

# Educación Física

Programa de Estudio  
Cuarto Año Medio





# Educación Física

## Programa de Estudio Cuarto Año Medio



Educación Física  
Programa de Estudio, Cuarto Año Medio, Formación General  
Educación Media, Unidad de Curriculum y Evaluación  
ISBN 956-7933-87-1  
Registro de Propiedad Intelectual N° 122.927  
Ministerio de Educación, República de Chile  
Alameda 1371, Santiago  
Primera Edición 2001  
Segunda Edición 2004

Santiago, noviembre de 2001.

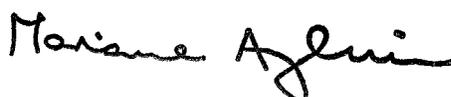
Estimados profesores y profesoras:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO de Cuarto Año Medio de la Formación General ha sido elaborado por la Unidad de Currículum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica, por los establecimientos que elijan aplicarlo, en el año escolar 2002.

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

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

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



MARIANA AYLWIN OYARZUN  
Ministra de Educación



Presentación	9
Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa	10
Objetivos Fundamentales	12
Contenidos Mínimos Obligatorios	13
Desarrollo de las unidades del programa	15
Cuadro sinóptico de las unidades	19
<b>Unidad 1: Entrenamiento de la aptitud física</b>	20
Actividades de aprendizaje	23
Actividades de evaluación	33
<b>Unidad 2: Deportes y actividades de expresión motriz</b>	34
Actividades de aprendizaje	38
Actividades de evaluación	44
<b>Unidad 3: Proyecto de campamento y actividades recreativas al aire libre</b>	46
Actividades de aprendizaje	48
Actividades de evaluación	57
Bibliografía	59
Anexo 1: Actividades físicas en la naturaleza	61
Anexo 2: Información sobre lugares para realizar actividades físicas al aire libre	63
Anexo 3: Sitios en internet (práctica deportiva y actividad física)	67
Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Primer a Cuarto Año Medio	71



## Presentación

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

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

Por medio de estos ámbitos temáticos y considerando que los alumnos y alumnas entre 1° y 3° Medio han vivido consecutivas etapas de ampliación y profundización de sus habilidades motoras, se plantea como objetivo para este nivel que ellos, aprovechando la experiencia, conocimientos y habilidades adquiridas previamente, se transformen en protagonistas de sus propias actividades físico educativas. En este sentido, esta propuesta centra su atención en la creación de condiciones propicias para que los jóvenes puedan ser partícipes del diseño de sus propias unidades de trabajo.

En relación al ámbito *Aptitud física y motriz asociada a salud y calidad de vida*, el concepto central sigue siendo el de “aptitud física” y no el de “acondicionamiento físico”. De este modo, el programa se orienta a que los alumnos y alumnas profundicen sus conocimientos relacionados con los beneficios biológicos, físicos y sociales que genera el entrenamiento de la aptitud física. Por otra parte, se enfatiza en los jóvenes la obligatoriedad de realizar ejercicio físico de manera segura. En relación a los programas de entrenamiento de la aptitud física, se impulsa que

éstos sean diseñados por los propios alumnos y alumnas bajo la supervisión de los docentes.

En el ámbito *Juegos deportivos, deportes y actividades de expresión motriz*, los estudiantes participarán en una primera etapa de preparación técnica y táctica, para luego ponerse a prueba en eventos y competencias planificadas y coordinadas por ellos mismos. Ello permitirá que los alumnos y alumnas, organizados por grupos intercurso, por curso o por nivel dentro de un mismo establecimiento, diseñen de acuerdo a intereses comunes un programa de competencias o presentaciones de eventos deportivos. Para esto deben considerar un período de selección de actividades, de preparación técnica y táctica y, finalmente, un período de realización de los certámenes deportivos.

En el ámbito *Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura*, este nivel promueve el aprendizaje de aspectos que se relacionan con el clima, la geografía y la cultura de los lugares que serán visitados en actividades de campamento. Otro tema que se incluye en este ámbito son las normas y procedimientos de seguridad que deberán ser experimentados por los propios alumnos y alumnas. De este modo, se debe realizar una revisión de aquellos contenidos técnicos que se manejarán durante las actividades de campamento, sean éstos de orientación, de desplazamiento en terreno irregular y/o desconocido, de selección y armado del campamento, de manipulación de equipo de cocina, de diseño de pautas de seguridad, etc. En cuanto a la planificación y organización del campamento, serán los propios estudiantes los que, organizados en grupos y de acuerdo a la factibilidad y atractivo del proyecto que presenten, podrán adjudicarse el derecho a desarrollarlo.

## Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa

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

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

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

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

- En relación a los OFT del ámbito *Crecimiento y Autoafirmación Personal* el programa resal-

ta a lo largo de sus unidades objetivos referidos al autocuidado, seguridad y desarrollo del propio cuerpo, especialmente en el ámbito de la aptitud física.

- Esta propuesta permite numerosas posibilidades para trabajar el ámbito *Desarrollo del Pensamiento* referidas a habilidades de reflexión y análisis, de discusión, evaluación y, fundamentalmente, comunicación. En todo su recorrido, el programa crea las condiciones para que los alumnos y alumnas trabajen estas habilidades a partir de acciones individuales y de equipo, sean éstas de investigación, diseño o planificación de actividades deportivas.
- En cuanto al ámbito de la *Formación Ética* y, en especial, al desarrollo de la capacidad y voluntad de autorregulación de la conducta en función de valores como verdad, justicia y respeto por el otro, el programa presenta múltiples actividades y contextos de trabajo que refuerzan estos valores a través de las conductas que estimula en la actividad física y deportiva: respeto y consideración por el contrario, juego limpio, cumplimiento de reglas, solidaridad y entrega al equipo.
- En relación a los OFT del ámbito *Persona y su Entorno* el programa trata explícita y detalladamente en la unidad “Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura”, los valores referidos al cuidado del medioambiente y al respeto por el entorno cultural. De igual modo, permite trabajar aquellos OFT relacionados con la comprensión y valoración de la perseverancia, el rigor y el cumplimiento en el desarrollo y consumación exitosa de tareas.
- Por último, el programa plantea, en forma sistemática, oportunidades de desarrollo del OFT referido al trabajo en equipo y sus variadas implicancias formativas: habilidades sociales de trabajo en grupo, relaciones de cooperación y competencia, liderazgo y disciplina grupal, logro de objetivos comunes, procesamiento y resolución de conflictos. Asimismo, ofrece múltiples y ricas oportunidades de desarrollo de una participación equitativa de hombres y mujeres en los diversos deportes y ámbitos de actividad.

## Objetivos Fundamentales

Los alumnos y alumnas desarrollarán la capacidad de:

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

## Contenidos Mínimos Obligatorios

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

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

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

- a. Deportes convencionales y deportes alternativos. Selección y práctica incorporada a grupos de interés de al menos un deporte de preferencia del alumno (a) por semestre: deportes de equipo con colaboración y oposición, deportes de oposición sin colaboración, o un deporte alternativo de entre las opciones ofrecidas por su unidad educativa: básquetbol, tenis, paletas, bádminton, vóleybol, patinaje, fútbol, tenis de mesa, actividades acuáticas entre otras posibilidades.

