bienestar.
- **Condición física y principios de entrenamiento:** el objetivo es que los alumnos logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo y manejen los principios del entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo) para diseñar e implementar un plan de entrenamiento de manera personal y segura, considerando las habilidades y los intereses personales.
- **Deportes:** las Bases Curriculares promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales, y el uso de reglamentos les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan en el futuro.
- **Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural:** la asignatura busca dar importancia a las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en la escuela, como la escalada, las actividades acuáticas, el andinismo, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de los estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute y que las practiquen en el tiempo libre, lo que les permitirá desarrollar un hábito de una vida activa y saludable.
- **Habilidades expresivo-motrices:** al conocer y ejecutar movimientos gimnásticos, la danza y la expresión corporal, los estudiantes podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a crear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.
- **Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física:** una de los objetivos centrales de estas Bases es optimizar el potencial individual de los alumnos para mantenerse saludables; asimismo, se fomentarán las habilidades de liderazgo, presentes en todos los estudiantes, para que promuevan y ayuden a construir comunidades activas y saludables.

## 1. ORGANIZACIÓN CURRICULAR

La asignatura contempla tres ejes principales que permitirán desarrollar los aprendizajes de una manera integral: Habilidades motrices, Vida activa saludable y Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física.

### A. EJES

#### HABILIDADES MOTRICES

El eje de Habilidades motrices proporciona oportunidades para que los estudiantes perfeccionen sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un contexto de juego deportivo reglamentado, usando tácticas y estrategias de juego para ejecutar acciones motrices que requieran una mayor complejidad. Por medio del juego, aprenderán a resolver problemas con éxito, a ubicarse en el tiempo y en diferentes espacios, a coordinarse con otros cuerpos, teniendo en cuenta su posición y la de sus compañeros. Asimismo, el juego y las actividades deportivas permiten potenciar aspectos sociales muy importantes, como pertenecer a un grupo, conseguir logros, trabajar en equipo y resolver problemas.

Según el autor Pierre Parlebas, el concepto CAI determina las acciones motrices que ocurren en los deportes: la interacción con los compañeros (C), la interacción con el adversario (A) y la incertidumbre del juego (I).

Sobre esa base, los deportes se clasifican en:

- Deportes individuales, en los que no hay interacción ni comunicación con otros participantes.
- Deportes de oposición, que siempre se desarrollan entre dos individuos que se enfrentan entre sí.
- Deportes de colaboración, cuya característica principal es la presencia de otros y un comportamiento permanente de cooperación.
- Deportes de oposición/colaboración, que siempre incluyen la oposición y la colaboración entre un número variable de participantes y en los que la estrategia es fundamental para practicarlos.

También se incluye, en este eje, oportunidades para que los alumnos desarrollen sus habilidades expresivo-motrices por medio de diferentes danzas y coreografías, incluyendo los bailes nacionales e internacionales. Conocer y practicar estas expresiones permite manifestaciones culturales asociadas a un estilo de vida activo en un contexto de interacción social y de identidad cultural.

A modo de referencia, en el anexo 2, se presenta una tabla que entrega variadas alternativas de actividades físicas, motrices y deportivas para alcanzar los Objetivos de Aprendizaje. Sin embargo, se debe considerar que existen, además, otros deportes y actividades físicas que permiten desarrollar los mismos objetivos. La selección dependerá de las condiciones geográficas y climáticas, de la infraestructura disponible y de los intereses y realidad cultural de los estudiantes.

## **VIDA ACTIVA SALUDABLE**

El eje de vida activa saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela. Se espera que los estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio, considerando su nivel de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, y que midan su esfuerzo y evalúen sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física.

Estas Bases Curriculares promueven la práctica de variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, actividades alternativas, entre otras. Se busca que los estudiantes disfruten y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas que les interesen. Se espera, en este contexto, que los estudiantes aprendan a ser reflexivos y críticos respecto de las conductas de autocuidado y seguridad; por ejemplo, que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

## **RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA**

Los aprendizajes de este eje buscan que el estudiante sea capaz de promover y organizar una variedad de actividades físicas en su comunidad, comprometiéndose e involucrándose con la comunidad escolar, el entorno social y la realidad a la que se ve enfrentado. Se espera que promuevan una vida activa, generando nuevos y atractivos espacios de encuentro mediante y para el movimiento, el juego, la actividad física y el deporte, de modo que todos puedan participar, sin exclusión alguna.

En ese sentido, este eje promueve la actividad física y el deporte como plataforma para la formación de la responsabilidad social y personal de los alumnos, para fortalecer su identidad, el sentido de pertenencia y el respeto por sí mismos y por los demás.

### **B. ACTITUDES**

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actitudes que derivan de los objetivos de la Ley General de Educación y de los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT). Estas actitudes se relacionan con la asignatura y se orientan al desarrollo social y moral de los estudiantes.

Las actitudes son objetivos de aprendizaje y se deben desarrollar de forma integrada con los conocimientos y las habilidades propios de la asignatura. Se debe promover el logro de estas actitudes de manera sistemática y sostenida mediante las actividades de aprendizaje, las interacciones en la clase, las actividades extraprogramáticas, las rutinas escolares y también mediante el ejemplo y la acción cotidiana del docente y de la comunidad escolar.

Las actitudes a desarrollar en la asignatura de Educación Física y Salud son las siguientes:

- A. Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
- B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.
- C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.
- D. Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.
- E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

## 2. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

En esta sección se sugieren acciones didácticas generales para enseñar la asignatura de Educación Física y Salud. El propósito es entregar la información y las herramientas clave para implementar y aplicar el programa de Educación Física y Salud, sin perjuicio de otras alternativas didácticas que el docente puede descubrir y diseñar en su establecimiento educacional.

Las orientaciones didácticas más relevantes para enseñar Educación Física y Salud son las siguientes:

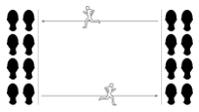
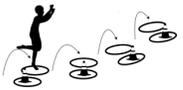
- a. Experiencias motrices previas: para que los alumnos desarrollen las habilidades motrices especificadas en este programa, es imprescindible que el docente conozca las capacidades motrices previas de los estudiantes, de modo que, sobre esa base, pueda reorganizar su planificación. Para esos efectos, se sugiere aplicar el test de diagnóstico de habilidades simples para utilizar la información obtenida y adecuar la planificación (por ende, no hay que calificar a los alumnos tras rendir la prueba).
- b. Retroalimentación y diálogo permanente con los estudiantes: es muy importante que reciban información sobre el resultado de su ejecución motriz para reflexionar sobre su desempeño e identificar los aspectos por mejorar. La retroalimentación permite mantener un diálogo fluido y constante con los alumnos sobre sus avances y dificultades; en este proceso, el docente juega un rol fundamental, pues es el encargado de orientarlos y estimularlos.

- c. Favorecer el desarrollo motriz y de la condición física: en la clase de Educación Física y Salud, es fundamental que la acción motriz ocupe la mayor parte del tiempo. Para conseguirlo, se recomiendan las siguientes estrategias:
- planificar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, respetando las pausas de descanso y recuperación
  - evitar organizaciones, actividades y evaluaciones en las que el estudiante permanezca estático y sin realizar esfuerzo físico alguno durante la mayor parte del tiempo
  - proponer actividades dinámicas y activas que estén de acuerdo con el Objetivo de Aprendizaje planificado
  - planificar actividades desafiantes, entretenidas y motivantes, acordes a la edad de los alumnos y al propósito de la clase
  - animar constante y permanentemente el desarrollo de la tarea motriz
  - establecer al inicio de la sesión, metas alcanzables para los estudiantes, realizar un calentamiento adecuado para la parte principal y al finalizar, destinar un espacio para la vuelta a la calma y la reflexión
  - terminar con una actividad final global y motivadora que reúna los aprendizajes desarrollados en clase
- d. Tiempo efectivo para la clase de Educación Física y Salud: es muy importante que el docente optimice el tiempo al máximo en la clase. Para lograr este propósito, se proponen las siguientes acciones:
- incentivar a los estudiantes a minimizar los tiempos en el cambio de ropa y en el desplazamiento hacia el lugar de la clase
  - realizar de forma rápida y expedita los trámites administrativos, como pasar la lista, recibir justificaciones, etc
  - fijar la clase de Educación Física y Salud cerca de la hora de recreo, a primera hora del día o a la última, para aprovechar los tiempos al máximo; evitar las clases después de la hora de almuerzo
  - preparar el material con tiempo suficiente, antes del inicio de la clase, y pedir ayuda a los mismos estudiantes
  - apoyarse en los estudiantes para la organización y el control de la clase
  - procurar que la presentación de los objetivos y actividades de la clase sea breve y clara
  - proponer actividades que sigan un orden lógico y variado, de modo que la clase sea dinámica y, a la vez, cumpla con su propósito, utilizando variantes para una misma actividad, procurando obtener el mismo resultado
  - establecer un sistema de indicaciones eficaces para mejorar la dinámica de la clase
  - en el caso de las competiciones en equipo, organizar los grupos de diferentes formas y participantes, respetar los liderazgos y estimular la formación de nuevos grupos
  - observar la organización de cada grupo, estar atento a la discriminación, el matonaje (*bullying*), etc. y, de ser necesario, intervenir
  - organizar las actividades de modo que todos los estudiantes practiquen actividad física de forma simultánea
- e. Utilizar diversos estilos y diseños de enseñanza, tanto en la planificación como en la evaluación. Se recomienda revisar la propuesta de Sicilia y Delgado que se especifica en la tabla adjunta y que considera estilos que van desde instrucción directa (más tradicionales) y aquellos que tienden a la individualización, hasta estilos más participativos y socializadores, y otros más creativos. Al incorporar las propuestas descritas en la planificación, las clases serán más activas e interesantes, e incentivarán el trabajo de la autonomía, el autocontrol y la disciplina, necesario en esta edad. De esta manera, se reforzarán los aprendizajes perdurables para la vida.

<b>Instrucción directa</b>	<b>Individualizado</b>	<b>Participativo</b>	<b>Socializador</b>	<b>Cognitivo</b>	<b>Creativo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mando directo</li> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Recorridos</li> <li>• Estaciones</li> <li>• Circuitos</li> <li>• Demostración, imitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas personales</li> <li>• Trabajos de repeticiones</li> <li>• Juegos de carrera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos</li> <li>• Dinámicas</li> <li>• Partidos de algún deporte</li> <li>• Enseñanza recíproca</li> <li>• Grupos reducidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de grupo colaborativo, sin exclusión ni eliminación</li> <li>• Juego de simulación</li> <li>• Trabajo de creación grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración personal</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> <li>• Planteamiento de situaciones tácticas</li> <li>• Revisar material audiovisual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversidad de recursos y espacios</li> <li>• Pensamiento divergente</li> <li>• Creación de un esquema</li> </ul>

Referencia: Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Aplicación de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. España: Inde.

- f. Usar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC): Se recomienda que el docente incentive a los alumnos a usar dispositivos tecnológicos; por ejemplo: llevar el registro de cuánta actividad física han practicado durante un día, en algún sitio web. Estas herramientas son muy útiles para que midan sus respuestas corporales a la actividad física realizada y evalúen su nivel de avance y metas propuestas.
- g. Aunque el plan de estudios de este ciclo establece dos horas semanales para Educación Física y Salud, es necesario comprometer y estimular a los estudiantes a que practiquen, al menos cinco veces a la semana, algunas de las actividades físicas y deportivas propuestas por el establecimiento educacional en horario extracurricular, o que lo hagan de manera autónoma utilizando diferentes entornos.
- h. Como los establecimientos educacionales del país cuentan con horas de libre disposición, se sugiere que usarlas para la actividad física y el deporte, abriendo un espacio para que los jóvenes practiquen entre ellos.
- i. Sugerencia de una clase de Educación Física y Salud: la siguiente tabla muestra la estructura de una clase tipo de Educación Física y Salud.

Sugerencia de una clase de Educación Física y Salud		Bloque de 90 minutos
<b>Unidad 1</b>	<b>Clase n° 1</b>	<b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b>
<b>Objetivos de Aprendizaje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:               <ul style="list-style-type: none"> <li>frecuencia</li> <li>intensidad</li> <li>tiempo de duración y recuperación</li> <li>progresión</li> <li>tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul> </li> <li>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>un deporte individual (<b>atletismo</b>, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)</li> <li>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)</li> <li>una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifican los componentes relacionados con la condición física y la salud, como la fuerza, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.</li> <li>Identifican los efectos que provoca la actividad física en los distintos sistemas del cuerpo, antes y durante la práctica.</li> <li>Ejecutan un calentamiento adecuado al inicio del esfuerzo físico.</li> <li>Efectúan diferentes saltos en variadas direcciones y alturas.</li> <li>Ejecutan una carrera, manteniendo el control del cuerpo.</li> <li>Realizan la salida de una carrera en velocidad.</li> <li>Respetan a sus compañeros y sus diferencias, sin someterlos a ridículo.</li> <li>Se establecen metas respecto de la práctica regular de actividad física.</li> </ul>
	<b>Actividad Sugerida</b>	<b>Representación gráfica</b>
<b>Inicio</b>	<b>Materiales:</b> No requiere  <b>Tiempo:</b> 10 minutos  Los estudiantes se ubican en el lugar que está delimitado por varios conos que forman un cuadrado con espacio suficiente para que los alumnos puedan desplazarse. A la señal, comienzan a correr libremente. Cuando el docente lo indique, se ubican en parejas, luego se sueltan y siguen trotando. Luego se puede variar el número de personas que se agrupan.	
<b>Desarrollo</b>	<b>Materiales:</b> No requiere  <b>Tiempo:</b> 15 minutos  El curso se distribuye en hileras de, máximo, dos alumnos. Se ubican dos hileras, frente a frente, a una distancia de diez metros. El primero de la hilera se desplaza por medio de una carrera hacia el otro extremo. La actividad dura diez minutos. Los periodos de descanso deben ser breves. Luego el docente les pregunta qué cualidad física trabajaron durante la actividad.	
	<b>Materiales:</b> colchonetas, testimonio, vallas.  <b>Tiempo:</b> 25 minutos  Esta actividad es un juego de equipos. Consiste en un circuito de entre 60 y 80 m, en que cada participante de cada grupo comienza su carrera hacia una colchoneta, realiza tres abdominales, luego corre, pasando por un área para la carrera de velocidad plana, otra para la carrera de vallas y otra para correr en zigzag. Al completar el circuito, entrega un "testimonio" a su compañero (puede ser un pequeño aro) que sirva para hacer el relevo. Previamente, el profesor les explica las formas de pasar el testimonio sin cometer una infracción.	
	<b>Materiales:</b> Aros, vallas.  <b>Tiempo:</b> 15 minutos  Este ejercicio se realiza con saltos en un pie. Se crea un circuito de saltos, no muy largo para no agotar a los alumnos, en que se indica con qué pie saltar cada vez (el izquierdo o el derecho).	

	<p><b>Materiales:</b> No requiere</p> <p><b>Tiempo:</b> 15 minutos</p>	<p>Se dibuja una cruz en el piso, con números del 1 al 4 en sus extremos y una X en el centro. El alumno debe realizar una secuencia de saltos –predeterminada por el profesor– sobre la cruz, siguiendo los números indicados en ella. (Las indicaciones también pueden adaptarse con instrucciones como “arriba, abajo, adelante o atrás”). Antes de cada salto u otra indicación, el alumno debe pasar por el centro (X) con un salto también.</p>	
Cierre	<p><b>Materiales:</b> No requiere</p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos</p>	<p>Todos los estudiantes se ubican en un lugar seguro y libre de obstáculos, sentados con las piernas extendidas y juntas. A la señal, se inclinan hacia adelante y tratan de tomarse los tobillos, evitando flexionar las rodillas. Mantienen la posición por 30 segundos, al menos. Repiten dos a tres veces.</p>	
	<p><b>Materiales:</b> No requiere</p> <p><b>Tiempo:</b> 5 minutos</p>	<p>Al finalizar la clase, el docente reúne a los estudiantes y comentan los objetivos de aprendizaje desarrollados durante la sesión. Luego pregunta qué aprendieron, cómo se sintieron y qué cualidades físicas desarrollaron durante la clase. Después les da un tiempo para que se hidraten y apliquen hábitos de higiene.</p>	

- j. Para trabajar con estudiantes que tienen necesidades educativas especiales, se sugiere al profesor las siguientes adecuaciones en la planificación y ejecución de las clases, de modo de incluirlos:
- centrar la enseñanza en lo que el estudiante puede hacer, en lugar de enfocarse en su discapacidad o en su necesidad educativa especial
  - consultar al alumno sus necesidades e intereses y, sobre esa base, seleccionar estrategias que le ayuden a sentirse cómodo e incluido durante la clase
  - enfrentar cada situación de manera individual, consultando al profesor de educación diferencial
  - hacer ajustes durante las actividades sólo cuando sea necesario y permita cierta fluidez
  - potenciar el desarrollo de nuevas habilidades de manera estructurada y progresiva
  - evitar llamar la atención a las modificaciones que se hicieron para los alumnos con necesidades educativas especiales, siendo justos con el resto
  - asegurar el equipo adecuado para los estudiantes con necesidades educativas especiales, como tamaño de pelotas, colores, pesos y/o texturas adecuadas
  - ajustar las reglas de las actividades para aumentar las probabilidades de éxito del alumno, manteniendo un nivel adecuado de complejidad; por ejemplo: aumentar el número de intentos permitidos, hacer un blanco más grande o acercar al alumno, ajustar el tamaño del área de juego, variar el tiempo de la música, alargar o acortar el tiempo de juego, entre otras
  - verificar que, en ocasiones, estos alumnos tengan un compañero que les brinde apoyo y les sirva de guía
  - ajustar protocolos para asistir a los alumnos con necesidades educativas especiales de forma más rápida y efectiva, como códigos de conducta en diferentes espacios, práctica de hábitos de higiene, transiciones entre actividades, entre otros
  - ajustar los procesos de evaluación, permitiendo al estudiante que demuestre su aprendizaje; por ejemplo: darle más tiempo para completar un ejercicio, modificar la dificultad del movimiento de acuerdo a su condición
  - efectuar los cambios que requiera un alumno con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio o en relación con la oscuridad o claridad, entre otras

k. Instrumentos de evaluación:

- **Listas de control:** Consisten en listas de frases que expresan conductas y secuencias de acciones. El docente debe señalar la presencia o ausencia de ellas, basándose en su propia observación. Se sugiere usarlas sólo para evaluar el avance de los aprendizajes de los estudiantes, dado su carácter dicotómico (sí/no), pues no son suficientes para observar las diversas posibilidades de demostrar el aprendizaje de las habilidades. Se recomienda emplearlas para evaluar los objetivos de aprendizajes actitudinales.
- **Rúbricas:** Son descriptores cualitativos que establecen la naturaleza de un desempeño (Simón 2001); es decir, definen de forma clara y precisa los criterios y elementos involucrados en una tarea de aprendizaje. Son una buena herramienta para medir el nivel y la calidad de una actividad, pues describen claramente los criterios que se utilizará para evaluar el trabajo y los asocian a puntajes.
- **Escalas de apreciación:** Son instrumentos orientados a detectar el grado en que un sujeto presenta el rasgo evaluado, desde su ausencia o escasa presencia hasta su presencia absoluta o máxima y son muy útiles para evaluar una determinada actitud o conducta (se mide mediante una escala gráfica, categórica o numérica). Estas escalas permiten mayores posibilidades que un instrumento dicotómico; por ejemplo: puede incluir las categorías **P**: Permanentemente **F**: Frecuentemente **O**: Ocasionalmente **RV**: Rara Vez **N**: Nunca
- **Pruebas de ejecución:** Este tipo de evaluación exige que el estudiante realice una tarea concreta; por ejemplo: saltar coordinadamente sobre una variedad de aros distribuidos en el piso. El profesor elabora los criterios de desempeño óptimo de esta tarea y determina la ponderación de cada una de las etapas que incluya la ejecución.
- **Registro anecdótico:** Consiste en anotar detalladamente los eventos que el docente considere relevantes. Por ejemplo: se recomienda que los estudiantes registren todas las actividades físicas que realizaron durante la semana.

**Test:** Es una prueba estandarizada que permite clasificar a los individuos según criterios cuantitativos. Esto permite que el profesor compare a sus estudiantes y determine el progreso de cada uno. Ejemplos de test: Batería Eurofit y AAHPERD. Se sugiere que el docente considere que las informaciones obtenidas a partir de los test son sólo un antecedente más sobre los estudiantes. Al momento de efectuar estas mediciones, debe atender a las características individuales de cada alumno. Por ende, no hay que poner notas a los desempeños de los alumnos en los test (no son calificables); hay que usar los antecedentes que proporcionan para ayudar a planificar el proceso de enseñanza y para colaborar con el trabajo personal del estudiante.

## BASES CURRICULARES

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE 8° BÁSICO

Este es el listado único de objetivos de aprendizaje de Educación Física y Salud de 7° básico. El presente Programa de Estudio organiza y desarrolla estos mismos objetivos mediante indicadores de evaluación, actividades y evaluaciones.

*Los estudiantes serán capaces de:*

#### **HABILIDADES MOTRICES**

1. Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
  - un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
  - un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
  - un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)
  - un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros)
  - una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)
2. Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros. (OA 2)

#### **VIDA ACTIVA SALUDABLE**

3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:
  - frecuencia
  - intensidad
  - tiempo de duración y recuperación
  - progresión
  - tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)
4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)

#### **RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

5. Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:
  - promover la práctica regular de actividad física y deportiva
  - participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad
  - utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)

**ACTITUDES (para todo el ciclo)**

- A. Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
- B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.
- C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.
- D. Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.
- E. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- F. Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

## Visión Global de los Objetivos de Aprendizaje del Año

El presente Programa de Estudio se organiza en cuatro unidades, que cubren en total 38 semanas del año. Cada unidad está compuesta por una selección de Objetivos de Aprendizaje que se distribuyen de manera organizada temporalmente y que pretenden orientar a los docentes sobre los tiempos a asignar a cada objetivo. El presente programa adjunta una propuesta de tiempos estimados porcentualmente por unidad, observándose la repetición de algunos OA debido a su importancia. Mediante esta planificación, se programa la totalidad de Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares del año para la asignatura.

Unidad 1	Unidad 2	Unidad 3	Unidad 4	Distribución temporal por unidad (%)
Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul>				30%
Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)				10%
Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)				
Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</b></li> <li>• <b>un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</b></li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• <b>un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</b></li> <li>• <b>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)</b></li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</li> <li>• <b>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)</b></li> <li>• <b>una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</b></li> </ul>	Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</li> <li>• <b>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)</b></li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	50%

Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:				10%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul>				
20 horas pedagógicas	20 horas pedagógicas	16 horas pedagógicas	20 horas pedagógicas	100%

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## Visión Global de las Actitudes del Año

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud establecen un conjunto de Objetivos de Aprendizaje y de actitudes a desarrollar a lo largo de todo el nivel básico. El docente debe aprovechar todas las instancias y oportunidades de aprendizaje de la asignatura para desarrollar y evaluar estas actitudes. Este programa las propone y organiza para que el profesor pueda dar especial énfasis a algunas de ellas, según se muestra en la siguiente tabla.

Unidad 1	Unidad 2	Unidad 3	Unidad 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)</li> <li>• Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)</li> <li>• Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)</li> <li>• Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)</li> <li>• Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. (OA A)</li> <li>• Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F)</li> <li>• Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. (OA A)</li> <li>• Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva. (OA G)</li> <li>• Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F)</li> </ul>

<b>ACTITUDES</b>	
<b>Objetivos de Aprendizaje Actitudinales</b>	<b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b>
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p>Mostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. (OA A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptan el resultado, independientemente de qué equipo haya ganado o perdido el partido.</li> <li>• Demuestran empatía a sus compañeros cuando se equivocan en una tarea motriz.</li> <li>• Estimulan la práctica de sus compañeros y colaboran con el logro de las tareas propuestas.</li> <li>• Juegan de forma cooperativa.</li> </ul>
<p>Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetan a sus compañeros y sus diferencias, sin someterlos a ridículo.</li> <li>• Aceptan las diferencias motrices y participan en el juego, sin molestarse si su grupo no gana.</li> <li>• Trabajan y ayudan a todos los integrantes de su curso, los más hábiles y los no tanto, para que cumplan con la tarea propuesta.</li> </ul>
<p>Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboran con sus compañeros en la ejecución de las tareas.</li> <li>• Aceptan a todos los integrantes del grupo con los cuales les corresponde asumir la tarea.</li> <li>• Realizan críticas constructivas a sus compañeros para mejorar su práctica.</li> <li>• Aceptan críticas de sus compañeros durante la actividad y responden a ellas de buena manera.</li> </ul>
<p>Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OAD)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practican actividades físicas y/o deportivas en su tiempo libre y de ocio.</li> <li>• Valoran los efectos que ha tenido en su organismo a partir de la práctica regular de actividad física y comparte su experiencia con otros.</li> </ul>
<p>Mostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se quedan voluntariamente después de sus actividades diarias para practicar alguna actividad física de su interés.</li> <li>• Se establecen metas respecto de la práctica regular de actividad física.</li> <li>• Preguntan por otras acciones que pueden ayudarlo a él y a sus compañeros para mejorar su condición física.</li> </ul>
<p>Mostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoran los efectos que ha tenido la práctica regular de actividad física en su organismo y comparten su experiencia con otros.</li> <li>• Entregan sus registros personales al docente sin alterar datos ni información.</li> <li>• Colaboran con el curso, entregando sugerencias para obtener resultados a partir de su experiencia.</li> </ul>
<p>Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva. (OAG)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidan el material que utilizan al momento de practicar actividad física.</li> <li>• Botan los desechos en los lugares destinados para ellos.</li> </ul>

**SEMESTRE 1**

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## UNIDAD 1

### Propósito

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes combinen y apliquen con mayor control sus habilidades motrices específicas en al menos un deporte individual y uno de oposición. Segundo, se espera que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

A lo largo de este proceso, se pretende que utilicen los principios de frecuencia, intensidad, duración, recuperación, progresión y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, lo que tendrá efectos positivos en su condición física.

Asimismo, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, realizar un calentamiento, acompañado de actividad física, entre otros. Por último, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

### Conocimientos previos

Reglas de los deportes individuales y de oposición intensidad, progresión, recuperación, medidas de seguridad, componentes de la condición física.

### Palabras clave

Volear, golpear, enviar, recibir, frecuencia, intensidad, resistencia, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, vida activa saludable.

### Conocimientos

- Reglas de deportes individuales y colectivos
- Reaccionar y responder al juego de los oponentes
- Identificar los problemas que pueden ocurrir durante el juego y crear soluciones para resolverlos
- Procedimientos de seguridad
- Efectos de la práctica regular de actividad física en la calidad de vida

### Habilidades

- Aplicar habilidades motrices específicas de deportes individuales o de oposición.
- Combinar y aplicar las habilidades motrices específicas y seleccionar la forma de practicarlas según el contexto.
- Combinar las habilidades motrices de manipulación en una variedad de deportes individuales y oposición.

### Actitudes

- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)
- Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)
- Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)

<b>UNIDAD 1</b>	
<b>Objetivos de Aprendizaje</b>	<b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b>
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.</li> <li>• Desarrollan la condición física, utilizando en su plan de entrenamiento los principios de frecuencia, intensidad, recuperación, progresión, duración y tipo de actividad.</li> <li>• Practican su plan de entrenamiento y usan ejercicios relacionados con la condición física y asociados a la salud, como la fuerza muscular, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.</li> <li>• Practican de forma regular actividades físicas que mejoran su condición física.</li> <li>• Ejecutan acciones motrices de manera individual y en parejas para mejorar su condición física.</li> <li>• Seleccionan actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.</li> </ul>
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan en una variedad de actividades físicas fuera de su horario escolar; por ejemplo: andan en bicicleta, participan en corridas, entre otras.</li> <li>• Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.</li> <li>• Utilizan variadas formas para evaluar la intensidad del esfuerzo durante el ejercicio físico.</li> <li>• Se inscriben y participan en actividades como corridas y cicletadas para evaluar su condición física.</li> <li>• Evitan consumir drogas, tabaco y alcohol.</li> <li>• Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.</li> </ul>

<p>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</b></li> <li>• <b>un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</b></li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutan diferentes saltos en variadas direcciones y alturas.</li> <li>• Ejecutan una carrera, manteniendo el control del cuerpo.</li> <li>• Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices específicas en posiciones de pie y con apoyos invertidos.</li> <li>• Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.</li> <li>• Combinan las habilidades motrices de manipulación en una variedad de deportes individuales y oposición.</li> <li>• Demuestran transiciones en los movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y en sus combinaciones.</li> </ul>
<p>Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplican un sistema de juego en función al juego del oponente.</li> <li>• Conocen y usan el reglamento específico de los deportes individuales y de oposición.</li> <li>• Evalúan al contrincante y usan una estrategia efectiva par enfrentarlo.</li> <li>• Analizan con sus compañeros si la estrategia utilizada fue efectiva.</li> <li>• Aplican diferentes estrategias para obtener un resultado.</li> <li>• Seleccionan estratégicamente las acciones motrices para resolver los problemas durante el juego.</li> </ul>
<p>Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan en una variedad de actividades físicas que se desarrollan en su comunidad.</li> <li>• Participan en la organización de diversas actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.</li> <li>• Promueven la práctica regular de actividad física y deportiva.</li> <li>• Demuestran liderazgo en la práctica de actividades físicas específicas.</li> <li>• Realizan campañas motivacionales para la práctica de actividad física al interior de la escuela.</li> <li>• Asumen voluntariamente el rol de ayudantes para que otros cumplan con sus tareas durante la clase.</li> </ul>

## Ejemplos de Actividades

### Objetivo de Aprendizaje

**Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:**

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Se forman filas de un máximo de cinco estudiantes. Dos filas se ubican frente a frente a unos 15 a 20 metros de distancia. A la señal, una de las filas correrá hasta el otro extremo, mientras la otra espera que lleguen y, cuando lo hacen, la que esperaba corre hacia el otro extremo. La actividad dura diez minutos. Luego el docente les pregunta ¿cómo contribuyen las actividades físicas de resistencia al sistema cardiovascular? ¿Cuáles son funciones del sistema cardiovascular en el ejercicio? Algunas respuestas posibles: "mejoran nuestra resistencia", "disminuyen la frecuencia cardiaca", "transportar oxígeno". © **Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico**

#### Fuerza

2. Los alumnos se desplazan como focas sobre una hilera de colchonetas; es decir, arrastran el tren inferior solamente con la acción de los brazos. Luego responden preguntas como ¿qué músculos y articulaciones estuvieron involucrados en el movimiento?, ¿qué tipo de ejercicio es?, ¿qué tipo de resistencia o fuerza exige? © **Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico**



#### Flexibilidad

3. Los estudiantes se sientan con las piernas extendidas y juntas. A la señal, se inclinan hacia adelante y tratan de tomarse los tobillos, evitando flexionar las rodillas. Mantienen la posición por 30 segundos al menos. Repiten dos a tres veces. Luego responde la pregunta ¿qué otro tipo de ejercicio podemos hacer para estirar el mismo grupo muscular?



#### Velocidad

4. Los estudiantes se ubican en parejas. Cada alumno es identificado por el número 1 o 2. Se ubicarán espalda con espalda. Cuando el docente diga un número (1 o 2), éste tendrá que darse vuelta y tratar de alcanzar al compañero que debe arrancar de él. Luego invierten los roles. Los estudiantes responden a preguntas ¿cómo podemos mejorar la velocidad?, ¿qué

tipo de ejercicio o actividades podemos ejecutar? ¿cuán frecuentemente la debemos practicar?

### Principios de entrenamiento y condición física

5. Los estudiantes deben elaborar un cuadro comparativo de sus frecuencias cardiacas obtenidas durante una semana en una misma actividad y el mismo tiempo de duración; por ejemplo: correr, andar en bicicleta u otras. Deben registrar la frecuencia al inicio de la actividad y cada cinco minutos de ejercicio; el objetivo es comparar e identificar aquellos días en los que se incrementó de forma significativa.

Plan de entrenamiento para mejorar la resistencia cardiovascular					
Tiempo	Frecuencia cardiaca (lat/min.)				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Reposo					
5 minutos					
10 minutos					
15 minutos					
20 minutos					
Recuperación de 5 minutos					

Luego de completar la tabla:

- comparan sus resultados con sus compañeros
- explican variables fisiológicas que pueden generar diferencias
- proponen estrategias para poder mejorar su resistencia cardiovascular, como trotar a una intensidad de 50% a 60% de la frecuencia cardíaca, correr 30 minutos diarios, entre otras. © **Ciencias Naturales OA H y OA 5 de 8° Básico**

#### Observaciones al docente

Se sugiere que promover que los estudiantes midan la intensidad del esfuerzo por medio de la frecuencia cardiaca. Esto le permitirá mantener controlada la respuesta cardiovascular provocada por el esfuerzo físico.

6. Los estudiantes deben buscar información en sitios web, libros, diarios, revistas, entre otros, y:
- elaboran un glosario con los conceptos de frecuencia, intensidad, recuperación, duración y tipo de ejercicio
  - enumeran los beneficios que trae consigo la práctica regular de actividad física en algunos sistemas del organismo
- Al inicio de la clase siguiente, discuten con argumentos sobre el tema durante, máximo, cinco minutos, guiados por el docente. © **Lengua y Literatura OA 10 de 8° Básico**

#### Observaciones al docente

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades buscan que los estudiantes asuman responsabilidad en la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social. (OA D)

### Objetivos de Aprendizaje

**Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:**

- **un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)**
- **un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)**
- un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) **(OA 1)**

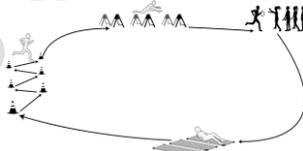
**Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)**

### Actividades

#### Deportes individuales

##### Atletismo

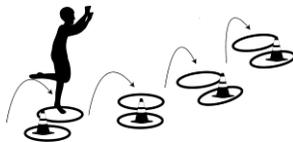
1. Esta actividad es un juego de equipos. Consiste en un circuito de entre 60 y 80 m, en que cada participante de cada grupo comienza, va hacia una colchoneta y realiza tres abdominales, luego corre, pasando por un área para la carrera de velocidad plana, otra para la carrera de vallas y otra para correr en zigzag. Al completar el circuito, entrega un "testimonio" a su compañero (puede ser un pequeño aro) que sirva para hacer el relevo. Previamente, el profesor les explica las formas de pasar el testimonio sin cometer una infracción.



##### Observaciones al docente

Se sugiere explicar a los estudiantes qué se espera de ellos y las formas de lograrlo. Al finalizar cada sesión, conviene que se reúnan en grupos, reflexionen sobre las experiencias y los aprendizajes logrados y expongan qué cambios percibieron, si aprovecharon el tiempo y cómo podrían mejorar.

2. Este ejercicio se realiza con saltos en un pie. Se crea un circuito de saltos, no muy largo para no agotar a los alumnos, en que se indica el pie con qué pie saltar cada vez (el izquierdo o el derecho).