- b. Deportes individuales y actividades de expresión motriz. Selección y práctica de al menos un deporte individual sin oposición o una actividad expresivo motriz de preferencia, de la alumna o el alumno, entre las opciones posibles ofrecidas por su unidad educativa: bailes populares contemporáneos, danza, natación, gimnasias artística o rítmica, bailes folklóricos, atletismo, entre otras.
  - c. Reglamentación y normas deportivas. Uso de reglas deportivas oficiales o adaptadas, aplicadas bajo condiciones reales de juego durante torneos o eventos deportivo-recreativos.
  - d. Torneos, competencias y eventos deportivo-recreativos. Participación activa bajo condiciones de práctica recreativo-competitiva en al menos un torneo, competición, presentación y/o evento deportivo masivo tales como: caminatas, cicletadas, corridas, gimnasia masiva, aeróbica masiva, entre otros.
3. Actividades motrices de contacto con la naturaleza y de aventura
- a. Reconocimiento de entornos naturales. Conocimiento de climas, entornos geográficos y culturales de los lugares seleccionados para realizar actividades de aventura. Conocimientos básicos de orientación y aspectos climatológicos relevantes.
  - b. Bases metodológicas y organizacionales para las actividades en la naturaleza. Planificación y realización de actividades recreativas y de aventura en entornos naturales. Formación de equipos, elaboración y presentación de proyectos para actividades de aventura.
  - c. Habilidades sociales inherentes a las actividades de aventura. Conocimiento y utilización de habilidades sociales tales como: trabajo en equipo, liderazgo y comunicación. Asumir responsabilidades de animación socio-cultural, participación y conducción de actividades recreativas.
  - d. Actividades en entornos naturales. Planificación, organización y realización en el año de al menos un campamento que implique pernoctar al aire libre.

## Desarrollo de las unidades del programa

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

Las unidades en su conjunto deben ser consideradas autónomas entre sí: ninguna de ellas es prerrequisito estricto para otra; no deben ser vistas por tanto como secuenciales. No obstante, los contenidos de la unidad **Entrenamiento de la aptitud física** deben ser trabajados a lo largo del año escolar. Por ello se sugiere que sea tratada de manera interrelacionada y asociada a los contenidos y actividades de las otras dos unidades propuestas.

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

### Contenidos de la unidades

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

- **Actividades de aprendizaje genéricas**, integran los contenidos y las habilidades que se espera que el alumnado aprenda. Son formulaciones generales que pueden adoptar distintas formas de realización.
- **Ejemplos**, son opcionales, ilustran formas posibles de trabajar las actividades. En la mayor parte de las actividades los ejemplos se presentan en una secuencia en la cual se articulan actividades que deben realizar los estudiantes, con otras que desarrolla el docente. Los ejemplos pueden ser realizados tal cual están indicados en el programa, modificados parcialmente o reemplazados por otros que, alcanzando los mismos propósitos, se consideren más apropiados.
- Cuando se ha estimado necesario, se incluyen **indicaciones al docente** que orientan el desarrollo de la actividad.
- Al final de cada unidad y subunidad se proponen **actividades de evaluación**.

### Orientaciones didácticas generales

El hecho de que sean los alumnos y alumnas los que tendrán para el desarrollo de la unidad **Entrenamiento de la aptitud física** la tarea de diseñar sus propios programas de entrenamiento, obliga al docente a generar respuestas metodológicas que faciliten el desarrollo de los objetivos y contenidos propuestos por los jóvenes en sus respectivos planes de ejercitación. De igual manera, el profesor o profesora deberá ejercer funciones de control y supervisión en las actividades que desarrollarán los estudiantes a lo largo de las unidades, diseñando las orientaciones y procedimientos para prevenir lesiones durante la práctica de ejercicio físico. Al mismo tiempo, deberá supervisar que el diseño y ejecución de los programas de entrenamiento se realicen según los principios básicos que sustentan el entrenamiento físico y que respondan a las necesidades individuales reales de los alumnos y alumnas.

Desde el punto de vista metodológico, el programa propone la organización de espacios y oportunidades para que los estudiantes aprendan a tomar decisiones sobre qué hacer y cómo hacerlo, ya sea individualmente o incorporados a pequeños grupos de trabajo, permitiéndoles de esta forma planificar, dirigir y autoevaluar y coevaluar el impacto de sus propias propuestas y experiencias educativo físicas escolares.

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

- **Ser significativas:** Es decir que el alumnado pueda considerarlas suficientemente

valiosas como para comprometer su esfuerzo e interés. Las actividades debe ser capaces de contribuir a su desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social. En este sentido, es importante destacar que la flexibilidad de este programa permite, de acuerdo a los intereses y objetivos del establecimiento y de los alumnos y alumnas, trabajar en conjunto con otras disciplinas, contenidos específicos de geografía, medio ambiente, orientación, etc.

- **Conceder suficiente práctica:** vale decir, tener una extensión temporal más allá del aula que garantice instancias de ejercitación, en cantidad y calidad suficientes como para que los logros de aprendizaje propuestos puedan ser asimilados.
- **Respetar la dinámica propia del sector:** No ocupar demasiado tiempo en análisis teóricos, reglamentarios, etc., temas por cierto interesantes, pero que no satisfacen lo que el alumnado espera de la clase de educación física.

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

#### A. ETAPA DE PRESENTACIÓN Y DIAGNÓSTICO

Esta etapa tiene como función incentivar la participación e interés de los estudiantes en la unidad, fundamentando los logros de aprendizaje más importantes a alcanzar y las principales actividades en las que ellos participarán. Importa, asimismo, diagnosticar las experiencias previas que trae el curso para enfrentar los nuevos aprendizajes. Este diagnóstico tiene además el propósito de verificar la presencia o ausencia de algunas

habilidades motoras de base que los alumnos y alumnas deberían traer como una cuestión previa para acceder con éxito a los nuevos aprendizajes que la unidad propone. Esta instancia diagnóstica no debería ocupar más de 30 minutos de la primera sesión, procurando que sea dinámica y entretenida, como para crear buenas expectativas para el resto de la clase y siguientes sesiones de la unidad.

#### **B. ETAPA DE EJECUCIÓN O DESARROLLO**

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

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

#### **C. ETAPA DE FINALIZACIÓN DE LA UNIDAD**

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

### Orientaciones generales para la evaluación

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

La evaluación prioriza los criterios relacionados con el logro, la superación, los avances personales y el cumplimiento de metas dadas a conocer previamente, más que los modelos de evaluación centrados en el rendimiento individual comparado con el curso o con otros parámetros estandarizados.

En un sentido práctico y orientador, los criterios de evaluación se construyen considerando los siguientes elementos:

#### **A. DIMENSIONES DE LA EVALUACIÓN**

- Dimensión motriz: aspectos técnicos, tácticos y físicos.
- Dimensión cognitiva: análisis, discusión, comprensión (principios, beneficios, conceptos, etc.).
- Dimensión social y personal: en el marco de los OFT, habilidades y capacidades sociales, y habilidades y capacidades personales.

#### **B. SITUACIONES DE EVALUACIÓN**

- Actividades ordinarias de clases.
- Actividades diseñadas especialmente.
- Situaciones de competencias, presentaciones, torneos, campamentos, etc.

#### **C. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

- Pautas de observación.
- Observación directa utilizando pautas de observación.
- Tests.
- Entrevistas a alumnos y alumnas.