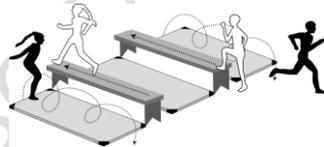


- Se dibuja una cruz en el piso, con números del 1 al 4 en sus extremos y una X en el centro. El alumno debe realizar una secuencia de saltos –predeterminada por el profesor– sobre la cruz, siguiendo los números indicados en ella. (Las indicaciones también pueden adaptarse con instrucciones como “arriba, abajo, adelante o atrás”). Antes de cada salto u otra indicación, el alumno debe pasar por el centro (X) con un salto también.



### Gimnasia artística

- Esta actividad consiste en simular un pequeño puente, con una viga de equilibrio o una banca sueca, que los alumnos deben tratar de cruzar en equipos de 5 personas. La idea es que se ubiquen uno al lado del otro, lo más cerca posible, sobre el puente (viga). El último integrante, que es el que está más cerca de un extremo del puente, tiene que pasar hasta el otro lado con la ayuda de todos sus compañeros sin tocar el piso; los compañeros no se mueven de su lugar, solo pueden girarse y sostener al que va pasando, sin salirse del puente. Así deben trasladarse todos de un extremo a otro hasta que queden en la posición inicial. Tienen que seleccionar tácticas y estrategias para poder cumplir la tarea.
- Se forman dos o más equipos y se ubican en hileras de frente a una viga de equilibrio o un banco sueco rodeado de colchonetas (la cantidad de grupos depende de cuántas vigas o bancos haya). Un alumno de cada equipo debe correr sobre la viga lo más rápido que pueda, llegar al otro lado, dar volteretas hacia adelante en la colchoneta, devolviéndose al inicio, y tocar la mano del siguiente compañero para que éste cumpla su turno. Elaboran estrategias para demorarse menos, respetando las reglas. Luego explican qué experimentaron al aumentar la velocidad.



### Observaciones al docente

Se sugiere que el estudiante pueda experimentar el trabajo de equilibrio a diferentes alturas y dimensiones. Para ello se puede aprovechar las posibilidades que ofrecen el medio ambiente y el entorno escolar, como muros bajos, rebordes de contención, etc.

### Deportes de oposición

#### Tenis

Cada estudiante corre por la cancha de tenis (puede ser adaptada) con una pelota, lanzándola, dando bote, pasándola de diversas maneras. La idea es que puedan ir calculando los tiempos de trayectoria, el peso de la pelota y la forma, etc. El profesor les pregunta dónde se realiza el campeonato más importante de tenis en superficie de pasto, para que aprendan sobre la historia del tenis. © Lengua y Literatura OA 23 de 8° Básico

- Cada estudiante tiene una raqueta con una pelota sobre ella (si no cuenta con una, puede efectuar la actividad con la palma de la mano) y sujeta la raqueta con las dos manos, con una sola, cambia las caras de la raqueta o paleta, rueda la pelota, camina rodando la pelota por sobre la raqueta. Además, responden qué significa la sigla ATP.

### Bádminton

- Ubicados en parejas con una plumilla creada por ellos mismos, a una distancia de unos tres metros, deben comenzar a realizar golpes a la plumilla evitando que se caiga. Contar el número de golpes que pueden realizar en parejas.

#### Observaciones al docente

La experiencia de trabajar con una raqueta en la mano cambiará la percepción del estudiante en relación con su cuerpo, por lo que es importante incorporar experiencias motrices que aborden estos temas. Se puede usar paletas de playa, paletas de ping-pong, paletas elaboradas con cartones gruesos, etc.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el respeto a la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc. (OA B)

#### Objetivos de Aprendizaje

**Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)**

**Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:**

- **promover la práctica regular de actividad física y deportiva**
- **participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad**
- **utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)**

#### Actividades

##### Calentamiento

- Los estudiantes se ubican en un lugar está delimitado por varios conos que forman un cuadrado con espacio suficiente para que puedan desplazarse. A la señal, corren libremente y cuando el docente lo indique, se ubican en parejas tomándose de las manos, luego se sueltan y siguen trotando. Luego se puede variar el número de personas que se agrupan. Los estudiantes responden a preguntas; ¿que funciones cumple el sistema cardiovascular durante el ejercicio? ¿de donde proviene la energía? **® Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico.**



**Observaciones al docente**

Habitualmente los profesores proponen a los alumnos trotar durante los calentamientos a otras actividades. Aunque el trote cumple con los objetivos que se desea alcanzar, se sugiere no usarlo permanentemente y de forma automática antes de iniciar la clase, ya que puede provocar rechazo en los estudiantes; es preferible incorporar a los calentamientos nuevos ejercicios, un juego o actividades que les gusten o interesen.

Se sugiere efectuar los cambios que requiera un alumno con necesidades especiales para usar el gimnasio, la cancha y/o el ambiente escolar, procurando su comodidad en el espacio o en relación con la oscuridad o claridad, entre otras.

**Seguridad**

2. Los estudiantes realizan un listado de precauciones que deben tener cuando practican actividades físicas al aire libre; por ejemplo: utilizar poleras con colores llamativos para que los automovilistas los vean, escuchar sus equipos de sonido con un volumen bajo, usar casco al andar en bicicleta, usar protector solar, entre otros.

**Promoción y hábito de una vida activa**

3. Los estudiantes forman dos círculos con todos los integrantes del curso, un círculo dentro del otro. El círculo de afuera debe ser más amplio que el de adentro, para que cada círculo pueda girar en forma contraria sin ningún problema. Es importante que el círculo mayor (el de afuera) mire a los de adentro y el círculo menor (el de adentro) se miran entre sí. Se toman las manos cada uno de los círculos entre sí. El círculo de afuera comienza a girar hacia el lado izquierdo o derecho y el círculo de adentro gira siempre al lado contrario. Mientras tanto, todos los integrantes van cantando una canción cualquiera que sea común para ambos círculos. Al mismo tiempo, el moderador o jefe del juego, que está por fuera de los círculos, cuando los ve bien concentrados girando, les grita "Paquetes de 8" o cualquier número que escoja; tienen que agruparse según el número establecido e instantáneamente se abrazan y agachan lo más pronto posible; el primero que lo logre, gana un punto. Gana aquel equipo que logre una mayor cantidad de puntos.
4. El profesor propone a los alumnos que, al menos una vez por semana, hagan algo para aumentar su actividad física diaria, como caminar hacia su colegio, usar la bicicleta como medio de transporte, subir las escaleras tradicionales, entre otras. Luego les pregunta: ¿Qué actividad fuera de la escuela estás realizando para desarrollar un hábito de vida activa? ¿qué factores externos pueden afectar a la práctica regular de actividad física?

**Observaciones al docente**

Hay información de diferentes actividades a realizar en el medio natural en el sitio [http://web.educastur.princast.es/cursos/cursowqp/aplic//09135/Actividad\\_Fisica\\_en\\_el\\_medio\\_natural\\_19818588.htm](http://web.educastur.princast.es/cursos/cursowqp/aplic//09135/Actividad_Fisica_en_el_medio_natural_19818588.htm)

5. Los estudiantes se organizan y destinan un día de la semana para iniciar la jornada escolar con un juego o actividad física que dure cinco minutos, al menos. Asimismo, el docente puede solicitarles que traigan algún juego para la próxima clase.

**Observaciones al docente**

Se propone invitar a los estudiantes a buscar en diferentes medios (libros, internet, etc.), juegos cooperativos no excluyentes y de gran trabajo físico para que comiencen a explorar diferentes acciones motrices durante la clase de Educación Física y Salud.

6. Los estudiantes elaboran y ejecutan un plan de entrenamiento cardiovascular. Deben correr al menos cuatro veces por semana durante un lapso que ellos mismos determinan y con una frecuencia cardiaca de entre un 60% a 70%, según la fórmula de Karvonen. Registran el total de tiempo que se demoraron en la ejecución y el promedio de la frecuencia cardiaca alcanzada en cada sesión. Además, fuera del horario escolar, tienen que analizar qué efectos cardiovasculares provoca el ejercicio de resistencia.

Plan de entrenamiento para mejorar la resistencia cardiovascular				
Indicador	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Tiempo en que realizó la actividad (min.)				
Frecuencia cardiaca (lat/min.)				
Índice de percepción de esfuerzo (IPE)				

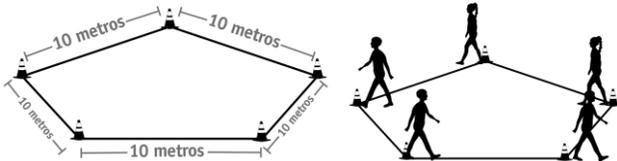
7. El docente les comenta brevemente que los días 19 de abril se celebra el "día mundial de la bicicleta" y les pide que elaboren, fuera del horario de clases del colegio, afiches que promuevan este día. El cartel debe contener un título atractivo, un mensaje de promoción e imágenes. Para informarse e inspirarse, pueden visitar sitios web y revisar libros, revistas, entre otros. **Artes Visuales de 8° Básico**



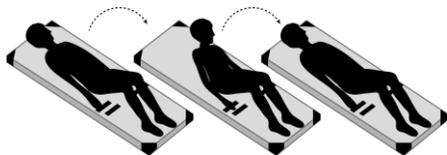
#### Observaciones al docente

En <http://www.furiosos.cl/> hay información de diferentes actividades a realizar en bicicleta. Se sugiere usar estrategias metodológicas inclusivas para promover la práctica regular de actividad física. Los alumnos deben adquirir autonomía y el hábito de una vida activa, y convertirse en promotores de ese estilo de vida en su familia y su comunidad. Para esto, se recomienda proponerles tareas y actividades fuera del horario escolar, para que no restrinjan la práctica de actividad física a la clase de Educación Física y Salud. Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven que asuman responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)

## Ejemplos de evaluación

Ejemplo 1	
<p><b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul> <p><b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifican los componentes de la condición física asociados a la salud, como la fuerza, la resistencia muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.</li> <li>• Evalúan su condición física por medio de un test.</li> <li>• Describen la importancia de la relación entre los componentes de la condición física, la salud personal y la práctica de actividades físicas.</li> </ul>	
<p><b>Actividad</b></p> <p>Los alumnos se sitúan junto a distintas estación de medición. El profesor elige algunos líderes para que colaboren con la ejecución de esta actividad, que se efectúa durante sólo una hora de clase.</p> <p>1. Test de Cafra (caminata fraccionada) Profesor y estudiantes marcan con conos un pentágono equilátero de 10 m de lado; debe contar con un silbato, un cronómetro y cinta métrica. El ejercicio consiste en una caminata en torno al equilátero que se mantiene durante los 3 minutos; lo que equivale a un total de 6 vueltas. Al finalizar el recorrido, los alumnos controlan su frecuencia cardiaca. Si un alumno tiene una frecuencia cardiaca igual o mayor a 160 lat/min al terminar la prueba, no debe rendir el test de Naveta y se sugiere pedir un certificado médico que autorice su práctica deportiva.</p>  <p>2. Fuerza abdominal El estudiante se recuesta sobre la colchoneta de espaldas y con las rodillas flectadas en 90°; sus piernas deben estar separadas al ancho de sus caderas y sus brazos, extendidos a los lados. Los dedos medios de las manos tocan una cinta adhesiva que marca el inicio. A 10 centímetros hay otra marca que el alumno debe alcanzar con sus manos al flexionar el</p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantienen la caminata durante 3 minutos.</li> <li>• Registran la frecuencia cardiaca obtenida al final del test de Cafra.</li> <li>• Comparan el número de abdominales ejecutados correctamente con los de sus compañeros.</li> <li>• Anotan, grafican y comparan la cantidad de abdominales ejecutados en relación con resultados anteriores.</li> </ul>

tronco. En el retorno, la cabeza y los omóplatos deben tocar la colchoneta. Se selecciona el estímulo auditivo correspondiente (metrónomo con 50 batidas por minuto, que indicarán cuándo realizar la flexión y cuándo realizar el retorno). A la señal, el estudiante inclina el tronco hacia las rodillas, deslizando las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta, y completa el ciclo cuando vuelve a la posición inicial. Tiene que hacer abdominales cortos hasta que ya no pueda completar un abdominal al ritmo del estímulo sonoro.



Finalmente, el estudiante registra, grafica y compara los resultados del test de Cafra y el número de abdominales ejecutados correctamente (un compañero los debe contar).

EN PROCESO DE DIAGRAMA

## Ejemplo 2

### Objetivos de Aprendizaje

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- **un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)**
- **un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)**
- un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)

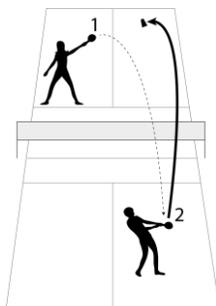
Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)

### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Combinan técnicas de manipulación en una variedad de deportes individuales y de oposición; por ejemplo: volea de tenis, saque en bádminton, entre otros.
- Evalúan con sus compañeros si la estrategia utilizada fue efectiva.

### Actividad

En parejas, se ubican en una cancha delimitada de modo similar a la que se utiliza en bádminton.



Un estudiante efectúa un saque y su compañero devuelve el objeto con un golpe con altura, tratando de que caiga en el lado del oponente, sin que éste alcance a golpearlo de vuelta; si logra que caiga sin que el adversario lo toque, obtiene un punto.

Deben buscar diferentes estrategias para que el objeto llegue al espacio vacío y evaluar si sirvió la que seleccionó. De diez golpes, registran cuántos hicieron de manera efectiva; como variante, pueden dar golpes de revés. Luego registran el número de aciertos.

### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Ejecutan un golpe, buscando que el objeto llegue a un punto determinado previamente.
- Dan golpes de derecho y revés en el juego.
- Golpean el objeto con seguridad.
- Mantienen la pelota en juego.
- Envían la pelota con dirección al compañero.
- Golpean la pelota y traspasan la red.
- Golpean el objeto lanzado por un compañero.
- Registran el número de aciertos.
- Evalúan si la estrategia utilizada fue efectiva.

### Ejemplo 3

#### Objetivo de Aprendizaje

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- **un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)**
- un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
- un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)
- un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)

#### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Ejecutan una vuelta sobre apoyos invertidos.
- Efectúan diferentes saltos en variadas direcciones y alturas.
- Demuestran transiciones entre los movimientos suaves y lentos y los rápidos y fuertes, y en las combinaciones de ellos, en un baile, una coreografía, en acrosport<sup>5</sup>, entre otros.

#### Actividad

En grupos de seis integrantes (damas y varones), elaboran una secuencia de movimientos que contengan:

- figuras de acrosport
- diseño coreográfico
- desplazamientos a distintas velocidades
- movimientos a distintas alturas
- control del cuerpo y ritmo

La coreografía debe durar 3 minutos como máximo y ellos mismos eligen la música adecuada.



#### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Ejecutan desplazamientos a diferentes velocidades.
- Incorporan figuras de acrosport en la coreografía.
- Efectúan la coreografía con ritmo y coordinados con sus compañeros.
- Presentan movimientos bien definidos.
- Ejecutan movimientos con ritmo y a diferentes alturas.
- Trabajan en equipo para diseñar la coreografía.
- Respetan el trabajo de otros.

5 Acrosport: deporte que combina acrobacias y coreografías

## UNIDAD 2

### Propósito

La unidad tiene dos propósitos principales. Primero, se espera que los estudiantes apliquen con más control sus habilidades motrices específicas en al menos en un deporte de colaboración y en uno de oposición/colaboración. Segundo, se espera que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.

Asimismo, se espera que apliquen los principios de frecuencia, intensidad, duración, recuperación, progresión y tipo de ejercicio para desarrollar su propio plan de entrenamiento para alcanzar una condición física saludable.

Además, se busca que de manera paulatina adquieran el hábito de una vida activa, para que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica usar ropa adecuada, hidratarse, dormir las horas adecuadas, medir la intensidad del esfuerzo, entre otros. Por último, se pretende que demuestren disposición a practicar y promover la actividad física en su comunidad y en su entorno.

### Conocimientos previos

Reglas de los deportes de colaboración y oposición/colaboración, principios de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### Palabras clave

Lanzar, recibir, desplazarse con el balón, marcar, interceptar, abordar, posesión del balón, deportes de colaboración y de oposición/colaboración, frecuencia, recuperación, progresión, intensidad, vida activa saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### Conocimientos

- Reglas de deportes de colaboración y de oposición/colaboración
- Principios de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio
- Estrategias de promoción para una vida activa
- Medidas de seguridad

### Habilidades

- Demostrar una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo: recoger un balón, recibir un pase en el fútbol, básquetbol o hockey, patear un balón.
- Utilizar las habilidades de locomoción para subir cerros.
- Usar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: dar un golpe con el antebrazo en el vóleybol, realizar un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.

### Actitudes

- Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)
- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)
- Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)

<b>UNIDAD 2</b>	
<b>Objetivos de Aprendizaje</b>	<b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b>
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practican actividades físicas que desarrollan resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.</li> <li>• Desarrollan la condición física y describen los propósitos de aplicar los principios de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en su plan de entrenamiento.</li> <li>• Ejecutan regularmente ejercicios de resistencia y describen cómo estas actividades contribuyen de forma positiva al funcionamiento del sistema cardiovascular.</li> <li>• Miden y monitorean su progreso y reflexionan sobre los resultados obtenidos.</li> <li>• Ejecutan actividades físicas para alcanzar sus objetivos personales en relación con su condición física.</li> </ul>
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de manera regular en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, al menos 30 minutos diarios.</li> <li>• Realizan acciones para mejorar su condición física fuera de la escuela.</li> <li>• Mantienen cerca una botella de agua de manera permanente para hidratarse mientras practican actividad física.</li> <li>• Privilegian la ingesta de alimentos saludables y los relacionan con una vida activa.</li> <li>• Realizan acciones para mejorar el entorno en que practican actividad física.</li> <li>• Practican regularmente actividad física, identificando que es un factor protector para evitar enfermedades crónicas no transmisibles.</li> <li>• Usan ropa y calzado adecuados para hacer ejercicio y para la ducha o el aseo personal y evitan prestar ese vestuario y sus artículos de higiene.</li> </ul>
<p>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• <b>un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)</b></li> <li>• <b>un deporte de oposición/colaboración</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinan y aplican con mayor dominio una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración.</li> <li>• Usan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración.</li> <li>• Utilizan las habilidades motrices de locomoción y desplazamientos, como la marcha para subir cerros.</li> <li>• Emplean las habilidades manipulativas en diferentes acciones; por ejemplo: en la escalada.</li> <li>• Seleccionan y aplican técnicas de marcha y de</li> </ul>

<p><b>(básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	<p>orientación en actividades físicas en el medio natural y en juegos de orientación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinan y aplican las habilidades motrices específicas interactuando con el medio natural en una actividad de campamento.</li> </ul>
<p>Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionan y aplican estrategias ofensivas básicas, propias del deporte, en el juego; por ejemplo: fintar, crear espacios.</li> <li>• Aplican en el juego nociones básicas de estrategias defensivas relacionadas con los deportes de oposición/colaboración.</li> <li>• Evalúan si las estrategias y tácticas utilizadas para la resolución de problemas durante un juego fue efectiva.</li> <li>• Se desmarcan del defensa para avanzar en busca del objetivo.</li> <li>• Apoyan y acompañan la jugada cuando se requiere.</li> <li>• Aceptan la elección de jugadores del equipo y elaboran estrategias de participación.</li> <li>• Plantean sus ideas o propuestas, respetando las discrepancias de sus compañeros y explicándoles sus argumentos frente a una situación de juego.</li> </ul>
<p>Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan al menos cinco veces por semana en diversas actividades físicas en su comunidad.</li> <li>• Utilizan la bicicleta como un medio transporte y promueven su uso al interior de su comunidad escolar.</li> <li>• Promueven en su comunidad y/o entorno la práctica regular de una actividad física y/o deportiva.</li> <li>• Enfrentan positivamente diferentes circunstancias desfavorables y dificultades surgidas en la clase.</li> <li>• Demuestran una actitud de colaboración permanente durante la clase.</li> <li>• Apoyan a sus compañeros y al profesor en las actividades propuestas.</li> </ul>

## Ejemplos de Actividades

### Objetivo de Aprendizaje

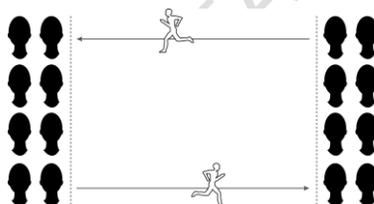
**Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:**

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. El curso se distribuye en hileras de, máximo, dos alumnos hacia atrás, frente a frente, a una distancia de diez metros. El primero de la hilera se desplaza por medio de una carrera hacia el otro extremo donde esta ubicada la otra hilera. Luego, sale el primero de la siguiente hilera y así sucesivamente. La actividad dura diez minutos. Los periodos de descanso deben ser breves. Luego el docente les pregunta qué cualidad física trabajaron durante la actividad.



#### Fuerza muscular

2. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio delimitado por el docente. De pie, con las manos en la cintura, saltan cinco veces en forma vertical, tratando de alcanzar la mayor altura posible. Luego de una pausa de un minuto, ejecutan nuevamente los saltos y así sucesivamente hasta completar cinco series. Luego responden preguntas como ¿qué tipo de musculatura estuvo involucrada en el ejercicio?

#### Flexibilidad

3. Apoyados de frente contra una pared con los brazos extendidos, estiran una pierna hasta topar el suelo con el talón y elongan lo más que puedan durante 30 segundos. Luego cambian de pierna y mantienen por 30 segundos. Después responden preguntas como ¿cuáles son los músculos que más trabajan en este ejercicio? @ **Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico**



#### Velocidad

4. Los alumnos se distribuyen por el lugar, formando dos hileras de 4 integrantes como máximo situadas frente a frente a unos 5 metros de distancia. A la señal, el primero de una hilera corre hacia el primero de la hilera de enfrente, le da la mano a su compañero y se ubica al final de esa hilera, y el compañero al que dio la mano sale en dirección contraria y hace lo mismo. La actividad dura diez minutos.

### Principios de entrenamiento y condición física

5. Los estudiantes dibujan una escala de percepción para poder evaluar la intensidad durante la clase. La escala debe ser de una puntuación de cero a diez. Luego registran el valor de percepción que tuvo en la clase. El material a utilizar puede ser una cartulina u otro papel. Al final y guiados por el docente, los estudiantes discuten sobre la importancia de mantener el control de la intensidad del esfuerzo y responden preguntas como: ¿cómo pueden describir cada uno de los momentos de intensidad?

#### Observaciones al docente

Se espera que los alumnos comprendan, apliquen y disfruten todas estas actividades asociadas al entrenamiento de la condición física, aceptando que sus logros serán pequeños al inicio, pero irán aumentando siempre y cuando la práctica sea regular. El profesor debe darles mucha retroalimentación respecto de sus logros, aunque sean mínimos.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades buscan que los alumnos asuman responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)

#### Objetivos de Aprendizaje

**Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:**

- un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
- un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
- **un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)**
- **un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)**
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) **(OA 1)**

**Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)**

#### Actividades

##### Deportes de colaboración

##### Andinismo

1. El profesor utiliza los espacios disponibles dentro o fuera de la escuela para realizar una caminata continua con sus alumnos.

Previamente, los estudiantes deben conocer:

- la distancia (cantidad de metros por recorrer)
- la duración (el tiempo determinado para cumplir con la distancia propuesta)

Los alumnos deben usar zapatillas o calzado adecuado y vestimenta apropiada, llevar botellas de agua para la hidratación e implementos para la protección solar (gorros, bloqueadores solares, entre otros). Luego, realizan la actividad, registran en una tabla y analizan por medio un gráfico las respuestas corporales que se produjeron durante la actividad y la comparan con la de sus compañeros **® Matemática OA 2 de 8° Básico**

**Observaciones al docente**

En <http://www.mma.gob.cl/educacionambiental/1319/w3-channel.html> hay información sobre el desarrollo sustentable y el cuidado del medio ambiente.

**Escalada**

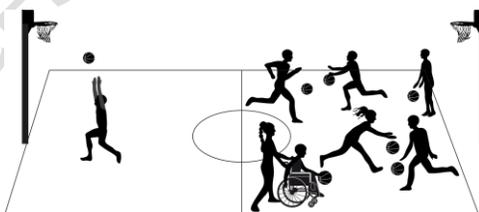
2. El profesor simula un lugar en el que hay que cruzar un río en grupos, sin que nadie quede atrás; puede usar neumáticos de diferentes tamaños, colchonetas, cajas de plástico, cajones de salto, coligües, cuerdas, bases con dificultades de equilibrio, troncos, carretes eléctricos y todo el material que encuentre con diferentes superficies, alturas y dimensiones. También les puede proponer que ellos elaboren su propio recorrido. Luego de "cruzar el río" y superar los obstáculos, responden preguntas como ¿qué implementos usan las personas que realizan *trekking* o caminatas y escalada deportiva? ¿por qué se ha elegido a Chile como un país adecuado para practicar esta disciplina deportiva? ¿cuáles son los lugares más altos de Chile que atraen a los escaladores? @ **Historia, Geografía y Ciencias Sociales OA 20 de 8° Básico**

**Observaciones al docente**

Se sugiere revisar <http://www.guiaescladachile.com/> para encontrar lugares para escalar.

**Deportes de oposición/colaboración****Básquetbol**

3. El curso se divide en dos equipos mixtos y cada grupo se posiciona en una mitad de la cancha. Cada alumno tiene una pelota y debe driblarla mientras intenta tocar el balón de los compañeros. Quienes pierden su balón, tienen que recuperarlo, correr hasta la otra mitad de cancha y realizar un lanzamiento al aro; sólo puede volver a su área de juego luego de hacer un punto. Deben elaborar estrategias grupales para resolver problemas durante el juego. Asimismo, explican qué se entiende por estrategia de juego.

**Observaciones al docente**

Se sugiere ajustar las reglas de las actividades para aumentar las probabilidades de éxito de los estudiantes con necesidades educativas especiales, manteniendo un nivel adecuado de complejidad; por ejemplo: ampliar el número de intentos permitidos, hacer un blanco más grande o acercar al estudiante, ajustar el tamaño del área de juego, variar el tiempo de la música, alargar o acortar el tiempo de juego, entre otros.

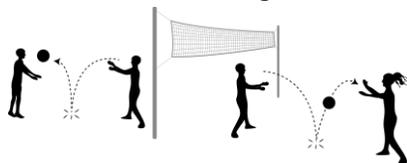
4. El curso se divide en dos equipos mixtos. Cada grupo debe darse 10 pases (de pique o de pecho) sin driblar el balón; el equipo que lo consigue primero, gana un punto. Después de que obtengan tres puntos, se agrega una variante: ahora pueden desplazarse dándole botes al balón. Los estudiantes pueden elaborar una estrategia; por ejemplo: buscar los espacios

libres para recibir el balón o dar apoyo al compañero que tenga el balón, entre otros. Luego responden la pregunta ¿para qué elaboro una estrategia en el juego?



### Vóleybol

- Organizados en parejas, uno se sienta en una silla y el otro se para al frente con un balón, que lanza al que está sentado. Al momento de recibir la pelota, el compañero se levanta del asiento extendiendo sus caderas (ángulos de rodillas y tobillos) y acompaña con el cuerpo el golpe de balón hacia adelante. A los diez golpes, cambian de roles.
- Ubicados en parejas, uno lanza el balón al otro, dando un bote con la pelota en el suelo, y el otro responde con un golpe de antebrazos. Luego cambian de roles.

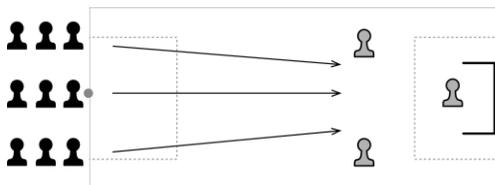


#### Observaciones al docente

En <http://www.ind.cl/recintos-deportivos/Paginas/Recintos-Deportivos.aspx> hay información sobre distintos recintos deportivos donde se puede practicar regularmente actividad física.

### Hándbol (Balonmano)

- Los estudiantes se organizan en grupos de tres integrantes. Un grupo se ubica dentro de la cancha (un arquero y dos defensas) y los demás se forman en el otro extremo, en filas de tres alumnos. Tienen que hacer un gol en el arco contrario, utilizando los tres pasos y eludiendo la defensa. Luego asumen el puesto del grupo de defensa y éste pasa a la fila del fondo para realizar el mismo ejercicio; el puesto del arquero deberá rotar cada ciertos periodos de tiempo. Se sumarán los goles realizados por cada integrante de los respectivos tríos. Pueden elaborar estrategias grupales para cumplir la tarea con éxito.



#### Observaciones al docente

Se sugiere estimular el juego por sobre la enseñanza de la técnica. Asimismo, conviene realizar las evaluaciones de este objetivo de aprendizaje por medio del juego. Los estudiantes que no participan pueden colaborar con el docente, observando situaciones que ocurren en el juego y que pueden registrar y controlar.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se pretende que los alumnos trabajen en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)

### Objetivos de Aprendizaje

**Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)**

**Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:**

- **promover la práctica regular de actividad física y deportiva**
- **participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad**
- **utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)**

### Actividades

#### Calentamiento

1. Los estudiantes se ubican libremente en el espacio delimitado por el docente. Comienzan a trotar y, a la señal, se ubican en parejas y uno se sube a la espalda del compañero. Luego se bajan y continúan con el trote. Después responden preguntas como ¿cuál es la importancia de realizar un calentamiento? ¿cuáles son las fases del calentamiento?

#### Seguridad

2. Con la ayuda del docente, los alumnos explican medidas de seguridad necesarias al practicar actividad física; por ejemplo: respetar los semáforos cuando se anda en bicicleta, utilizar ropa adecuada, entre otros. El profesor les pregunta qué otras medidas de seguridad deben observar diariamente. © **Orientación de 8° Básico**

#### Observaciones al docente

Se puede obtener información sobre los cuidados que debe tener el peatón al momento de circular por las calles en

<http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Contenido%20Carousel%20Fichas/elementos-de-proteccion-para-el-peaton.pdf>

3. Los estudiantes registran por qué es importante medir la frecuencia cardiaca durante el ejercicio físico; pueden buscar información en libros, sitios web, entre otros. Al inicio de la clase, pueden explicar modelos para representar sus frecuencias alcanzadas en el ejercicio por medio de las TIC. © **Ciencias Naturales OA G de 8° Básico**

#### Promoción y hábitos de una vida activa

4. Se formará un círculo de 6 a 24 jugadores mirando al centro. La distancia entre los jugadores será de uno a tres metros aproximadamente. En el centro del círculo se colocarán de uno a tres participantes, según la cantidad de jugadores. Una pelota está en posesión de los jugadores del círculo, que se la pasarán de unos a otros. Los jugadores del centro intentarán adueñarse de la pelota. El jugador que lo haga tendrá derecho a salir del centro y en su lugar entrará aquel a quien se la hayan quitado. Para ello, deberán distraer y confundir a sus contrincantes con su continuo movimiento.

5. Los alumnos planifican un día del fin de semana para salir a practicar actividad física con uno de sus familiares a un entorno cercano; por ejemplo: plazas activas, cerros, entre otras. Luego registran alguna evidencia de la salida. Asimismo, anotan una lista de beneficios que tener una vida activa provoca en el ámbito emocional: por ejemplo: disminuye el estrés, aumenta la interacción social, entre otros. Buscan información en libros, sitios web y entre otros. Luego responden la pregunta ¿cuáles son los sitios más cercanos a mi barrio donde puedo realizar actividad física sin dificultad?
6. Se forman grupos de cinco estudiantes y confeccionan un afiche en una cartulina donde describen los efectos que genera el consumo de drogas como la marihuana, la pasta base, la cocaína y el alcohol. Luego discuten en grupos sobre el tema tratado. Finalmente comentan con el resto de sus compañeros los efectos que las drogas producen en la práctica deportiva.
7. En conjunto con el docente, preparan una actividad físico-deportiva para un día de fin de semana con las familias; por ejemplo: cicletadas, corridas, entre otras. Para esto, se deben organizar y establecer equipos con ciertas responsabilidades; por ejemplo: encargados de la promoción de la actividad o de la logística, entre otros.

**Observaciones al docente**

Se sugiere usar estrategias metodológicas inclusivas para promover la práctica regular de actividad física. Los alumnos deben adquirir autonomía y el hábito de una vida activa, y convertirse en promotores de ese estilo de vida en su familia y su comunidad. Para esto, se recomienda proponerles tareas y actividades fuera del horario escolar, para que no restrinjan la práctica de actividad física a la clase de Educación Física y Salud.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc. (OA B)

## Ejemplos de evaluación

### Ejemplo 1

#### Objetivo de Aprendizaje

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)

#### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Utilizan la frecuencia cardíaca o escalas de percepción de esfuerzo para medir la intensidad del ejercicio.
- Demuestran voluntad para practicar actividad física de manera regular.
- Practican diariamente una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; por ejemplo: salen a correr, andan en bicicleta, entre otras.

#### Actividad

Al menos una vez al semestre, los estudiantes utilizan un medio de transporte alternativo que les permita mejorar su condición física para llegar al colegio. Elaboran un listado de posibles compañeros con los que se pueden trasladar juntos del colegio a la casa y viceversa.

Además, diseñan y utilizan recorridos para distintos días del año y para asistir a otros lugares, como casas de amigos, gimnasio, centros deportivos, entre otros; incluyen un listado de medidas de seguridad que deben considerar al circular por esas rutas. Deben usar esos recorridos al menos una vez en el semestre, dentro o fuera del horario escolar. Se sugiere que evalúen la intensidad de su esfuerzo cada cierto periodo de tiempo por medio de la frecuencia cardíaca.

Al finalizar, analizan su respetivo interés y participación en la actividad propuesta.



#### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Utilizan la bicicleta –si la tienen– como medio de transporte al menos una vez en el semestre.
- Evalúan la intensidad de su esfuerzo por medio de la frecuencia cardíaca.
- Llevan un control de los compañeros que participan de esta iniciativa.
- Promueven el uso de casco y elementos reflectantes para desplazarse en la calle.
- Promueven el trabajo en equipo para trasladarse a los diferentes lugares.
- Analizan su participación y colaboran con reflexiones y/o comentarios al profesor al momento de evaluar el trabajo del equipo.
- Establecen mejoras en su condición física por medio de usos de transporte alternativos.

## Ejemplo 2

### Objetivo de Aprendizaje:

Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)

### Indicadores de Evaluación Sugeridos

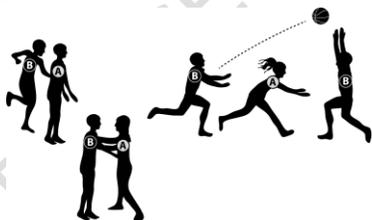
- Aplican estrategias ofensivas básicas, propias del deporte, en el juego; por ejemplo: fingir o fintar en el básquetbol, crear espacios abiertos en el fútbol, etc.
- Aplican en el juego nociones básicas de estrategias defensivas relacionadas con los deportes de oposición/colaboración: por ejemplo: cubrir el balón en básquetbol, fútbol, hándbol.
- Se desmarcan del defensa para avanzar en busca del objetivo.
- Apoyan y acompañan la jugada cuando se requiere.