## Unidades, contenidos y distribución temporal

### Cuadro sinóptico

Unidades		
Entrenamiento de la aptitud física	Deportes y actividades de expresión motriz	Proyecto de campamento y actividades recreativas al aire libre
Contenidos		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adaptaciones y beneficios según el tipo de entrenamiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrenamiento aeróbico.</li> <li>2. Entrenamiento de la resistencia muscular.</li> <li>3. Entrenamiento de la fuerza.</li> <li>4. Entrenamiento anaeróbico.</li> </ol> </li> <li>• <b>Ejercicio físico y necesidades individuales de entrenamiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Detección de necesidades de entrenamiento.</li> <li>2. Orientación del entrenamiento.</li> <li>3. Entrenamiento y salud, y práctica vitalicia de ejercicio físico.</li> </ol> </li> <li>• <b>Programas de entrenamiento:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluación física según necesidades de entrenamiento.</li> <li>2. Diseño de programas personales de entrenamiento y de salud.</li> <li>3. Validación de los programas de entrenamiento.</li> </ol> </li> <li>• <b>Entrenamiento físico:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicación de los programas de entrenamiento diseñados.</li> <li>2. Control del entrenamiento.</li> <li>3. Entrenamiento y seguridad.</li> <li>4. Soporte y apoyo al entrenamiento.</li> <li>5. Entrenamiento, superación y compromiso con las metas propuestas.</li> <li>6. Evaluación de los progresos logrados.</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Práctica de al menos un deporte de colaboración y oposición:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Práctica y entrenamiento.</li> <li>2. Participación en competencias y eventos.</li> <li>3. Planificación y organización de competencias y eventos.</li> </ol> </li> <li>• <b>Práctica de al menos un deporte individual o de autosuperación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Práctica y entrenamiento.</li> <li>2. Participación en competencias y eventos.</li> <li>3. Planificación y organización de competencias y eventos.</li> </ol> </li> <li>• <b>Reglamentación y normas básicas de los deportes practicados.</b></li> <li>• <b>Práctica de elementos de interpretación y creación de actividades de expresión motriz.</b></li> <li>• <b>Proyectos deportivos, planificación y organización de competencias y eventos deportivos.</b></li> </ul>	<p><b>Elaboración de proyectos de actividad física al aire libre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elección del proyecto (travesías, campamentos, recorridos ecológicos, carreras de orientación, salidas en bicicleta, senderismo, salidas a la nieve, excursiones).</li> <li>• Diseño del proyecto (fundamentación, objetivos, estudio y valoración de las necesidades, financiamiento).</li> <li>• Planificación y organización de salidas al medio natural.</li> </ul> <p><b>Ejecución de proyectos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas asociadas a las actividades (orientación e interpretación de mapas, conservación del medio ambiente, técnicas de desplazamiento, primeros auxilios, etc.).</li> <li>• Actividades de campamento.</li> <li>• Procedimientos y normas de seguridad.</li> </ul>
Tiempo destinado		
30% del tiempo destinado a clases de educación física.	50 % del tiempo destinado a clases de educación física.	20 % del tiempo destinado a clases de educación física.



## Unidad 1

# Entrenamiento de la aptitud física

### Contenidos

- **Adaptaciones y beneficios según el tipo de entrenamiento:**

1. Entrenamiento aeróbico.
2. Entrenamiento de la resistencia muscular.
3. Entrenamiento de la fuerza.
4. Entrenamiento anaeróbico.

- **Ejercicio físico y necesidades individuales de entrenamiento:**

1. Detección de necesidades de entrenamiento.
2. Orientación del entrenamiento.
3. Entrenamiento y salud y práctica vitalicia de ejercicio físico.

- **Programas de entrenamiento:**

1. Evaluación física según necesidades de entrenamiento.
2. Diseño de programas personales de entrenamiento y de salud.
3. Validación de los programas de entrenamiento.

- **Entrenamiento físico:**

1. Aplicación de los programas de entrenamiento diseñados.
2. Control del entrenamiento.
3. Entrenamiento y seguridad.
4. Soporte y apoyo al entrenamiento.
5. Entrenamiento, superación y compromiso con las metas propuestas.
6. Evaluación de los progresos logrados.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Conocen las modificaciones que provocan en el organismo las distintas manifestaciones del entrenamiento físico.
- Diferencian por medio de la práctica, los medios de entrenamiento orientados a desarrollar las distintas capacidades físicas.
- Identifican por medio de la evaluación si el desarrollo de sus capacidades físicas son suficientes para satisfacer las demandas que plantean sus actividades individuales cotidianas.
- Diseñan un programa de entrenamiento físico y de salud y lo aplican respetando los principios básicos que lo rigen.
- Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.
- Muestran durante el desarrollo de los programas de entrenamiento actitudes de esfuerzo y voluntad para alcanzar los niveles de rendimiento esperados.
- Alcanzan aumentos significativos de los rendimientos, en aquellas capacidades físicas trabajadas.

### Orientaciones metodológicas

Esta unidad se plantea con el propósito de seguir fortaleciendo en los alumnos y alumnas aspectos conductuales que impulsan la adopción de estilos de vida activa y perdurables en el tiempo. De igual modo, es su objeto seguir integrando sistemáticamente en los jóvenes conceptos, ideas y conocimientos básicos y específicos en torno a la práctica de actividad física como uno de los medios más significativos para incrementar la aptitud física y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida.

Desde el punto de vista de la participación de los jóvenes, es importante considerar que en el desarrollo de esta unidad alumnos y alumnas adquieren un rol bastante más protagónico que en años anteriores. No sólo participan activamente, realizando ejercicio físico con el propósito de mejorar su aptitud física o asistiendo al profesor o profesora en la elaboración de los programas de entrenamiento, sino que serán ellos mismos los que autoliderarán sus procesos de entrenamiento trabajando en su diseño, control y evaluación.

Entonces, un objetivo importante de esta unidad es el aprendizaje de elementos teóricos, técnicos y prácticos que les sirvan como insumo para diseñar y aplicar sus propios programas de entrenamiento. En este escenario de trabajo, el docente adquiere un rol de supervisor, orientador y guía de los alumnos y alumnas.

En el ámbito de la evaluación de la aptitud física y con el propósito que alumnos y alumnas puedan determinar sus propios niveles, conocerán técnicas y herramientas para medir sus rendimientos individuales, al tiempo que podrán identificar aquellas capacidades físicas en que son más aventajados y en las que son más débiles.

Como elementos de control, se insistirá en la confección de planillas de registros individuales, en los que se anotarán los resultados de las evaluaciones practicadas, los volúmenes o cantidades de ejercicio realizados semanalmente, los incrementos y/o disminuciones en las capacidades físicas trabajadas, además del tiempo y tipo de descanso, y tipo de alimentación utilizada periódicamente.

En cuanto a los programas de entrenamiento, los alumnos y alumnas profundizarán los conocimientos que posibiliten una aplicación más eficiente y segura de los métodos de entrenamiento que existen para trabajar la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular y flexibilidad.

En relación a lo anterior, el docente deberá promover la aplicación de formas de entrenamiento alternativo que estén al alcance de estudiantes y sean más motivantes y entretenidos que los métodos de entrenamiento tradicionales. En este sentido, el baile, los juegos, las caminatas y cicletadas, entre otras actividades, pueden transformarse en muy buenas alternativas para entrenar algún atributo físico.

En el ámbito de la seguridad, el docente deberá salvaguardar a aquellos alumnos y alumnas que tienen ciertas limitaciones para rendir como los demás. Es recomendable no exigirles más allá de sus posibilidades reales a aquellos estudiantes con algún tipo de limitación. En estas situaciones, cobra relevancia fundamental la calidad de la evaluación que sea practicada. Si es adecuada, posibilitará saber la magnitud de las dificultades y el nivel de incapacidad que tiene un alumno o alumna para incrementar sus rendimientos.

Otro aspecto de relevancia para el desarrollo de esta unidad dice relación con la práctica de entrenamiento fuera del ámbito escolar. Se deben hacer todos los esfuerzos para que los alumnos y alumnas incorporen sesiones de ejercicio físico en sus rutinas diarias de trabajo. Ello aumenta las posibilidades de que los jóvenes adquieran un estilo de vida más activa, dado que se incrementan las cargas de trabajo semanal y, de este modo, son mayores las probabilidades de mejorar las capacidades físicas que son entrenadas.