### Actividad

Se forman varios grupos de cinco estudiantes y se trazan varias canchas. En cada cancha, se ubican dos equipos y:

- se dan 10 pases de pique o de pecho, sin driblar el balón
- el equipo que primero completa los pases, gana un punto
- después de completar tres puntos, se agrega una variante: se desplazan dándole botes al balón
- elaboran estrategias; por ejemplo: buscar los espacios libres para recibir el balón, dar apoyo al compañero que tenga la pelota, entre otros

Es importante que respeten las reglas previamente establecidas.



### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Ejecutan pases de pique o de pecho.
- Reciben el balón de manera segura.
- Logran cumplir la tarea con éxito.
- Se desmarcan para recibir el balón.
- Respetan las reglas establecidas.
- Acompañan y apoyan la jugada de forma permanente.

### Ejemplo 3

#### Objetivo de Aprendizaje

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)

#### Indicadores de Evaluación Sugeridos

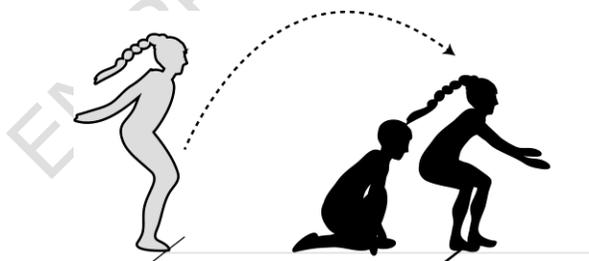
- Identifican y ejecutan actividades físicas para alcanzar sus objetivos personales en relación con su condición física; por ejemplo: seleccionan actividades específicas que les interesen, teniendo en cuenta el tiempo y la intensidad.
- Miden y monitorean su progreso y reflexionan al respecto; por ejemplo: mantienen un registro de sus evaluaciones, revisan videos de actividades en que han participado, entre otras.

#### Actividad

Los alumnos deben saltar la mayor distancia posible desde un lugar que está señalado, realizando una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación e impulso simultáneo de brazos, y caer con ambos pies en el terreno (ver figura).

Hay que marcar el lugar en que cayó el talón del estudiante y medir la distancia desde ese punto hasta la marca inicial; se mide en centímetros con un decimal. Si se cae, se registra el apoyo más cercano a la línea inicial (por ejemplo: las manos). Deben saltar dos veces y se considerará su mejor marca.

Al finalizar la prueba, comparan sus resultados con datos nacionales (SIMCE de Educación Física y Salud) y con los resultados de sus compañeros, y explican las razones de sus diferencias.



#### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Ejecutan un salto horizontal, tratando de alcanzar la mayor distancia posible.
- Registran la distancia alcanzada en el salto.
- Comparan sus resultados con los de sus compañeros.
- Analizan y explican las razones por las que se generan diferencias en sus resultados.

**SEMESTRE 2**

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## UNIDAD 3

### Propósito

La unidad tiene dos propósitos principales: que los estudiantes apliquen con un mayor dominio sus habilidades motrices específicas en un deporte de oposición/colaboración, al menos, y que usen esas habilidades de forma más coordinada en una secuencia de movimientos en una danza.

Asimismo, se espera que sigan desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, utilizando los principios de frecuencia, intensidad, duración, progresión, recuperación y tipo de ejercicio, evaluando su progreso.

También se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable. Esto implica monitorear el esfuerzo, dormir las horas adecuadas, usar ropa adecuada, entre otros. Además, se pretende que asuman roles y responsabilidades para potenciar el trabajo en equipo, colaborar con otros, aceptar consejos y críticas y demuestren iniciativas en la promoción de la vida activa con sus compañeros y en la comunidad escolar.

### Conocimientos previos

Reglas básicas de los deportes de oposición/colaboración, danza, espacio, tiempo, coordinación, principio de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### Palabras clave

Danza, ritmo, cambio de dirección, deportes de oposición/colaboración, frecuencia, intensidad, vida activa, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### Conocimientos

- Danza
- Relación espacio-tiempo
- Conceptos de cambios de dirección y ritmo, entre otros

### Habilidades

- Demostrar una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo: recoger un balón, recibir un pase en el fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota.
- Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: efectuar un golpe con el antebrazo en el vóley, realizar un pase de pecho en el básquetbol, entre otros.
- Utilizar las habilidades motrices específicas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego.
- Aplicar una variedad de habilidades manipulativas en movimientos rítmicos en alguna danza; por ejemplo: en una posición de equilibrio, en un cambio de dirección, en cambio de ritmos y manejo de implementos con ambas manos.

### Actitudes

- Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. (OA A)
- Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F)
- Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)

<b>UNIDAD 3</b>	
<b>Objetivos de Aprendizaje</b>	<b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b>
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan los componentes de la condición física, ejecutando acciones motrices de manera individual y en parejas.</li> <li>• Utilizan la frecuencia cardiaca o la escala de percepción de esfuerzo para medir la intensidad de su esfuerzo.</li> <li>• Reflexionan sobre su progreso en la condición física, llevando un registro de sus evaluaciones.</li> <li>• Ejecutan una variedad de ejercicios y describen los propósitos de aplicar los principios de frecuencia, intensidad, duración en el programa de entrenamiento.</li> <li>• Mencionan los beneficios para la salud de mantener buena resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.</li> <li>• Relacionan los efectos del entrenamiento en su condición física con las actividades y/o ejercicios seleccionados.</li> </ul>
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practican diariamente una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.</li> <li>• Demuestran voluntad para practicar actividad física de manera regular y fuera del horario escolar.</li> <li>• Ejecutan y dirigen un calentamiento como medio de preparación para practicar alguna actividad física y/o deportiva.</li> <li>• Utilizan la frecuencia cardiaca o una escala de esfuerzo para evaluar la intensidad del esfuerzo físico.</li> <li>• Participan en una variedad de actividades físicas, demostrando puntualidad, entusiasmo y cooperación y usando ropa apropiada.</li> <li>• Reconocen los beneficios que practicar regularmente actividad física provoca en el ámbito emocional.</li> </ul>
<p>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecutan una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración.</li> <li>• Utilizan y combinan las habilidades motrices específicas de manipulación y locomoción en deportes de colaboración y oposición.</li> <li>• Seleccionan y aplican secuencias de movimientos rítmicos y patrones modelados de desplazamientos, manipulativos y equilibrio, en</li> </ul>

<p>vóleibol duplas, entre otros)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)</b></li> <li>• <b>una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</b></li> </ul>	<p>danzas, rutinas de aeróbica, gimnasia individual, con otros y con o sin música.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran control en la transición cuando ejecutan movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y cuando los combinan.</li> <li>• Aplican con mayor dominio una variedad de habilidades motrices de locomoción y manipulación en bailes.</li> </ul>
<p>Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planean tácticas grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes, se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario.</li> <li>• Aplican tácticas individuales en juegos de colaboración y oposición.</li> <li>• Seleccionan la forma de desmarcarse para recibir un balón durante el juego.</li> <li>• Aplican y evalúan el sistema de juego acordado para enfrentar el partido.</li> <li>• Seleccionan cuándo y cómo pasar el balón en situación de ataque.</li> <li>• Ejecutan pases, evitando que un contrincante intercepte el balón.</li> <li>• Planean tácticas grupales y evalúan si fue la más apropiada para el juego.</li> </ul>
<p>Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan su entorno para practicar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, al menos 150 minutos a la semana.</li> <li>• Practican actividades físicas de manera regular e identifican los beneficios de ello para la salud.</li> <li>• Proponen estrategias y promueven la práctica regular de actividad física y deportiva.</li> <li>• Realizan campañas motivacionales para promover la práctica regular de actividad física al interior de la escuela.</li> <li>• Demuestran confianza y seguridad al enfrentarse a diferentes roles para promover una vida activa.</li> </ul>

## Ejemplos de Actividades

### Objetivo de Aprendizaje

**Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:**

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

1. Los estudiantes se ubican en filas detrás de una línea establecida por el docente. A la señal, realizan salidas y corren 20 a 30 metros (la distancia se ajusta según la realidad del espacio); pueden crear distintos tipos de salida. Los intervalos de recuperación son de tres a cinco minutos.



#### Fuerza muscular

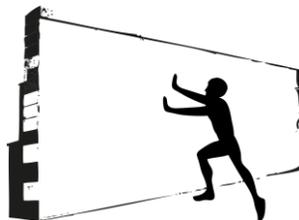
2. Los estudiantes se organizan en parejas. Uno se ubica detrás de su compañero y lo toma de la cintura. A la señal, el que está "atrapado" intenta soltarse mientras su "captor" trata de impedirse. Cuando lo consigue, cambian de roles. Pueden repetir la actividad unas cinco veces.

#### Flexibilidad

3. Ubicados libremente, los alumnos se toman un pie, lo flectan y llevan el talón hacia el glúteo, con las rodillas juntas. Mantienen esa posición por treinta segundos y luego cambian de pierna.



4. De pie y apoyados con las manos en la pared, mantienen la pierna derecha extendida y la izquierda flectada, simulando empujar la pared durante treinta segundos al menos. Luego hacen lo mismo con la otra pierna.



### Velocidad

5. Organizados en tres o cuatro hileras, participan en una carrera de velocidad. Los primeros de cada grupo corren quince a veinte metros a máxima velocidad, pasan un aro por todo su cuerpo, se devuelven a máxima velocidad y tocan la mano al compañero para que pueda salir el siguiente. El docente les pregunta ¿qué otra actividad podemos hacer para mejorar la velocidad? ¿para qué es importante la velocidad?



### Principios de entrenamiento y condición física

6. Tras una breve conversación al inicio de la clase, el profesor pregunta ¿qué principios de entrenamiento han utilizado para mejorar su condición física?, ¿qué resultados han observado?, ¿qué elementos han considerado para evaluar el esfuerzo físico? Una respuesta posible es que pueden utilizar la frecuencia cardiaca para monitorear el esfuerzo y así buscar el modo de ser más resistentes, entre otras. © **Ciencias Naturales OA G de 8° Básico**

#### Observaciones al docente

Para el desarrollo de la clase se sugiere proponer actividades variadas; para ello, es importante diseñar y aplicar recorridos, estaciones, circuitos, sin olvidar utilizar estrategias inclusivas. Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades buscan que los estudiantes trabajen en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas. (OA C)

#### Objetivos de Aprendizaje

##### **Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:**

- un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
- un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
- un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)
- **un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)**
- **una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)**

**Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)**

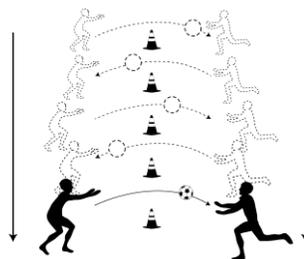
#### Actividades

##### **Deportes de oposición/colaboración**

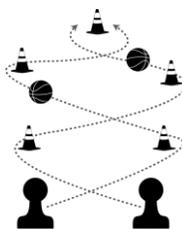
##### **Básquetbol**

1. Los estudiantes se ubican en parejas. Frente a cada pareja, hay dos corridas de 5 conos cada una. La primera pareja avanza y se entrega el balón con un pase de pecho cada vez que se encuentre frente a un cono (defensa). Cuando haya recorrido la mitad del trayecto,

sale la siguiente pareja. Luego responden la pregunta ¿qué acción cognitiva estoy realizando en esta actividad?



2. Cuatro hileras de cuatro estudiantes cada una se ubican frente a 5 conos separados entre sí por 30 centímetros aproximadamente. Los alumnos conducen la pelota con su mano menos hábil entre los conos hasta llegar al otro lado y vuelven rápidamente para que salga su compañero. Responden la pregunta ¿qué zona del cerebro está en acción cuando doy los botes con la mano derecha o izquierda?



#### Observaciones al docente

Para obtener mayor información de las distintas federaciones deportivas que existen en Chile, se sugiere ir a <http://www.adochile.cl/>

#### Vóleibol

3. Antes de comenzar la actividad, el profesor delimita canchas adaptadas de vóleibol. Si no cuenta con una red, puede usar un elástico. Se forman equipos de cuatro alumnos. Se establecen sucesivas consignas. La primera: el primer golpe debe ser de antebrazos. Luego de un tiempo, la segunda indica que el primer golpe debe ser de antebrazos y el segundo, de dedos. Los equipos van rotando por distintas canchas. Guiados por el docente, analizan cada ejecución y proponen formas de mejorar.



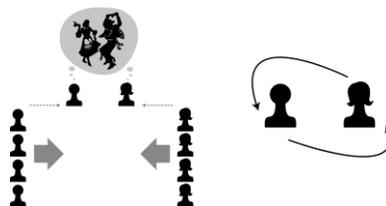
#### Hándbol (Balonmano)

4. Se forman dos grupos alrededor de espacio cuyo perímetro está delimitado por conos. Uno de los equipos consta de tres alumnos y el otro, de cuatro: ese cuarto jugador se ubica dentro del espacio. Por medio de pases, el equipo que ataca debe eludir la defensa y lograr dar un pase al cuarto compañero, mientras el equipo que defiende intenta impedirlo. Se otorgan dos minutos por equipo y gana el que efectúe más pases sin ser interceptado. Luego responden preguntas del tipo ¿cómo se cuentan los puntos en hándbol?, ¿cuántos jugadores participan en un equipo oficial?



#### Danza

5. Hombres y mujeres se ubican en filas opuestas a uno y otro lado de la sala, a unos 5 metros de una distancia. A la señal, cada estudiante se acerca a quien tiene enfrente con el paso básico de la cueca. Cuando llegan a una distancia de aproximadamente medio metro, se rodean, mirándose mutuamente, y continúan hacia el lado opuesto de la sala (donde estaba el grupo del sexo opuesto), retrocediendo con el paso. Además, responden preguntas como ¿cuál es la característica más relevante de nuestra danza nacional? ¿cuántos compases musicales conforman la cueca? ® **Música de 8° Básico**



#### Observaciones al docente

Se sugiere respetar los límites y posibilidades de cada quien, considerando la cultura de la comunidad y el trabajo dentro de la diversidad.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven el respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. (OA A)

#### Objetivos de Aprendizaje

**Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)**

**Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:**

- **promover la práctica regular de actividad física y deportiva**
- **participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad**
- **utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)**

#### Actividades

##### Calentamiento

1. Los estudiantes se ubican en una fila en un extremo de la cancha. A la señal del docente, comienzan a trotar suavemente hacia el otro extremo. Según lo estime conveniente el profesor, puede aumentar la velocidad. La actividad puede durar entre 5 y 10 minutos.

##### Seguridad

2. Los estudiantes investigan en libros, internet y otros medios de comunicación, sobre las medidas de seguridad recomendables para hacer ejercicio o alguna actividad deportiva; por ejemplo: zapatillas adecuadas para trotar, usar protectores solares, vestimenta apropiada,

protectores bucales cuando juegan rugby, usar casco al andar en bicicleta, entre otras. Luego comentan cuáles de esas medidas aplican habitualmente.

#### **Observaciones al docente**

Para obtener material sobre primeros auxilios, se sugiere que el profesor revise <http://vidauniversitaria.uc.cl/proyectos/documentos/documentos/manual%20de%20primeros%20auxilios.pdf>

#### **Promoción y hábito de una vida activa**

3. Los jugadores se colocan en dos hileras (de un mínimo de 5 o 6 jugadores cada una) tomados por la cintura. La lucha se hace entre una hilera contra otra hilera, que se colocan frente a frente. Las dos hileras deben ser muy flexibles si quieren tener éxito. El primero de cada hilera debe procurar tocar al último de la hilera contraria, actuando de forma que a la vez proteja su propia cola. Vence la hilera que logra tocar más veces las colas de sus adversarios, considerando que pueden ser más de cuatro hileras a la vez.
4. Los estudiantes, en grupos, investigan y elaboran un catastro de plazas cercanas a sus hogares donde pueden realizar alguna actividad física y/o deportiva. Pueden hacer un mapa referencial; por ejemplo: incluir las direcciones, cómo llegar, medios de transporte, entre otros. El profesor les pide hacer la siguiente reflexión: ¿cómo observo que estoy adquiriendo el hábito de practicar actividad física?

#### **Observaciones al docente**

Se propone mantener un diario mural cercano al lugar de trabajo y nombrar a algunos alumnos para que lo mantengan, cuiden y renueven constantemente con noticias, afiches, invitaciones y promoción de actividad física para su comunidad. Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se busca que los alumnos desarrollen la capacidad de generar iniciativas para promover una vida activa en sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F)

5. El docente les pide que, para la clase siguiente, busquen información sobre el consumo de drogas, tabaco y alcohol, y cómo influye en el rendimiento físico y afecta a la salud. Durante la próxima clase, exponen brevemente sus puntos de vista sobre este tema.

#### **Observaciones al docente**

Se sugiere revisar <http://www.tourind.cl/> para ver qué actividades físicas gratuitas propone el Instituto Nacional del Deporte para los fines de semana.

6. Los estudiantes investigan los talleres deportivos que se desarrollan en su localidad y registran la información. A partir de esta investigación, participan de alguna actividad física y/o deportiva. Luego, en la clase, comentan las alternativas que pueden desarrollarse fuera del horario escolar; para esto, pueden elaborar un afiche con los datos como nombre del centro, tipo de actividad, horario, valor y teléfono, entre otros.