## Actividades de aprendizaje

### Actividad 1

---

**Conocer aspectos específicos del entrenamiento físico:**

**a) aplicación del entrenamiento de acuerdo a las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas; b) beneficios y modificaciones que el entrenamiento físico impulsa en el organismo en el mediano y largo plazo; c) herramientas que proporciona para enfrentar la vida moderna; d) formas de aplicación en situaciones adversas, sean éstas producto de enfermedades y/o discapacidades; e) aplicación como medio preventivo de enfermedades.**

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Es clave que las clases de educación física no sean transformadas en sesiones teóricas de trabajo. Se recomienda al docente que todo lo relacionado con trabajos de investigación y estudio sea logrado fuera de las horas de clases, dejando durante éstas cortos tiempos para concluir y reflexionar en torno a las exposiciones y trabajos presentados por los jóvenes.**

#### Ejemplo A

Investigar los aspectos más significativas asociados al entrenamiento físico:

- Entrenamiento físico e influencias generales sobre el organismo, especialmente en: a) sistema cardio-respiratorio; b) sistema locomotor; c) sistema nervioso.
- Entrenamiento físico y: a) calidad de vida; b) prevención de enfermedades y disminución de riesgos, especialmente de carácter psicológico.
- Formas de entrenamiento en situaciones especiales: a) entrenamiento y su aplicación cuando existen discapacidades físicas y/o enfermedades; b) entrenamiento físico en las distintas edades; c) entrenamiento físico asociado a la práctica de los deportes; c) entrenamiento físico aplicado a la vida laboral.

#### Ejemplo B

Investigar los criterios fundamentales para la ejecución de un programa de entrenamiento:

- Aplicación y medidas de seguridad durante el entrenamiento físico.
- Limitaciones en la aplicación de los medios de entrenamiento.
- El descanso y la alimentación durante el entrenamiento físico.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Es recomendable que las actividades de investigación de los temas planteados estén orientadas en la búsqueda de información actualizada. Para ello es conveniente utilizar internet u otros medios informativos que contengan estudios e investigaciones, publicaciones y lecturas recientes.

El docente debe recalcar que no sólo la ejercitación forma parte del entrenamiento físico. Es, por tanto, importante recordar a los jóvenes aspectos complementarios del entrenamiento como lo son el descanso, la alimentación y en general todas aquellas acciones que son parte de los hábitos de vida saludable. Estos aspectos cobran especial relevancia en el momento que los jóvenes diseñen sus propios programas de entrenamiento, puesto que deberán ser contenidos y señalados en éstos ya que el objeto es que la ejercitación traspase el ámbito escolar.

#### Ejemplo C

Identificar las distintas capacidades físicas y asociarlas a los medios de entrenamiento estudiados.

- Resistencia aeróbica y sus formas de entrenamiento.
- Resistencia muscular y sus formas de entrenamiento.
- Fuerza muscular y sus formas de entrenamiento.
- Resistencia anaeróbica y sus formas de entrenamiento.

#### Ejemplo D

Conocer de manera práctica a través de un mismo ejercicio, como por ejemplo el salto vertical, que: dependiendo de la velocidad en la ejecución de los saltos, el volumen de repeticiones, la carga adicional o resistencia que se oponga al salto, etc., serán trabajadas distintas capacidades físicas.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

El propósito de esta actividad es que los alumnos y alumnas conozcan a fondo algunos medios de entrenamiento, como también tipos de ejercicios que son utilizados para el desarrollo de las capacidades físicas. De esta manera, el énfasis estará puesto en la fundamentación teórica del porqué un medio de entrenamiento o ejercicio, dependiendo de la forma en que sea aplicado, servirá para trabajar una capacidad física en especial y no otra.

### Ejemplo E

Vivenciar en la práctica algunos tipos de ejercicios orientados al trabajo de la resistencia aeróbica, resistencia muscular y resistencia anaeróbica. Diferenciar los tipos de entrenamiento, de acuerdo a los síntomas y sensaciones que se producen en el organismo luego de ser aplicados:

- Comportamiento de la frecuencia cardíaca.
- Comportamiento de la frecuencia respiratoria.
- Sensaciones en la musculatura trabajada.
- Tiempo de recuperación post ejercicio.
- Síntomas durante y después del ejercicio físico (mareos, náuseas, somnolencia, ardor en las extremidades, sensación de calor extremo, etc.).

### INDICACIONES AL DOCENTE

La idea de este trabajo es complementaria a la actividad anterior y se plantea con el objeto de que los jóvenes puedan identificar y diferenciar los tipos de entrenamiento más allá de los fundamentos teóricos asociados a éstos. En este sentido, el propósito de estas actividades está puesto en que los alumnos y alumnas puedan vivir de manera práctica los ejercicios físicos con una orientación específica hacia una u otra capacidad física. Lo anterior permite un entendimiento más profundo de los aspectos teóricos que han sido estudiados.

Por otra parte, es importante dar a conocer que esta actividad no ha sido pensada para la búsqueda de mejoras en ciertas capacidades físicas, ni para que sean aplicadas habitualmente durante las clases, sólo se plantean a modo de ejemplos.

### Ejemplo F

Diseñar individualmente y de modo experimental un mini programa de entrenamiento que considere un par de sesiones de trabajo, dirigido a trabajar alguna de las capacidades físicas estudiadas. Aplicar en grupos seleccionados por el docente, los mejores planes confeccionados.

Considerar para el diseño del programa la siguiente información:

- Capacidad física que será trabajada.
- Ordenamiento de la sesión de trabajo.
- Tipos y cantidad de ejercicio físico a realizar.
- Aspectos de seguridad, tales como, calentamiento, dosificación de las cargas, tiempos de recuperación, etc.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Esta actividad ha sido diseñada para que el docente pueda evaluar el grado de conocimiento que tienen sus alumnos y alumnas en materias de entrenamiento. Es importante detenerse a observar el trabajo de los jóvenes, determinando si están en condiciones para desarrollar sus propios planes de entrenamiento. De igual modo, el docente debe, a partir de la evaluación de los trabajos realizados por los estudiantes, dar a conocer indicaciones y recomendaciones frente a aquellos aspectos que parecen mas débiles.

### Actividad 2

---

**Conocer, de acuerdo a las actividades individuales que realizan habitualmente, las necesidades de entrenamiento y de desarrollo de las capacidades físicas.**

#### Ejemplo A

Efectuar actividades de investigación que permitan detectar qué aspectos de las capacidades físicas son más demandadas por las distintas actividades individuales que realizan habitualmente, sean éstas de carácter deportivo, recreativo, laboral, etc.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

El propósito de esta actividad es proporcionar información relevante a los estudiantes para que tomen decisiones en cuanto a la orientación que le darán al programa de entrenamiento que diseñarán.

Si algunos jóvenes no realizan actividades cotidianas que demanden el desarrollo de alguna capacidad física de manera específica, se recomienda a los docentes motivarlos a que por lo menos adquieran un compromiso de entrenamiento que sea dirigido a mejorar sus capacidades físicas generales, a llevar una vida más sana, a mejorar aspectos estéticos, a utilizar su tiempo libre de manera saludable, etc.