Nombre del centro:
Horario:
Dirección:
Teléfono:

Actividades:

**Observaciones al docente**

En <http://www.ind.cl/recintos-deportivos/Paginas/Recintos-Deportivos.aspx> hay información sobre distintos recintos deportivos donde se puede practicar regularmente actividad física. Se sugiere usar estrategias metodológicas inclusivas para promover la práctica regular de actividad física. Los alumnos deben adquirir autonomía y el hábito de una vida activa y convertirse en promotores de ese estilo de vida en su familia y su comunidad. Para esto, se recomienda proponerles tareas y actividades fuera del horario escolar, para que no restrinjan la práctica de actividad física a la clase de Educación Física y Salud.

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## Ejemplos de evaluación

<b>Ejemplo 1</b>	
<p><b>Objetivo de Aprendizaje:</b>            Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul>	
<p><b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran confianza y seguridad al enfrentarse a diferentes roles para promover una vida activa.</li> <li>• Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.</li> <li>• Identifican estrategias de participación y promueven la práctica regular de actividad física y deportiva (cicletadas, día mundial de la actividad física, campeonatos padres e hijos) mediante campañas motivacionales al interior de la escuela (murales, afiches, entre otros).</li> </ul>	
<p><b>Actividad</b></p> <p>Los estudiantes participan de actividades físicas y/o deportivas de su interés que se desarrollan en su comunidad escolar.</p> <p>Previamente, y en grupos de máximo cuatro estudiantes, elaboran un afiche para promocionar de la actividad física en la que participarán los estudiantes.</p> <p>El cartel debe incluir un título y un mensaje llamativos, imágenes atractivas, un mapa del lugar donde se realizará la actividad, la hora, etc.</p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan en una actividad física y/o deportiva que se realiza en su comunidad escolar.</li> <li>• Elaboran un mensaje atractivo para promover la actividad.</li> <li>• Utilizan un lenguaje claro en el afiche.</li> <li>• Incluyen imágenes llamativas para promover la actividad.</li> </ul>

## Ejemplo 2

### Objetivo de Aprendizaje

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
- un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
- un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)
- **un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)**
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)

### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Demuestran una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo: recoger un balón, recibir un pase en fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota.
- Utilizan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: dan un golpe con el antebrazo en vóleybol, realizan un pase de pecho en básquetbol, entre otras.
- Utilizan las habilidades motrices específicas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego.

### Actividad

Antes de comenzar la actividad, el profesor delimita canchas adaptadas de vóleybol; si no cuenta con una red, puede usar un elástico. Se forman equipos de cuatro alumnos. Se establecen sucesivas consignas. La primera: el primer golpe a la pelota debe ser de antebrazos para enviarla a un compañero, el cual da un golpe de dedos hacia un tercero, quien pasa el balón hacia el otro lado de la red con golpe de antebrazos.

Los equipos van rotando por distintas canchas. A algunos estudiantes se les asigna el rol de evaluadores y deben observar las siguientes acciones de sus compañeros:

- se anticipa a la trayectoria del balón, yendo al lugar a donde se dirige
- en el golpe de dedos, mantiene el cuerpo recto, vertical y orientado a lugar por el que va a pasar el balón
- cuando da el golpe de dedos, alza las manos más arriba de su frente, formando un rombo con los dedos índices y pulgares y manteniendo las palmas hacia arriba
- envía el balón con éxito a su compañero



Luego, guiados por el docente, los estudiantes analizan cada ejecución y proponen formas de mejorar.

### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Realizan un golpe de antebrazo.
- Logran pasar el balón con golpe de antebrazos hacia el lado del oponente.
- Dan un pase a un compañero con éxito.
- Se anticipan a la trayectoria del balón.
- Ejecutan el golpe de dedos con control.
- Proponen formas de mejorar la calidad del movimiento.
- Mantienen el interés por mejorar su acción durante el juego.

### Ejemplo 3

#### Objetivo de Aprendizaje

Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)

#### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Traen evidencias de su participación habitual en actividades físicas y/o deportivas e identifican los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física.
- Realizan acciones para mejorar su condición física fuera de la escuela; por ejemplo: caminan a paso rápido y trotan todos los días, aplicando los principios de frecuencia, intensidad y duración.
- Utilizan los entornos cercanos para realizar actividad física y/o deportiva.

#### Actividad

Los alumnos participan en una variedad de actividades físicas fuera del horario escolar y registran en una tabla aquellas que realizan durante la semana; por cada diez minutos, marcan un punto en el recuadro del día que corresponda.

Las recomendaciones internacionales de actividad física sugieren acumular un total de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por semana.

Ejemplos de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa:

- caminar a un paso rápido
- tareas de limpieza en la casa
- bicicletas (estacionarias o de ruta)
- correr
- subir escaleras
- saltar la cuerda
- deportes en equipo (fútbol, básquetbol, vóleybol, entre otros)

Nombre:							
Actividades	Semana						
	L	M	M	J	V	S	D
Total de puntos de la semana:							

#### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Practican regularmente actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- Registran las actividades físicas que realizan durante la semana.
- Identifican las actividades físicas que son de intensidad moderada a vigorosa.

## UNIDAD 4

### Propósito

La unidad tiene dos propósitos principales: por un lado, que los estudiantes apliquen con un mayor control sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de oposición/colaboración y, por otro, que trabajen en equipo, tomen decisiones, implementen estrategias y apliquen las reglas y los principios específicos de las actividades deportivas.

Asimismo, igual que en las unidades anteriores, se espera que apliquen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

Además, se busca que practiquen actividad física de forma segura y responsable y se espera que tomen consideraciones de seguridad al momento de participar en alguna actividad física en la escuela o en la comunidad.

### Conocimientos previos

Reglas básicas de los deportes de oposición/colaboración, principio de intensidad, tipo de ejercicio, calentamiento, medidas de seguridad, conceptos de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### Palabras clave

Seguridad, actividad física, deportes de oposición/colaboración, frecuencia, intensidad, vida activa saludable, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.

### Conocimientos

- Reglas de deportes de oposición/colaboración
- Principio de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio
- Estrategias de promoción para una vida activa
- Medidas de seguridad

### Habilidades

- Demostrar una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración; por ejemplo: recoger un balón, recibir un pase en fútbol, básquetbol o hockey, patear una pelota.
- Utilizar las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: dar un golpe con el antebrazo en vóleybol, realizar un pase de pecho en básquetbol, entre otros.
- Usar las habilidades motrices específicas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego.

### Actitudes

- Valorar la práctica deportiva constante como fuente de salud, integración, recreación, comunicación social, felicidad y calidad de vida. (OA G)
- Asumir roles y responsabilidades para potenciar el trabajo en equipo, colaborar con otros, aceptar consejos y críticas. (OA A)
- Demostrar iniciativas en la promoción de la vida activa con sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F)

<b>UNIDAD 4</b>	
<b>Objetivos de Aprendizaje</b>	<b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b>
Se espera que los estudiantes sean capaces de:	Los estudiantes que han alcanzado este aprendizaje:
<p>Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplican los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio en el programa de entrenamiento durante las vacaciones.</li> <li>• Aplican diferentes tipos de ejercicios para mejorar su condición física.</li> <li>• Ejecutan ejercicios físicos de acuerdo a los niveles alcanzados, para mejorar su condición física.</li> <li>• Establecen objetivos personales en relación con su condición física.</li> <li>• Mantienen un registro de sus evaluaciones, revisan videos de actividades en que hayan participado, entre otros.</li> <li>• Comprenden los beneficios para la salud de mantener buena resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.</li> </ul>
<p>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan en una variedad de actividades físicas fuera de su horario escolar, utilizando diferentes entornos.</li> <li>• Ejecutan un calentamiento adecuado al inicio del esfuerzo físico.</li> <li>• Utilizan variadas formas para evaluar la intensidad del esfuerzo durante el ejercicio físico.</li> <li>• Evalúan a corto y largo plazo los beneficios de la práctica regular de actividad física en el ámbito emocional.</li> <li>• Explican la importancia de evaluar la intensidad del esfuerzo para una participación segura en una variedad de actividades físicas.</li> <li>• Discuten sobre los efectos que produce el consumo de drogas en la condición física.</li> </ul>
<p>Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)</li> <li>• <b>un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)</b></li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demuestran una variedad de acciones motrices durante la práctica de un deporte de oposición/colaboración.</li> <li>• Utilizan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración.</li> <li>• Utilizan las habilidades motrices específicas de los deportes de colaboración y oposición, entregando pases a los compañeros mejor ubicados en el juego.</li> <li>• Promueven el trabajo en equipo para el logro de las tareas motrices.</li> <li>• Interactúan con sus compañeros para obtener mejores resultados en el juego.</li> <li>• Combinan las habilidades motrices específicas en los juegos y los deportes.</li> </ul>

<p>Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionan y aplican una estrategia para la solución de un problema durante un juego colectivo.</li> <li>• Evalúan si la estrategia seleccionada para resolver el problema durante un juego fue efectiva.</li> <li>• Seleccionan cuándo entregar y recibir un balón si están marcados por un compañero.</li> <li>• Aplican tácticas individuales en juegos de colaboración y oposición.</li> <li>• Ubican la pelota lejos de un contrincante en un deporte de raqueta.</li> <li>• Seleccionan cuándo y cómo pasar el balón en situación de ataque.</li> <li>• Realizan pases, evitando que un contrincante le intercepte la pelota.</li> <li>• Despejan áreas de juego y juegan con el compañero mejor ubicado para evitar acciones del contrincante.</li> <li>• QUITAN la pelota a los contrincantes y se distribuyen en posiciones de juego para bloquear al oponente.</li> </ul>
<p>Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan su entorno para practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.</li> <li>• Organizan y participan en juegos que sean de su interés.</li> <li>• Muestran evidencias de que participan en actividades físicas de manera regular para promover la práctica regular.</li> <li>• Promueven la actividad física y se atreven a defender sus planteamientos con ideas fundamentadas.</li> <li>• Asumen un rol de liderazgo en el entorno escolar para promover una vida activa.</li> <li>• Proponen soluciones a los conflictos que se generan en el grupo durante una actividad.</li> </ul>

## Ejemplos de Actividades

### Objetivo de Aprendizaje

**Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:**

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)

### Actividades

#### Resistencia cardiovascular

6. Se marcan ciertas distancias en el suelo, formando una escalera de varios pasos para crear una carrera continua sin muchas variaciones en las zancadas. Los estudiantes corren de manera continua, con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y los brazos flexionados a 90° y moviéndose en oposición con las piernas. Al final del trayecto miden su frecuencia cardiaca. El docente les pregunta ¿qué efectos provocan los ejercicios de resistencia sobre el sistema cardiovascular? ¿cómo pueden aumentar la progresión del ejercicio? ¿cuándo establecen pausas de recuperación? © **Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico**



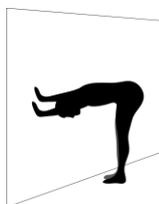
#### Fuerza muscular

7. Los estudiantes se ubican en parejas y se sientan en el suelo. Se toman de las manos y tratan de ponerse de pie, sin soltarse; ejecutan la actividad varias veces. El docente les pregunta, ¿de qué otra manera podemos mejorar la fuerza?, ¿qué otro ejercicio podemos hacer? © **Ciencias Naturales OA 5 de 8° Básico**

1.

#### Flexibilidad

2. Ubicados frente a una pared, apoyan sus manos en ella y colocan su espalda de forma horizontal al suelo. Mantienen la posición por 30 segundos.



### Velocidad

3. Se forman equipos de seis alumnos; cada hilera trota por detrás de unos conos dispuestos en forma de óvalo en una distancia de veinte metros. El último corredor de cada equipo se separa del grupo y hace el recorrido rápido hasta llegar al primer lugar y así sucesivamente. El profesor pregunta qué efectos provocan el viento y el roce en la velocidad y qué hacen los deportistas de alto rendimiento para superar esas dificultades.

#### Observaciones al docente

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se promueve en los estudiantes el cuidado del medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva. (OA G)

### Principios de entrenamiento y condición física

4. Se marcan con dos líneas distancias de diez metros en el suelo. Los estudiantes se ubican en un extremo y comienzan a ejecutar ascensiones; o sea, van aumentando la velocidad durante el trayecto. Al finalizar el trayecto de diez metros, evalúan su frecuencia cardíaca y vuelven caminando como medio de recuperación. La actividad se puede hacer más intensa, aumentando las velocidades de la carrera.

#### Objetivos de Aprendizaje

##### **Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:**

- un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
- un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
- un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)
- **un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)**
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)

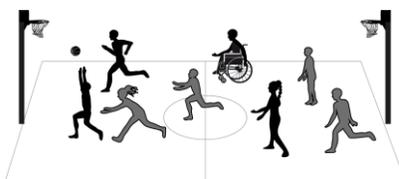
**Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)**

### Actividades

#### Deportes de oposición/colaboración

##### **Básquetbol**

1. Juegan un partido de cinco contra cinco; la única consigna es que todos deben tocar el balón antes de hacer el punto en el aro correspondiente. Cada estudiante debe marcar a un oponente y defenderla durante todo el partido. Tienen que elaborar tácticas y estrategias grupales para lograr la tarea con éxito. El profesor pregunta cómo se cuentan los puntos en básquetbol.



**Observaciones al docente**

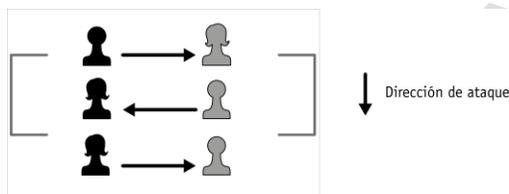
En las actividades grupales, se sugiere fomentar el buen trato entre los alumnos, respetando las limitaciones y posibilidades de cada quien.

**Vóleibol**

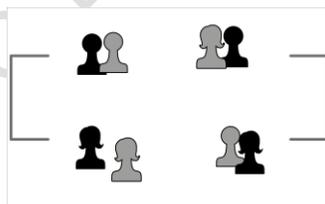
- Organizados en parejas, uno de los dos se coloca en posición de recibir un golpe de antebrazo y el otro se para al frente con un balón, que lanza al que está en esa posición. Al momento de recibir la pelota, el compañero realiza un golpe de antebrazo, tratando de devolverle el balón al compañero que se lo está lanzando.

**Fútbol**

- El juego consiste en que dos equipos de tres integrantes cada uno se enfrentan en un duelo en que el ganador permanece en la cancha y el perdedor debe abandonarla. El trío que haya perdido previamente ingresa a la cancha e intenta sacar al equipo triunfador. El marcaje debe ser individual. En este juego, los alumnos practican la resistencia física, el trabajo en equipo y la estrategia de juego.



- Dos equipos de cuatro jugadores se enfrentan entre sí. El objetivo de la actividad consiste en que los integrantes del mismo equipo conserven la pelota, mientras los adversarios tratan de conseguirla, interceptándola. La marcación es libre. Para mantener la posesión del balón, los grupos pueden elaborar estrategias y tácticas de juego; por ejemplo, acompañar la jugada, utilizar los espacios para recibir el balón, realizar una finta para poder realizar un pase, entre otros.

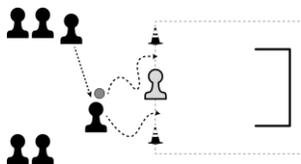
**Rugby**

- Se forman filas (uno al lado del otro) de seis estudiantes. Uno de los que está ubicado en los extremos tiene un balón. A la señal, se desplazan desde un extremo a otro, pasándose la pelota. Los pases sólo pueden ser hacia el lado y hacia atrás; no se permiten pases hacia adelante. El profesor pregunta cuáles son las reglas más importantes de este deporte que lo hacen diferente a todos.



### Balonmano (hándbol)

6. Los estudiantes forman parejas, menos uno, que se ubica en medio de dos conos y actúa como defensa (ver imagen). Las parejas se dan pases utilizando los tres pasos; el jugador que se encuentre frente al defensa que se está moviendo, tratando de superarlo y realizar un lanzamiento al arco. Los goles se cuentan por pareja. Aquel alumno que no convierta el gol, se convierte en defensa y el defensa pasa a ser la pareja del otro compañero.



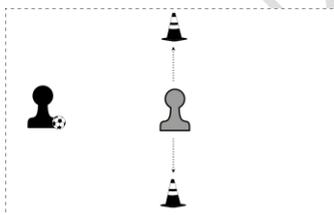
#### Observaciones al docente

En <http://www.ind.cl/organizaciones-deportivas/Pages/Inicio.aspx> hay información relacionada con las organizaciones deportivas.

7. Un alumno sostiene el balón con sus manos. En el centro de la cancha, otro alumno (defensor) debe evitar que el jugador con el balón avance, pero sólo puede desplazarse lateralmente. El jugador con balón debe fintear la marca. El profesor pregunta qué se entiende por fintear.

Variantes:

- agregar un defensor
- agregar más líneas de defensa
- agregar más atacantes para que puedan darse pases entre sí, respetando las reglas del hándbol



### Hockey

8. El profesor ubica en el suelo una serie de objetos livianos, como conos, balones medicinales, aros y otros. Los estudiantes conducen una pelota con el bastón de hockey (*stick*) sin tocar los objetos puestos en el suelo. Al finalizar el recorrido, hacen un lanzamiento a un arco confeccionado con conos.

#### Observaciones al docente

Al realizar estas actividades deportivas, se sugiere incorporar los conceptos más básicos del juego para disponer de mayores y variadas oportunidades de juego y de deportes. Los estudiantes pueden fabricar los elementos necesarios; por ejemplo: un *stick* con papel de diario y cinta adhesiva.

Con este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades, se pretende que los estudiantes asuman respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros. (OA A)

### Objetivos de Aprendizaje

**Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. (OA 4)**

**Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:**

- **promover la práctica regular de actividad física y deportiva**
- **participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad**
- **utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)**

### Actividades

#### Calentamiento

1. El docente marca un cuadrado con cuatro líneas y los estudiantes se ubican libremente en su interior. A la señal, comienzan a trotar y cuando el docente lo indique, tocan una de las líneas del cuadrado; luego siguen trotando.

#### Seguridad

2. Al inicio de la clase, los estudiantes responden a preguntas como ¿qué medidas de seguridad necesitan considerar si ustedes están participando en alguna actividad física en la escuela o en la comunidad? ¿qué situaciones de riesgo pueden afectarnos durante la clase de hoy?

#### Promoción y hábito de una vida activa

3. Los estudiantes forman un gran círculo, con todos los jugadores unidos de la mano, quedando solamente cuatro de ellos fuera. Se lanza un balón al medio del círculo; el juego consiste en hacer que el balón no salga del círculo, golpeándolo con el pie. Los cuatro jugadores que están fuera intentarán rescatar el balón de cualquier forma sin ingresar al círculo.
4. Al comienzo de la clase, los alumnos mencionan brevemente lugares y espacios físicos bajo techo y al aire libre de su comunidad, en los que pueden realizar actividad física. Luego comentan con sus compañeros las alternativas de actividades físicas que pueden realizar el fin de semana.
5. En conjunto con su familia, los alumnos organizan una caminata a un cerro o un parque que esté cerca de su hogar. Luego exponen al curso de la actividad que hicieron (puede ser un powerpoint), incluyendo fotos de su participación, relatos, entre otros.

### Observaciones al docente

En <http://www.mma.gob.cl/educacionambiental/1319/w3-channel.html> hay información sobre el desarrollo sustentable y el cuidado del medio ambiente.

Para ver algunas ideas para promover la práctica regular de actividad física, se sugiere revisar <http://www.eligevivirsano.cl/2013/07/09/como-dejar-atras-el-sedentarismo/>.

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven en los estudiantes la capacidad de generar iniciativas para promover una vida activa en sus compañeros y en la comunidad escolar. (OA F).

## Ejemplos de evaluación

<b>Ejemplo 1</b>	
<p><b>Objetivo de Aprendizaje</b></p> <p>Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>• participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>• utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros (OA 5)</li> </ul> <p><b>Indicadores de Evaluación Sugeridos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumen un rol de liderazgo en el entorno escolar para promover una vida activa.</li> <li>• Promueven la actividad física y se atreven a defender sus planteamientos con ideas fundamentadas.</li> <li>• Proponen soluciones a los conflictos que se generan en el grupo durante una actividad.</li> </ul>	
<p><b>Actividad</b></p> <p>Los estudiantes participan en una salida de senderismo (<i>trekking</i>). Forman grupos y cada uno asume un rol; por ejemplo: van a las salas de otros cursos para promover la actividad, pegan afiches, informan sobre la actividad en la radio del colegio, entre otros.</p> <p>Para promover el paseo, elaboran un pequeño afiche que mencione el lugar, la hora y el día, y agregan mensajes con el concepto de “no deje rastro”.</p> <p>Además, elaboran un listado de materiales que deben llevar ese día, poniendo énfasis en botellas de agua y alimentos saludables, y el tipo de vestimenta que deben usar.</p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asumen el rol que se les asigna para promover la actividad.</li> <li>• Participan en la salida planificada.</li> <li>• Mantienen una actitud proactiva durante el recorrido.</li> <li>• Respetan el ritmo de trabajo de los otros.</li> <li>• Mantienen un control permanente del grupo.</li> <li>• Llevan calzado y ropa adecuada para el trayecto.</li> <li>• Llevan ropa para cambiarse después del esfuerzo.</li> <li>• Llevan alimentos saludables para el día de la caminata.</li> <li>• Aplican los conceptos de “no deje rastro”.</li> <li>• Colaboran con la limpieza del sector y recogen basuras que han dejado otros.</li> </ul>
 <p>El diagrama muestra un afiche rectangular con tres secciones principales etiquetadas a la izquierda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Título:</b> Una caja superior que contiene el texto "TREKKING EN EL MAIPO".</li> <li><b>Dibujo o imagen:</b> Una sección central que contiene una ilustración de un trekkero con un bastón y una mochila, caminando a la derecha. A la izquierda del trekkero hay tres árboles estilizados.</li> <li><b>Mensaje:</b> Una caja inferior que contiene el texto "CUIDA TU MEDIO AMBIENTE NO DEJES RASTRO".</li> </ul>	

## Ejemplo 2

### Objetivo de Aprendizaje

Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros) (OA 3)

### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Miden, monitorean, y evalúan su progreso; por ejemplo: mantiene un registro de sus evaluaciones, revisan videos de actividades en que hayan participado, entre otros.
- Comprenden los beneficios para la salud de mantener buena resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.

### Actividad

- Los estudiantes realizan una actividad que involucre variados desplazamientos de intensidad vigorosa a diferentes ritmos, utilizando alguna música.
- Entre cada canción, evalúan su frecuencia cardiaca; luego recuerdan la frecuencia más alta que registraron.
- Comparan sus frecuencias cardiacas con las de sus compañeros.
- Elaboran un listado de factores que incidieron en que la frecuencia cardiaca variase durante el ejercicio.
- Describir los beneficios cardiovasculares del ejercicio de resistencia.

### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Utilizan la frecuencia cardiaca para evaluar la intensidad durante el ejercicio.
- Identifican los factores que influyen en la frecuencia cardiaca.
- Comparan los resultados de su frecuencia cardiaca con los de sus compañeros y buscan los factores que pueden influir en dichos resultados.
- Describen los beneficios del ejercicio de resistencia.

### Ejemplo 3

#### Objetivos de Aprendizaje

Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:

- un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
- un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
- un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros)
- **un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleybol, entre otros)**
- una danza (folclórica, moderna, entre otras) (OA 1)

Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros. (OA 2)

#### Indicadores de Evaluación Sugeridos

- Planean tácticas grupales en situaciones de juego; por ejemplo: se organizan con sus compañeros para quitar la pelota a los contrincantes; se distribuyen en posiciones de juego para atrapar al adversario.
- Aplican el sistema de juego acordado para enfrentar el partido.
- Promueven el trabajo en equipo para el logro de las tareas motrices.
- Interactúan con sus compañeros para obtener mejores resultados en el juego.
- Utilizan las habilidades de manipulación en deportes de oposición/colaboración; por ejemplo: dan un golpe con el antebrazo en vóleybol, realizan un pase de pecho en básquetbol, entre otros.

#### Actividad

Dos equipos de cuatro jugadores se enfrentan entre sí. El objetivo de la actividad consiste en que los integrantes del mismo equipo conserven la pelota, mientras los adversarios tratan de conseguirla, interceptándola. La marcación es libre. Para mantener la posesión del balón, los grupos pueden elaborar estrategias y tácticas de juego; por ejemplo, acompañar la jugada, utilizar los espacios para recibir el balón, realizar una finta para poder realizar un pase, entre otros. Luego se registra el tiempo que cada grupo mantuvo la pelota en su poder y elaboran un listado con aquellas acciones que les permitieron hacerlo.

#### Criterios de evaluación

Al evaluar, se sugiere considerar los siguientes criterios:

- Elaboran estrategias grupales para mantener la pelota en su poder.
- Interceptan y entregan el balón al compañero que esté mejor ubicado.
- Hacen una finta para poder mantener el balón en su poder.
- Mantienen la posesión del balón del juego, aceptando la diversidad.
- Analizan si la estrategia utilizada permitió lograr la tarea con éxito.

## **BIBLIOGRAFÍA**

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

Antón, J. (2000). *Balonmano: Nuevas aportaciones para el perfeccionamiento y la investigación*. Barcelona: Inde.

Blázquez, D. (2000). *Fichero de juegos individuales y de grupo*. Barcelona: Inde.

Bonnefoy, G., Né, R. & Lahuppe, H. (2000). *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. Barcelona: Inde.

Bonnefoy, G., Lahuppe, H. & Né, R. (2000). *Enseñar vóley para jugar en equipo*. Barcelona: Inde.

Chollet, D. (2003). *Natación deportiva: Enfoque científico, bases biomecánicas, técnicas y psicológicas, aprendizaje, evaluación y corrección de las técnicas de natación*. Barcelona: Inde.

Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.

Gamero, J. (2011). *El juego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.

Guillén, R., Casterod, J. & Lapetra, S. (2000). *Actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.

Hernández, J., Velázquez, R. & Alonso, D. (2004). *La evaluación en educación física: Investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona: Graó.

Iglesias, J. (2005). *Fichero de actividades en la naturaleza*. Barcelona: Inde.

Martín, F. & Valdelvira, A. (2007). *Recicla juego: Cómo dar juego al material de desecho*. Barcelona: Paidotribo.

Martínez, A., García, M. C., Jaramillo, C. & Rodríguez, R. (2005). *Jugando en paz: Propuestas para jugar en libertad y sin violencia*. Madrid: Narcea.

Medina, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.

Méndez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física: Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*. Barcelona: Paidotribo.

Méndez, A. (2005). *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Barcelona: Inde.

Méndez, A. & Méndez, C. (2004). *Los juegos en el currículum de la educación física: Más de 1 000 juegos para el desarrollo motor*. Barcelona: Paidotribo.

Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: Inde.

Omeñaca, R. & Ruiz, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.

Porstein, M. (2003). *La expresión corporal, por una danza para todos: Experiencias y reflexiones*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Rodríguez, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.

Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo*. Barcelona: Inde.

Sicilia, A. y Delgado, M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Aplicación de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. España: Inde.

Thiebault, C., Sprumont, P., Astrand, P. & Vicens, P. (2009). *El niño y el deporte: Tratado de medicina del deporte infantil*. Barcelona: Inde.

Ureña, N. (2006). *Las habilidades motrices básicas en primaria: Programa de intervención*. Barcelona: Inde.

### **DIDÁCTICA**

Fraile, A. (2008). *La resolución de conflictos en y a través de la educación física*. Barcelona: Graó.

Galera, A. (2001). *Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Barcelona: Paidós.

Gómez, R. (2007). *La enseñanza de la educación física: En el nivel inicial y el primer ciclo de la E.G.B: una didáctica de la disponibilidad corporal*. Buenos Aires: Stadium.

López, V., Monjas, R. & Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: Inde.

Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago: UCSH.

Vargas, R. (2011). *Desarrollo Motor: diseño, validación y propuesta de estimulación motriz*. Alemania: Editorial Académica Española.

Viciana, J. (2003). *Planificar en educación física*. Barcelona: Inde.

### **MATERIAL AUDIOVISUAL**

Blández, J., Camacho, M. & Rodríguez, D. (2009). *Materiales para la educación física de base: Multimedia CD-Rom*. Barcelona: Inde.

Fernández, E. & Blández, J. (2009). *Materiales para la didáctica de la educación física: Multimedia CD-ROM*. Barcelona: Inde.

Peiró, C., Hurtado, I. & Izquierdo, M. (2005). *Un salto hacia la salud: Actividades y propuestas educativas con combas*. Barcelona: Inde.

## BIBLIOGRAFÍA PARA EL ESTUDIANTE

- Antón, J. (2000). *Balonmano: Nuevas aportaciones para el perfeccionamiento y la investigación*. Barcelona: Inde.
- Asfura, A. (2012). *Mi vida es una pasión redonda*. Chile: Atenas.
- Batalla, A. & Martínez, P. (2002). *Deportes individuales*. Barcelona: Inde.
- Byrne, D. (2010). *Diarios de bicicleta*. Barcelona: Mondadori.
- Callegari, M. (2010). *Stretching: el arte de estirar y elongar los músculos*. Buenos Aires: Lea.
- Castelo, J. (1999). *Fútbol: Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde.
- Comes, M. (2001). *El ser humano y el esfuerzo físico*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Diéguez, J. & Pallarés, I. (2001). *Hip hop/funk: Programa de fitness*. Barcelona: Inde.
- Hernández, J. (2005). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.
- Hornillos, I. (2000). *Andar y correr*. Barcelona: Inde.
- Hornillos, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: Inde.
- Hubiche, J.L. & Pradet, M. (1999). *Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza*. Barcelona: Inde.
- Karnazes, D. (2012). *50 maratones 50 días: secretos que descubrí corriendo 50 maratones en 50 días y cómo puedes tú también alcanzar la súper resistencia*. España: Paidotribo.
- McDougall, C. (2011). *Nacidos para correr: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia*. Barcelona: Debate.
- Morales, R. (2003). *Lecturas de educación física. Fichas de 3º de primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Nadal, R. & Carlin, J. (2011). *Rafa: Mi historia*. Barcelona: Indicios.
- Olliffe, N. (2012). *Nudos esenciales*. España: Paidotribo.
- Péronnet, F. (2001). *Maratón: Equilibrio energético, alimentación y entrenamiento del corredor de fondo*. Barcelona: Inde.
- Rodríguez, S. & Thuriot, M. (1999). *Disfruta de tus patines*. Barcelona: Inde.
- Sebastiani-Obrador, M. (1997). *¿Cómo somos y cómo mejoramos? ¿Corremos como los olímpicos?* Barcelona: Inde.

Urrutia, L. (2012). *Tómala, métete, remata: Mundial 1962, la epopeya desde adentro*. Barcelona: B.

Wernicke, L. (2012). *Historias insólitas de los Juegos Olímpicos: Curiosidades y casos increíbles, desde Atenas 1896 hasta la antesala de Londres 2012*. Buenos Aires: Planeta.

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## SITIOS WEB RECOMENDADOS

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

Instituto Nacional de Deportes. Tiene por objetivo desarrollar la cultura deportiva de la población mediante la ejecución de planes y programas de fomento e infraestructura, y el financiamiento de proyectos orientados a masificar la actividad física y la práctica deportiva y a apoyar a los deportistas, tomando como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población.

[www.who.int/es](http://www.who.int/es)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, WHO por sus siglas en inglés) es la autoridad directiva y coordinadora de la acción sanitaria en el sistema de las Naciones Unidas.

Es la responsable de desempeñar una función de liderazgo en los asuntos sanitarios mundiales, configurar la agenda de las investigaciones en salud, establecer normas, articular opciones de política basadas en la evidencia, prestar apoyo técnico a los países y vigilar las tendencias sanitarias mundiales.

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

La misión de la Corporación Nacional Forestal (CONAF) es contribuir al desarrollo del país por medio del manejo sostenible de los ecosistemas forestales y a la mitigación de los efectos del cambio climático, mediante el fomento, la fiscalización de la legislación forestal-ambiental; la protección de los recursos de la vegetación y la administración de las áreas silvestres protegidas del Estado, para las actuales y futuras generaciones. Asimismo, administra los parques nacionales, donde se puede realizar actividades físicas en un entorno natural.

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

El Ministerio de Salud busca contribuir a elevar el nivel de salud de la población; desarrollar armónicamente los sistemas de salud, centrados en las personas; fortalecer el control de los factores que puedan afectar la salud y reforzar la gestión de la red nacional de atención. Todo ello, para acoger oportunamente las necesidades de las personas, familias y comunidades, con la obligación de rendir cuentas a la ciudadanía y promover la participación de las mismas en el ejercicio de sus derechos y sus deberes.

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

Es un portal autónomo, pluralista y de servicio público que cuenta con la colaboración de los sectores público, privado y filantrópico. Concurren a su creación el Ministerio de Educación de Chile y la Fundación Chile. Nace de la confluencia de los sitios educativos de la Red Enlaces del Ministerio de Educación y del Programa de Educación de la Fundación Chile.

[www.mma.gob.cl](http://www.mma.gob.cl)

El Ministerio del Medio Ambiente de Chile es el órgano del Estado encargado de colaborar con el Presidente de la República en el diseño y la aplicación de políticas, planes y programas en materia ambiental, así como en la protección y conservación de la diversidad biológica y de los recursos naturales renovables e hídricos, promoviendo el desarrollo sustentable, la integridad de la política ambiental y su regulación normativa.

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

Revista digital especializada en temas de educación física. Contiene temas relevantes en relación con estudios y propuestas metodológicas, entre otros.

[www.revistamotricidad.com](http://www.revistamotricidad.com)

Revista Digital de Motricidad Humana es una publicación semestral científico-técnica y de divulgación de las distintas manifestaciones de la motricidad humana, editada por la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

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

El Programa Elige Vivir Sano tiene por objetivo contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en toda la población, con el fin de disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles.

[www.inde.com](http://www.inde.com)

Editorial especializada en educación física y deportes. Posee también una revista digital y otros materiales educativos en línea.

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

El objetivo de esta página es dar a conocer resultados de investigación etnohistórica efectuada por el autor a partir de 1972 y etnográfica desde 1976, en comunidades mapuches desde el río Biobío hasta la Isla Grande de Chiloé. El autor ha investigado preferentemente los juegos de la cultura mapuche.

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

El Servicio Nacional de Turismo es un organismo público encargado de promover y difundir el desarrollo de la actividad turística de Chile. La Dirección Nacional está ubicada en Santiago y tiene representación en todas las regiones del país mediante las Direcciones Regionales de Turismo. Sernatur cuenta, además, con oficinas locales en San Pedro de Atacama, Isla de Pascua, Chillán, Los Ángeles, Arauco, La Unión, Osorno, Chiloé, Palena y Puerto Natales.

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

La Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública es el organismo técnico del Estado de Chile encargado de la coordinación del Sistema Nacional de Protección Civil.

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

ADO Chile, o Corporación Nacional del Deporte de Alto Rendimiento, es una corporación privada sin fines de lucro que, con el aporte de sus empresas donantes y del Estado, inyecta fondos al deporte para lograr éxitos deportivos.