#### Ejemplo B

Asociar y comparar, en su curso, las capacidades físicas que son más requeridas para satisfacer aquellas demandas que imponen las actividades habituales de carácter individual.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Con esta actividad se pretende reforzar aquello que se ha venido repitiendo a lo largo de toda la Educación Media y que plantea la existencia de capacidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida. De este modo, resulta importante que los alumnos y alumnas se den cuenta, por ellos mismos, que las capacidades físicas más demandadas en sus actividades diarias son las mismas que se han definido para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

### Actividad 3

---

**Ejecutar una batería de tests o pruebas de evaluación para medir el estado de las capacidades físicas que serán trabajadas durante la unidad.**

#### INDICACIONES AL DOCENTE

La medición de las capacidades físicas tiene que ser orientada de modo específico para determinar el estado de aquellas que actúan más significativamente en sus actividades habituales. Lo anterior supone que los estudiantes deben tener decidido antes de evaluarse cuáles serán las capacidades físicas que formarán parte de sus programas de entrenamiento.

Lo anterior obliga a los docentes a orientar y/o aconsejar a sus alumnos y alumnas en cuanto a la dirección que debiera seguir el entrenamiento físico. Por otra parte, resulta fundamental crear un ambiente de mucha motivación, colaboración y confianza al interior del curso, de tal modo que también exista apoyo entre los mismos jóvenes para facilitar las decisiones que serán tomadas.

#### Ejemplo A

Decidir qué medios de evaluación serán aplicados para determinar el estado de aquellas capacidades físicas que serán trabajadas. Realizar una diferenciación entre estos medios de evaluación, considerando las características más significativas de los ejercicios empleados.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

A diferencia de lo que propone el programa de Tercer Año Medio, en el cual la evaluación estaba orientada fundamentalmente a medir las capacidades físicas que se relacionan con la aptitud física, en esta unidad se plantea, para aquellos jóvenes que poseen necesidades muy específicas, la oportunidad de incrementar capacidades físicas que no han sido trabajadas en años anteriores, para lo cual se requiere evaluar nuevos aspectos.

#### Ejemplo B

Diseñar, utilizando toda la información recopilada, una batería de tests que mida las capacidades que serán trabajadas durante el desarrollo de esta unidad.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Independientemente de las necesidades particulares de los jóvenes, es imprescindible que la batería de tests que se ha diseñado contenga medios de medición para evaluar:

- La resistencia cardio-respiratoria.
- La resistencia muscular.
- La flexibilidad.

### Ejemplo C

Aplicar dentro del establecimiento y bajo la supervisión del docente, la batería de tests que ha sido diseñada con el objeto de evaluar su aptitud física.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**Los docentes deben prever situaciones que puedan ser riesgosas o inseguras para los jóvenes e intervenir dando apoyo y consejos cuando esto ocurra:**

- **Velar por un calentamiento adecuado.**
- **No permitir que los jóvenes hagan los tests cuando no disponen de una indumentaria adecuada.**
- **Controlar que los jóvenes tengan un período de recuperación suficiente entre las pruebas.**

### Ejemplo D

Analizar los resultados de la evaluación, en función de las necesidades que requieren para realizar sus actividades diarias.

### Ejemplo E

Clasificar las capacidades físicas que están más y menos desarrolladas por parte de los compañeros y las compañeras de curso.

### Ejemplo F

Determinar en qué capacidades físicas obtienen ventaja las mujeres y en cuáles los hombres. Investigar por qué hombres y mujeres obtienen mejores rendimientos en ciertas capacidades físicas.

## Actividad 4

---

**Diseñar un programa de entrenamiento físico que pueda ser aplicado dentro y fuera del ámbito escolar. Considerar para el diseño del plan, el resultado de la evaluación y fundamentalmente la orientación que éste tendrá, de acuerdo a las capacidades físicas que serán trabajadas.**

### Ejemplo A

Diseñar el programa de entrenamiento considerando:

- Objetivos generales del programa, de acuerdo al estado de salud y posibilidades de los alumnos y alumnas.
- Capacidades físicas que serán trabajadas.
- Sesiones semanales de entrenamiento y tiempo: trabajo dentro y fuera del establecimiento.
- Alimentación adecuada para llevar a cabo el entrenamiento diseñado.
- Medios de entrenamiento, tipos de ejercicios y volumen de trabajo.
- Metas del plan y compromisos personales en función de éstas.
- Considerar un programa alternativo, para ser aplicado en caso de lesiones o enfermedades.

### Ejemplo B

Confeccionar una bitácora de trabajo para registrar:

- Trabajo realizado semanalmente.
- Evaluación de las capacidades físicas, bimensualmente (aplicación de la misma batería de tests que ha sido diseñada).
- Consumo de alcohol, cigarrillo u otros, quincenalmente.
- Aspectos alimenticios (tipos de alimentos ingeridos durante la semana).
- Relación trabajo-descanso.
- Variación en el peso corporal y, si es posible, de acuerdo a los recursos del establecimiento, evaluar la composición corporal utilizando un compás para medir la grasa corporal.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

La evaluación de la composición corporal es un indicador que permite determinar más exactamente las modificaciones que tienen las personas en su forma y tamaño corporal. En este sentido, es importante que los docentes recuerden a sus alumnos y alumnas que el aumento o disminución de la masa corporal no siempre se asocia a variaciones en la cantidad de grasa corporal. Puede ser que la variación en la masa corporal, como resultado de la ejercitación, se deba al incremento de la musculatura, aspectos que no se puede constatar si no se mide directamente la composición corporal. En el sentido anterior, se recomienda a los docentes hacer un esfuerzo para adquirir un compás para medir grasa y de este modo llevar un registro de esta variable y del peso para así determinar los verdaderos avances de los jóvenes.

De igual modo, resulta importante que el profesor o profesora plantee la relevancia de una adecuada alimentación, sin la cual los programas de entrenamiento resultarían incompletos.

#### Actividad 5

---

**Realizar los entrenamientos de manera segura y siguiendo todos los aspectos que han sido contenidos en la planificación del plan de entrenamiento.**

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Una importante tarea es promover en los alumnos y alumnas la toma de conciencia de que las mejoras significativas en los rendimientos de las capacidades físicas dependen en gran parte de la frecuencia y del volumen del entrenamiento. Esto, desde un punto de vista práctico y real, supone que los jóvenes deben realizar trabajo físico fuera de las horas de clases.

El docente debe orientar y aconsejar a aquellos alumnos y alumnas que desean realizar sus programas de entrenamiento en un gimnasio particular, dando a conocer claramente las ventajas y desventajas que esto tiene. De acuerdo a lo anterior, se sugiere lo siguiente:

- En conjunto con los jóvenes, evaluar las condiciones de trabajo que el gimnasio en cuestión ofrece.
- Pedir a los estudiantes que investiguen el perfil de instructor que tienen en este gimnasio (profesores titulados, monitores, ex deportistas, etc.).
- Aconsejar a los alumnos y alumnas, antes que tomen una decisión, para que efectúen una comparación comercial entre las distintas opciones que están al alcance económico de ellos.

#### Ejemplo A

Aplicar medios de entrenamiento de acuerdo a las capacidades físicas que serán trabajadas:

Para mejorar la resistencia aeróbica:

- Carrera continua superior a los 20 minutos a ritmo medio.
- Trabajo continuo en bicicleta, patines, u otros medios similares, superior a los 30 minutos a ritmo medio.

- Carrera fartlek, durante tiempos que fluctúen entre 15 y 25 minutos. Considerar ritmos bajos a medios, fundamentalmente. Pueden ser utilizados ritmos submáximos de forma esporádica.

#### Ejemplo B

Para mejorar la resistencia muscular:

- Trabajo en circuito: 6 a 8 estaciones, considerando ejercicios que involucren extremidades superiores e inferiores y tronco, con volúmenes de ejercicios medios y altos.
- Carrera en pendiente ascendente, a ritmo suave en tiempos que fluctúen entre los 5 y 10 minutos.
- Ascensión de escalares, a ritmo suave durante tiempos prolongados (5 a 10 minutos como máximo).
- Repeticiones de ejercicios de musculación a intensidad suave y volúmenes medios.

#### Ejemplo C

Para mejorar la flexibilidad:

- Ejercicios a manos libres, individual o en parejas, dirigidos fundamentalmente a las extremidades inferiores y tronco.
- Ejercicios con aparatos (caballetes, espalderas, vallas, etc.), individual, dirigidos a las extremidades superiores.
- Ejercicios con implementos de sobre carga (barras, discos, balones medicinales, etc.), individual, dirigidos principalmente al tronco.

#### Ejemplo D

Para mejorar la resistencia anaeróbica:

- Carreras intervaladas a intensidades medias y en distancias cortas que deben fluctuar entre 100 y 200 metros.
- Repeticiones en bicicleta, en tiempos no superiores a los 5 minutos, a intensidades medias a medias y altas.
- Circuitos de musculación a intensidades medias y altas, con volúmenes medios y bajos, con un número no mayor a las 6 estaciones de trabajo. Ejecutar los circuitos a manos libres o utilizando algún tipo de implemento que ejerza resistencia a los ejercicios.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Durante la ejecución de los distintos medios de entrenamiento dados a conocer anteriormente, se debe prever un tiempo de descanso adecuado. Lo anterior supone que durante el descanso las frecuencias cardíacas, entre ejercicio y ejercicio, deben disminuir a 110 o 120 lat. x min.

Considerando que se va a realizar trabajo físico fuera del ámbito escolar, resulta fundamental que los alumnos y las alumnas ejecuten los programas de entrenamiento de acuerdo a las normas de seguridad dadas a conocer. Lo anterior supone que ellos deben conocer las características técnicas de cada medio de entrenamiento, los volúmenes y las intensidades de ejecución de los ejercicios y los períodos de descanso que deben ser aplicados.

#### Ejemplo E

Aplicar durante el desarrollo de los entrenamientos, las normas y sugerencias contenidas en el programa en aspectos relacionados con:

- La alimentación (es recomendable que los alumnos y alumnas lean las etiquetas de los envases, para constatar la fecha de vencimiento, el contenido, ingredientes, etc.).
- El descanso.
- El consumo de tabaco, alcohol, y otras sustancias dañinas.
- Seguridad en la ejecución de los programas.

## Actividades de evaluación

Durante el desarrollo de la unidad, los alumnos y alumnas deberán ser evaluados considerando tres dimensiones presentes en los aprendizajes esperados, para lo cual el profesor o profesora utilizará como medios de evaluación:

- Pautas de observación diseñadas por el docente.
- Tests de medición de cualidades físicas.
- Entrevistas a alumnos según formatos diseñados por el docente.
- Clases ordinarias.

### Criterios de evaluación

Aspectos cognitivos asociados a la unidad:

- Capacidad para diferenciar las capacidades físicas en función de las modificaciones que se producen en el organismo cuando éstas son trabajadas.
- Capacidad para determinar sus necesidades particulares en cuanto al desarrollo de capacidades físicas.
- Conocimiento de los medios de entrenamiento que pueden ser aplicados para trabajar las capacidades físicas señaladas en la unidad.
- Capacidad para identificar aspectos técnicos, de seguridad y de procedimiento para el diseño de un programa de entrenamiento individual.

### Aspectos técnicos y prácticos asociados a la unidad

- Habilidad para diseñar un programa de entrenamiento considerando: sus necesidades individuales, la factibilidad de aplicar el programa fuera del ámbito escolar, la incorporación en el programa de recursos y medios alternativos, utilización de ejercicios seguros y la periodicidad en la aplicación de éste.
- Habilidad para ejecutar un plan de entrenamiento mostrando: rigurosidad en las actividades diseñadas, seguridad en la ejecución y dominio técnico de los medios y ejercicios que son incorporados en el plan.
- Habilidad para aplicar los medios de evaluación contenidos en el programa y capacidad para interpretar los resultados de éstos en función de los avances y mejoras que se esperan y que han sido comprometidos por ellos.

### Aspectos actitudinales asociados a la unidad

- Capacidad para asumir los esfuerzos físicos y sobreponerse a ellos durante las sesiones de trabajo.
- Dedicación e interés demostrado por mejorar sus rendimientos individuales con el objeto de cumplir con los compromisos adoptados.
- Interés por contribuir, apoyar e incentivar el trabajo de las compañeras y compañeros con más limitaciones.



## Unidad 2

# Deportes y actividades de expresión motriz

### Contenidos

- **Práctica de al menos un deporte de colaboración y oposición:**
  1. Práctica y entrenamiento.
  2. Participación en competencias y eventos.
  3. Planificación y organización de competencias y eventos.
- **Práctica de al menos un deporte individual o de autosuperación:**
  1. Práctica y entrenamiento.
  2. Participación en competencias y eventos.
  3. Planificación y organización de competencias y eventos.
- **Reglamentación y normas básicas de los deportes practicados.**
- **Práctica de elementos de interpretación y creación de actividades de expresión motriz.**
- **Proyectos deportivos, planificación y organización de competencias y eventos deportivos.**

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Realizan prácticas deportivas reales de competición, aplicando técnicas y tácticas del deporte en cuestión con la observación de las normas, conductas éticas y manejo de los reglamentos correspondientes.
- Conforman equipos de trabajo orientados a la organización de torneos y eventos deportivo recreativos.
- Diseñan y ejecutan proyectos de participación masiva en actividades expresivo motrices y/o deportivas.
- Demuestran manejo y eficiencia de las habilidades sociales y comunicativas en la participación y diseño de las actividades físico deportivas.
- Manifiestan interés y conocimiento sobre los beneficios que aporta realizar una actividad físico deportiva en su vida futura.

### Orientaciones didácticas

El desarrollo de este nivel representa el punto final de una trayectoria de aprendizaje sistemático de la Educación Física. Los alumnos y alumnas, a través de todo el bagaje de experiencias acumuladas en los cursos anteriores y en su propia experiencia personal, han desarrollado acciones motrices orientadas al desarrollo de su propia corporalidad, a la relación con su entorno físico y frente a su sociedad y cultura.

Desde un referente de desarrollo motor, cognitivo, social y afectivo, han conocido y practicado diversas manifestaciones de los deportes colectivos e individuales, profundizando sus elementos técnicos y tácticos. De igual manera, han realizado actividades orientadas al desarrollo de las capacidades motoras expresivas, explorando las posibilidades de expresión del propio cuerpo, que ponen en juego la creatividad, afirmación de la personalidad y apertura a nuevas formas expresivas de la propia sensibilidad.

Es la intención de esta unidad conjugar y resumir todas las experiencias realizadas, afianzando la valoración que alumnos y alumnas han alcanzado por esta disciplina, con la realización de actividades que integren toda la experiencia acumulada, potenciando aspectos cognitivos de organización, planificación y promoción de las actividades físico deportivas, formando alumnos y alumnas capaces de ser agentes promotores de sus propios eventos físicos deportivos y a la vez ejecutores y participantes activos de los mismos.

El énfasis en el desarrollo de esta unidad estará, por tanto, orientado a la práctica de actividades físicas, al manejo de capacidades organizativas de los propios alumnos y alumnas en las actividades que realicen, y a la valoración de éstas como un aporte a su desarrollo integral, más allá de los límites de su propio establecimiento educacional.