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

Sendero de Chile es una iniciativa de interés público, cuyo fin es levantar una gran plataforma para el desarrollo del ecoturismo y la educación ambiental del Chile del siglo XXI, realizando una efectiva protección del patrimonio cultural y natural del país, estructurada a partir de un conjunto de senderos distribuidos a lo largo de Chile, representativos de su gran diversidad de paisajes, culturas y ecosistemas, que pueden ser recorridos a pie, a caballo o en bicicleta.

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

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos es un centro de investigación dependiente de la Universidad de Chile, cuyo objetivo es producir la mejor investigación, docencia y extensión posible para hacer un aporte significativo a la solución de los problemas alimentario-nutricionales del país.

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

Sitio web dedicado a impulsar el uso de la bicicleta como medio de transporte.

**ANEXOS**

EN PROCESO DE DIAGRAMACIÓN

## Anexo 1: Glosario

**Actividad física:** es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.

**Calidad de vida:** concepto referido particularmente a grupos y comunidades que logran bienestar en las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual al interactuar con su medio.

**Condición física:** es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

**Deporte:** actividad motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada.

**Ejercicio físico:** es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.

**Escala de Borg:** escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe un sujeto con un valor numérico que va de cero a diez. Es una forma subjetiva de controlar la intensidad del esfuerzo.

**Estabilidad:** es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.

**Estrategia:** plan para lograr el objetivo propuesto en el juego; conlleva una planificación previa con una perspectiva global.

**Frecuencia cardíaca:** es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).

**Fuerza:** es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.

**Intensidad moderada:** se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

**Intensidad vigorosa:** se refiere a la actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

**Habilidades motrices específicas:** clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte específico.

**Principios del entrenamiento:** se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Una de las más utilizadas para promover la actividad física es el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión, que se definen como:

- frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio)
- intensidad (qué tan vigorosa es la actividad)
- tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio)
- tipo de actividad (por ejemplo: actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza, entre otros)
- progresión (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados)

**Resistencia cardiovascular:** es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.

**Salud:** estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Táctica:** es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición durante el juego.

**Vida activa:** estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

**Vida saludable:** estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

## Anexo 2: Clasificación de los deportes y las actividades motrices

El siguiente cuadro muestra una clasificación de variadas actividades físicas y deportivas que pueden desarrollarse para el logro de los objetivos de aprendizajes descritos en las Bases Curriculares. Sin embargo, se debe considerar que existen otros deportes y actividades físicas que permiten desarrollar estos objetivos, dependiendo de las condiciones geográficas y climáticas, la infraestructura, los intereses de los estudiantes y su diversidad cultural.

Deportes		
	Individual	Colaboración
<b>Sin oposición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pruebas de carrera</li> <li>○ pruebas de salto</li> <li>○ pruebas de lanzamiento</li> </ul> </li> <li>• Gimnasia artística</li> <li>• Gimnasia rítmica</li> <li>• Escalada</li> <li>• Natación</li> <li>• Ciclismo</li> <li>• Patinaje</li> <li>• Remo</li> <li>• Vela</li> <li>• Triatlón</li> <li>• Kayak</li> <li>• Buceo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kayak en parejas</li> <li>• Atletismo               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ prueba de relevos</li> </ul> </li> <li>• Escalada</li> <li>• Andinismo</li> <li>• Remo</li> <li>• Vela</li> </ul>
<b>De oposición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenis</li> <li>• Bádminton</li> <li>• Esgrima</li> <li>• Karate</li> <li>• Taekwondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Básquetbol</li> <li>• Hándbol</li> <li>• Vóleibol</li> <li>• Hockey</li> <li>• Rugby</li> <li>• Fútbol</li> </ul>

Actividades Motrices			
Al aire libre	Alternativas	Expresivas	Multiculturales
En medio terrestre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Excursionismo</li> <li>• Escalada</li> <li>• Esquí</li> <li>• Skate</li> </ul> En medio acuático: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natación</li> <li>• Navegación</li> <li>• Kayak</li> <li>• Remo</li> <li>• Vela</li> </ul>	Manipulativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malabares</li> <li>• Diábolos</li> <li>• Lazos</li> </ul> Equilibrios: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin accesorios</li> <li>• Con accesorios como sillas, zancos, <i>slackline</i>, entre otros</li> </ul> Aéreas y acrobáticas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camas elásticas</li> <li>• Trapecio</li> <li>• Telas</li> <li>• Aros, anillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danza educativa</li> <li>• Baile popular</li> <li>• Danza deportiva</li> <li>• Danza de salón (<i>ballroom dance</i>)</li> <li>• Expresión corporal</li> <li>• Danzas folclóricas (nacionales, latinoamericanas, por zonas o regiones de cada país, entre otras)</li> <li>• Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palín</li> <li>• Linao</li> <li>• Pillmatún</li> <li>• Haka nini</li> <li>• Haka honu</li> <li>• Haka pei</li> </ul>

### Anexo 3: Características de desarrollo del estudiante

El siguiente cuadro describe las características físicas, sociales, emocionales e intelectuales que poseen en las distintas etapas los estudiantes.

Edad	Características físicas	Desarrollo social y emocional	Desarrollo intelectual
<b>12 a 15 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continúan desarrollando y perfeccionando sus habilidades óculo-manuales y demuestran mejora en su coordinación muscular.</li> <li>• Inician la pubertad y pueden experimentar un crecimiento simultáneos e interdependientes (los brazos y piernas pueden crecer rápidamente).</li> <li>• Presentan periodos de dificultad en el logro de sus habilidades coordinativas (mala postura por su crecimiento rápido, etc.).</li> <li>• A pesar de que comprenden las reglas de seguridad, en momentos se arriesgan.</li> <li>• Con frecuencia se muestran diferencias marcadas entre hombres y mujeres y entre sus preferencias de actividades físicas.</li> <li>• Con frecuencia participan en actividades grupales más formales (continúan mostrando gran lealtad a su grupo o equipo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden comenzar a mostrar signos de ansiedad o cambios de ánimo (las emociones pueden mostrarse fácilmente).</li> <li>• Pueden comenzar a cuestionar la autoridad de la gente mayor a ellos.</li> <li>• En ocasiones son muy autocríticos (pueden definirse en relación con sus opiniones, creencias y valores y pueden expandir su sentido de sí mismos, imitando modas del momento).</li> <li>• Gradualmente aumenta su independencia de la influencia de sus padres (pueden ver a sus hermanos/as como molestia).</li> <li>• Demuestran un gran sentido de justicia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienzan a desarrollar habilidades para manipular pensamientos e ideas.</li> <li>• Pueden pensar abstractamente, pero no en su totalidad.</li> <li>• Suelen gustarles los chistes y palabras con doble sentido.</li> <li>• Desarrollan habilidades para hablar sobre eventos recientes, planes para el futuro y aspiraciones laborales.</li> <li>• Necesitan argumentos sólidos y respuestas coherentes.</li> </ul>
<b>16 a 18 años</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienen habilidades óculo-manuales más refinadas y demuestran una mayor coordinación muscular.</li> <li>• Las mujeres alcanzan el peso y talla de la etapa adulta aproximadamente a los 16 años.</li> <li>• Los hombres alcanzan el peso y talla de la etapa adulta entre los 17 y 18 años.</li> <li>• Los hombres suelen aumentar primero su longitud de torso.</li> <li>• El crecimiento esquelético y muscular normalmente se acompaña con pérdida de grasa corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta su autoestima e independencia.</li> <li>• Generalmente son agradables/simpáticos y adaptativos.</li> <li>• Se enfocan menos en ellos mismos y consideran más a los demás.</li> <li>• Son más capaces de tomar decisiones de manera independiente.</li> <li>• Tanto los hombres como las mujeres toman decisiones dentro de actividades basados en estereotipos y suelen necesitar motivación para mejorar sus habilidades y actitudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentan su habilidad para pensar abstractamente.</li> <li>• Tienen la capacidad de racionalizar las decisiones propios y de sus pares.</li> <li>• Pueden asumir la responsabilidad de sus decisiones con poca necesidad de ser guiados.</li> <li>• Aumenta el énfasis en su planificación laboral y sus aspiraciones para el futuro.</li> </ul>

## Anexo 4: Evaluación participativa de los estudiantes

El objetivo de la siguiente tabla es tener la mayor cantidad de información posible sobre el estudiante para que pueda participar de la manera más segura durante la clase de Educación Física y Salud. Es importante que escriban las respuestas con la ayuda de un adulto.

<b>Nombre completo:</b>		
<b>Edad:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Sexo:</b>
<b>Antecedentes familiares</b>		
¿Algún integrante de su familia ha sufrido algún ataque cardíaco?	Sí	No
¿Quién?		
¿Algún familiar ha fallecido antes de los 50 años?	Sí	No
¿Quién?		
¿De qué falleció?		
¿Alguien de la familia padece alguna enfermedad?	Sí	No
¿Quién?		
¿Qué tipo de enfermedad?		
<b>Antecedentes personales</b>		
¿Tiene usted alguna enfermedad?	Sí	No
¿Cuál (es)?		
¿Toma algún medicamento?	Sí	No
¿Cuál?		
¿Para qué sirve?		
¿Le han dicho alguna vez que tiene:		
un soplo?	Sí	No
presión elevada?	Sí	No
asma?	Sí	No
anormalidad cardíaca?	Sí	No
¿Ha practicado actividad física fuera del colegio en este último mes?	Sí	No
¿Cuál?		
¿Cuánto tiempo al día duraba la actividad física que realizaba?		
¿Cuál es su peso corporal actual?		
¿Cuántos kilos ha llegado a pesar?		
¿Cree que su alimentación contiene mucha grasa?	Sí	No

<b>Sintomatología</b>		
¿Ha perdido alguna vez el conocimiento?	Sí	No
¿Cuántas veces?		
¿Qué estaba haciendo?		
¿Ha notado que se le acelera el corazón sin motivo?	Sí	No
¿Alguna vez ha tenido que detener lo que estaba haciendo por este motivo?	Sí	No
¿Ha tenido la sensación de falta de aire?	Sí	No
¿Ha notado en alguna ocasión latidos irregulares del corazón?	Sí	No
¿Ha tenido o tiene dolores en el pecho?	Sí	No
¿Le ocurre en reposo?	Sí	No
¿Le ocurre cuando hace ejercicio?	Sí	No
¿Se irradia hacia alguna zona?	Sí	No
¿Hacia qué lado?		
¿Se cansa más de lo habitual últimamente?	Sí	No
¿A qué cree que se debe?		
Fecha	Nombre y firma apoderado	

## Autoevaluación del docente

La siguiente autoevaluación permite al profesor determinar qué tan significativas son sus clases. En cada uno de los indicadores, debe señalar aquellos aspectos que cree que lo identifican más, según lo que sucede en sus clases de Educación Física y Salud.

Criterio	Logrado	Por lograr
Preparo mis clases, utilizando estrategias para que sean activas y de intensidad moderada a vigorosa.		
Propongo actividades que sean motivadoras para mis estudiantes.		
Optimizo el uso del tiempo de mi clase; por ejemplo: preparo el material con anticipación, mis explicaciones son breves, paso la lista de forma rápida y segura, entre otros.		
Evito perder demasiado tiempo en la organización de grupos para las actividades seleccionadas; por ejemplo: preparo con anticipación esquemas o dibujos de los circuitos o recorridos establecidos, en una pizarra o cartulina.		
Establezco un número de tareas suficientes para alcanzar los objetivos de aprendizaje propuesto.		
Organizo a mis estudiantes, buscando que todos estén activos durante la sesión planificada; por ejemplo: reduzco el número de integrantes por hileras, establezco variantes para una misma actividad, ejecutan de forma simultánea las actividades propuestas, entre otros.		
Mis clases son activas, independientemente del contenido trabajado; por ejemplo: explico los beneficios de la actividad física por medio de un juego, entre otros.		
Evito realizar clases teóricas de Educación Física y Salud.		
Soy activo y animo en forma constante a mis estudiantes mientras participan en la clase; por ejemplo: participo en algunas actividades propuestas, entre otros.		
Planifico mis clases con anticipación.		
Para la planificación de mi clase, utilizo estructuras como ficheros donde se incluyan representaciones gráficas de las actividades, descripción de los materiales que se necesiten, tiempos aproximados de las actividades planificadas, entre otros.		
Los juegos propuestos para mi clase tienen un fin educativo.		
Mis estudiantes llegan a tiempo con su vestimenta deportiva y de forma autónoma al lugar donde se realiza la clase, evitando perder tiempo al inicio de la clase.		
De forma autónoma, mis estudiantes practican hábitos de higiene al término de la clase.		
Mis estudiantes reconocen la importancia de mantenerse hidratado durante la clase; por ejemplo: llevan botellas de agua, toman agua antes de comenzar la clase, entre otras.		

## Anexo 5: Materiales

Este listado es una sugerencia de materiales para que las escuelas lo usen como apoyo al momento de adquirir el material deportivo. No es indispensable tener todos los materiales para poder implementar los programas adecuadamente; la lista permite saber cuál es el material apropiado para la edad de los estudiantes.

<b>Sugerencia de materiales</b>	
<b>Material</b>	<b>Descripción</b>
Valla	De aluminio ajustable, de 45 a 70 centímetros
Microvalla	20 y 40 centímetros
Cuerda	De algodón de 3 y 10 metros de largo
Cajón de saltos	5 cuerpos de madera, con fijador y trampolín
Colchoneta	Gimnasia oficial 2,00x1,00x0,60
Colchoneta	Espanja
Aros para gimnasia	De distintos tamaños
Conos	Plásticos de 18"
Conos	Set de tipo platos
Balón	Medicinal 1, 2 y 3 kilos
Balón	De esponja
Balón	Minihándbol
Balón	Básquetbol Nº 6 de goma
Balón	Fútbol Nº 5
Balón	Vóleibol recreativo
Balón	Rugby
Balón	Multipropósito
Jabalina	400, 600 y 700 gramos
Bala	3, 4 y 5 Kg
Pelotas	Tenis
Petos	De tela de diferentes colores
Radio	Con amplificador
Elástico	De 6 centímetros de ancho
Huinchas	De medición 30 y 50 metros
Bastones	Palos de escoba o tubos de PVC
Testimonio	De madera
Banca	Sueca o vigas de madera
Trepa	De cuerda o fierro
Pesos	De fierro, chuzos, sacos o cámaras con arena
Mancuernas	De fierro o plásticas diferentes pesos
Lastre	Fierro, neumáticos o paracaídas de velocidad
Estacas	Para slalom
Escalera	Riel de agilidad y coordinación
Parantes	Vóleibol estándar
Red	Vóleibol estándar
Aro	Básquetbol
Arco	Futbolito o hándbol
Arco	Fútbol

**Anexo 6: PROGRESIÓN DE OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE 7° Básico a 2° Medio  
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

Eje		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
HABILIDADES MOTRICES	HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS	<p><b>OA 1</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras)</li> </ul>	<p><b>OA 1</b> Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (escalada, vóleibol duplas, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, moderna, entre otras)</li> </ul>	<p><b>OA 1</b> Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, popular, entre otras)</li> </ul>	<p><b>OA 1</b> Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)</li> <li>• un deporte de colaboración (tenis duplas, kayak, escalada, entre otros)</li> <li>• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleibol, rugby, entre otros)</li> <li>• una danza (folclórica, popular, entre otras)</li> </ul>

Eje		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
HABILIDADES MOTRICES	ESTRATEGIAS Y TÁITCAS	<p><b>OA 2</b>            Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.</p>	<p><b>OA 2</b>            Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros.</p>	<p><b>OA 2</b>            Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otros.</p>	<p><b>OA 2</b>            Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.</p>

Eje		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
VIDA ACTIVA SALUDABLE	CONDICIÓN FÍSICA	<p><b>OA 3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li> </ul>	<p><b>OA 3</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frecuencia</li> <li>• intensidad</li> <li>• tiempo de duración y recuperación</li> <li>• progresión</li> <li>• tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)</li> </ul>	<p><b>OA 3</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)</li> <li>• frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio</li> <li>• niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento</li> <li>• actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física</li> <li>• ingesta y gasto calórico</li> </ul>	<p><b>OA 3</b> Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)</li> <li>• frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio</li> <li>• niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento</li> <li>• actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física</li> <li>• ingesta y gasto calórico</li> </ul>

Eje		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
VIDA ACTIVA SALUDABLE	HÁBITOS PARA UNA VIDA ACTIVA	<p><b>OA 4</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<p><b>OA 4</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p>	<p><b>OA 4</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés</li> <li>• promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol</li> <li>• aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo</li> <li>• dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal</li> <li>• hidratarse con agua de forma permanente</li> </ul>	<p><b>OA 4</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés</li> <li>• promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol</li> <li>• aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo</li> <li>• dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal</li> <li>• hidratarse con agua de forma permanente</li> </ul>

Eje		7° BÁSICO	8° BÁSICO	1° MEDIO	2° MEDIO
RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA	LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO Y PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA	<p><b>OA 5</b> Participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas en su comunidad y/o entorno</li> <li>asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa</li> <li>utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)</li> </ul>	<p><b>OA 5</b> Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>promover la práctica regular de actividad física y deportiva</li> <li>participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad</li> <li>utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros</li> </ul>	<p><b>OA 5</b> Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física</li> <li>aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás</li> <li>desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano</li> </ul>	<p><b>OA 5</b> Promover, liderar y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas</li> <li>demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa</li> <li>proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad</li> <li>fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente</li> </ul>