En el sentido anterior, el deporte y las actividades expresivo motrices constituyen un escenario ideal para el desarrollo de estas capacidades, ya que requieren de los jóvenes la conformación de equipos de trabajo, el respeto a normas preestablecidas, la aplicación de tácticas y estrategias durante la ejecución de los deportes o actividades motrices seleccionadas, y la puesta en práctica de sus habilidades comunicativas y sociales.

La práctica de actividades deportivas, tanto individuales como colectivas, deben ofrecer durante el desarrollo de esta unidad la oportunidad de trabajar elementos del ámbito de crecimiento y autoafirmación personal, tales como: el conocimiento de sí mismo, potencialidades y limitaciones individuales, valoración del cuerpo humano, desarrollo de hábitos de higiene, autoestima, sentido positivo ante la vida, entre otros.

De igual forma, el componente ético deberá ser un fin educativo de esta unidad, por lo que deberá estar siempre presente en el desarrollo de las actividades, primando con gran fuerza el valor del respeto por sí mismo y por los otros, marcado por la valoración de la diversidad, la solidaridad y el respeto.

El énfasis otorgado por esta unidad a las capacidades organizativas, realza la importancia del ámbito de desarrollo del pensamiento. En este nivel, los alumnos y alumnas deberán enfrentarse a la resolución de problemas y a aplicar procedimientos para llevar a cabo las tareas propuestas, en una disposición crítica y autocrítica de su hacer. De igual manera, deberán poner en juego sus habilidades comunicativas en el desarrollo de sus proyectos, con el fin de exponer sus ideas, llegar a acuerdos, concretar acciones, etc., dentro de un contexto de realización y ejecución de actividades físico de-

portivas. De esta manera, sin perder la fundamental característica práctica de canalización de las necesidades de movimiento de los jóvenes, la elaboración de proyectos y las actividades a realizar durante las horas del subsector y la sistematización y análisis de los elementos que configuran las prácticas físicas y deportivas constituirán un factor clave y diferenciador de una práctica físico deportiva que conecta su acción con el contexto global de planificación, organización, control de las variables constitutivas de las acciones a desarrollar.

## Actividades de aprendizaje

### Actividad 1

---

**Revivir, en prácticas reales de juego y entrenamiento, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las distintas disciplinas deportivas posibles de desarrollar y que fueron aprendidas en su paso por la Educación Media. Enfatizar en aspectos relativos a los principios de juego, juego limpio y conducta ética apropiada.**

#### Ejemplo A

Realizar entrenamientos deportivos guiados por el profesor o profesora, reforzando en el hacer, elementos técnicos, tácticos y otros constitutivos de la práctica deportiva.

#### Ejemplo B

Realizar prácticas de entrenamiento de sistemas y jugadas ofensivas, defensivas y pruebas específicas de las distintas disciplinas deportivas practicadas.

#### Ejemplo C

Aplicar los elementos reglamentarios y las normas específicas de cada disciplina deportiva practicada en realidad de juego o de competencia.

#### Ejemplo D

Realizar encuentros deportivos relámpago, en los que por equipos o individualmente, según la naturaleza de la disciplina deportiva, apliquen en situación de competición los fundamentos y elementos constitutivos de cada disciplina deportiva.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**El primer encuentro de alumnos y alumnas con la unidad de deportes y actividades de expresión motriz debe ser en la práctica de la acción motora que caracteriza a nuestro subsector; sin embargo, este será sólo el punto de partida para que a partir de la reflexión y análisis de los elementos que constituyen una actividad física de esta naturaleza, realicen la planificación y ejecución de un proyecto deportivo.**

## Actividad 2

---

**Reconocer y analizar los elementos que deben ser considerados para planificar, ejecutar y desarrollar un evento deportivo-físico.**

### INDICACIONES AL DOCENTE

El docente no debe dejar de lado en la formación de sus alumnos y alumnas el conocimiento y análisis de los elementos básicos que posibilitan el desarrollo de las prácticas deportivo-físicas, fomentando de esta forma la proyección del desarrollo de estas actividades más allá del ámbito escolar.

#### Ejemplo A

Investigar algunos eventos deportivos nacionales e internacionales relevantes: a) campeonatos nacionales, sudamericanos y mundiales por disciplina; b) juegos panamericanos; c) juegos olímpicos.

Identificar en estos eventos: aspectos organizativos, modalidades de competencias, categorización de las competencias, sistemas de puntuación y de resultados, condiciones de participación, aspectos de seguridad aplicados durante el desarrollo de estos eventos deportivos, etc.

#### Ejemplo B

Hacer listados de recursos y elementos que debieran ser verificados previamente a la realización de un evento deportivo, tales como: lugar, infraestructura, materiales, condiciones climáticas, categorías y modalidades de participación, etc.

#### Ejemplo C

Conocer tipos y sistemas de competencias: simple eliminación, todos contra todos, doble eliminación, por grupos, etc. Diseñar fixtures y aplicarlos en situaciones simuladas.

#### Ejemplo D

Identificar las comisiones que deberían ser formadas para llevar a cabo un evento deportivo, considerando aspectos de organización y financiamiento, seguridad, control y arbitraje, premiación, promoción y difusión del evento, etc. Definir las tareas que debieran tener estas comisiones.

#### Ejemplo E

Conocer los elementos de riesgo en la realización de las actividades deportivas y proponer medidas de prevención durante el desarrollo de eventos deportivos. Diseñar las normas y procedimientos que debiera seguir la comisión a cargo de la seguridad de un evento deportivo.

#### Ejemplo F

Realizar foros de discusión sobre promoción e importancia que tiene la realización de eventos deportivos para la sociedad y su cultura. Investigar acerca de sociedades que tengan altamente arraigado el concepto deportivo, conociendo y entendiendo el porqué de este fenómeno.

### Actividad 3

---

**Participar en la realización de actividades deportivas masivas conociendo las características de los roles que efectúan los distintos protagonistas, llevando a cabo alguno de éstos.**

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Un conocimiento reglamentario apropiado de la disciplina en práctica aportará a los alumnos y alumnas los elementos necesarios para desarrollar eficientemente roles claves en la realización de un evento deportivo; asimismo, favorecer experiencias de intercambio de roles posibilita una visión global del evento desarrollado. Funciones como la observación de los gestos técnicos, anotación y registro de las actividades realizadas son comunes para el desempeño de las distintas tareas.

#### Ejemplo A

Realizar al interior del curso un campeonato relámpago rotatorio de vóleybol u otro deporte de colaboración y oposición, en el cual los alumnos y alumnas, organizados en comisiones, realicen funciones de jugadores, jueces, planilleros o controladores, directores técnicos, organizadores, etc.

#### Ejemplo B

Participar en alguna tarea relacionada con la organización y ejecución de: a) una actividad aeróbica masiva; b) una caminata o corrida en un sector cercano al establecimiento; c) una cicletada con la participación de los miembros de la familia y comunidad escolar.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

En las actividades antes descritas, es importante que los alumnos y alumnas conozcan el trabajo de las comisiones que deben crearse para el desarrollo de estas actividades y que alternadamente intenten cumplir cada una de dichas funciones; el trabajo del docente debe ser de guía de las motivaciones e intenciones de los jóvenes. Del mismo modo, el profesor o profesora, según la propia realidad del establecimiento, determinarán si estas actividades pueden realizarse al interior del curso o pueden relacionarse con las de otros cursos del nivel.

#### Actividad 4

---

**Efectuar en grupos, durante horarios alternativos a la clase, proyectos para llevar a cabo un gran evento deportivo que considere, a lo menos, un deporte de colaboración y oposición y uno de autosuperación o individual.**

#### INDICACIONES AL DOCENTE

El trabajo motivacional para que los grupos presenten propuestas debe apoyarse en la posibilidad de participación y protagonismo que esta forma de trabajo les ofrece. Los proyectos deben cautelar la participación activa de los alumnos y alumnas, tanto en la planificación como en la ejecución y práctica de las actividades deportivas. Finalmente, el proyecto debe ser seleccionado a través de una clara y definida escala de evaluación.

Durante esta etapa de concurso, se sugiere al docente que planifique sus clases considerando, especialmente, prácticas deportivas que recuerden y refuercen los fundamentos técnicos y tácticos de aquellos deportes que han sido trabajados durante los años de Educación Media. En este sentido, se espera que el tiempo invertido en acciones de tipo prácticas abarquen un porcentaje importante de las clases, dejando que las actividades de organización y planificación de los proyectos se realicen en los tiempos libres que dispongan los jóvenes.

#### Ejemplo A

Participar, organizados en equipo y compitiendo con otros proyectos deportivos, en un concurso para clasificar los mejores trabajos del curso. Defender su opción especificando: a) el deporte individual y el de colaboración y oposición que formarán parte de la competencia; b) el programa a realizar y las comisiones que serán organizadas; c) los tiempos estimados; d) los requerimientos técnicos; etc. Fundamentar su presentación dando a conocer las ventajas del proyecto en función de la optimización de recursos, su convocatoria, lo atractivo de los deportes propuestos y su viabilidad.

**INDICACIONES AL DOCENTE**

Se debe prever en la presentación de los proyectos, en los cursos mixtos, la participación de las mujeres en los eventos y campeonatos, evitando la generalizada tendencia a la exclusión de las damas en la práctica deportiva, posibilitando su activa participación en las actividades que se organizarán.

**Ejemplo B**

Definir al interior del curso y con la asesoría del docente el proyecto deportivo que se llevará a cabo.

**Ejemplo C**

Organizar el proyecto seleccionado y llevarlo a efecto procurando una participación masiva de alumnos y alumnas del curso.

**Ejemplo D**

Realizar una evaluación del evento, considerando para estos efectos la participación de personas pertenecientes a todos los estamentos de la comunidad escolar.

**Actividad 5**

---

**Diseñar e implementar, organizados en equipos, un proyecto en el ámbito de la expresión motriz. Presentar sus trabajos en actos oficiales del establecimiento.**

**INDICACIONES AL DOCENTE**

Utilizando la metodología antes mencionada, los alumnos y alumnas en pequeños grupos presentan propuestas sobre la realización de un evento o actividad del área de expresión motriz, para ser evaluada y luego implementada.

**Ejemplo A**

Reunidos en grupos, organizar eventos artísticos en los que serán presentados los trabajos preparados por los distintos grupos.

**Ejemplo B**

Diseñar puestas en escena de cuadros folclóricos con danzas nacionales de diferentes regiones del país y participar en ellas.

### Ejemplo C

Diseñar y participar en un encuentro de danza educativa con creaciones temáticas de distintos grupos formados en el curso, utilizando ritmos, músicas y coreografías elegidos y diseñadas por los propios alumnos y alumnas.

### Ejemplo D

Organizar y participar en encuentros de actividades de expresión corporal como, por ejemplo: danza, teatro, bailes, mimos, etc.

### Ejemplo E

Organizar y participar en una competencia de bailes populares.

## Actividades de evaluación

Durante el desarrollo de la unidad, los alumnos y alumnas deberán ser evaluados por el profesor o profesora utilizando los siguientes medios de evaluación:

- Pautas de observación diseñadas por el docente.
- Entrevistas a alumnos según formatos diseñados por el docente.
- Clases ordinarias.

### Criterios de evaluación

Los alumnos y alumnas serán evaluados de acuerdo a los siguientes criterios:

- Capacidad para participar protagónicamente en la planificación, producción y ejecución de eventos deportivos en el marco de un trabajo en equipo.
- Habilidad para aplicar elementos técnicos, tácticos, reglamentarios y éticos que conforman la práctica de una disciplina deportiva en particular.
- Capacidad para valorar la actividad deportiva y de expresión motriz como una instancia de superación personal y colectiva, de respeto a las normas, a sus compañeros y de trascendencia en su vida futura.
- Habilidad para crear, interpretar y formular proyectos en el ámbito de la expresión motriz.
- Capacidad para desempeñar roles organizativos, en el marco de las actividades deportivas o de expresión motriz, en los que se pongan en juego sus habilidades sociales, de comunicación y capacidades cognitivas.





## Unidad 3

# Proyecto de campamento y actividades recreativas al aire libre

La presente unidad tiene como finalidad que los alumnos y alumnas logren independencia en relación a la gestión de actividades motrices en la naturaleza. Para tal efecto es que estas actividades apuntan fundamentalmente a desarrollar habilidades requeridas en la elaboración de proyectos en los cuales los alumnos y alumnas deban aplicar y utilizar conocimientos y habilidades específicas adquiridas en años anteriores.

La elaboración de proyectos es una modalidad atractiva e interesante, a la vez que ofrece al estudiante la oportunidad de elegir y crear su propia aventura educativa, en base a los contenidos mínimos presentes en este nivel.

Para el éxito en el desarrollo de esta unidad es importante el rol conductor del docente que debe guiar la elaboración de estos proyectos de tal manera de asegurar la participación activa de todos los alumnos y alumnas, de acuerdo a sus intereses y necesidades y con un grado de libertad que les permita elegir entre una gama de opciones que son propias de las actividades al aire libre. De este modo, los estudiantes deberán, como parte del trabajo de esta unidad, seleccionar lugares, actividades y otros aspectos específicos, además de propiciar la investigación y la resolución de problemas que puedan surgir, tanto en la etapa preparatoria como en la ejecución de las iniciativas seleccionadas.

## Contenidos

### **Elaboración de proyectos de actividad física al aire libre:**

- Elección del proyecto (travesías, campamentos, recorridos ecológicos, carreras de orientación, salidas en bicicleta, senderismo, salidas a la nieve, excursiones).
- Diseño del proyecto (fundamentación, objetivos, estudio y valoración de las necesidades, financiamiento).
- Planificación y organización de salidas al medio natural.

### **Ejecución de proyectos:**

- Técnicas asociadas a las actividades (orientación e interpretación de mapas, conservación del medio ambiente, técnicas de desplazamiento, primeros auxilios, etc.).
- Actividades de campamento.
- Procedimientos y normas de seguridad.

## Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Demuestran habilidades para elaborar un proyecto: investigación, planificación y organización.
- Participan del campamento planificado, evidenciando dominio y conocimiento en los siguientes aspectos:
  - Desenvolvimiento seguro y precavido.
  - Conocimiento sobre el lugar que será visitado: geografía, fauna, flora.
  - Respeto y conocimiento de la cultura del lugar que será visitado.
  - Dominio y aplicación de técnicas de orientación.
  - Dominio y aplicación de técnicas de mínimo impacto para la conservación del medio ambiente.
  - Manejo y aplicación de técnicas de animación y recreación.
  - Toman decisiones y/o resuelven problemas asociados a la ejecución del campamento (alimentación, transporte, alojamiento, vestuario, técnicas, etc.), trabajando cooperativamente con sus compañeros.
  - Aceptan y cumplen las responsabilidades que les son asignadas por su grupo en la planificación del campamento y en su ejecución.

## Actividades de aprendizaje

### Actividad 1

---

**Diseñar, en equipos, un proyecto que implique la organización de un campamento y actividades recreativas al aire libre.**

#### Ejemplo A

Determinar por equipos la descripción, objetivos y necesidades del proyecto.

#### Ejemplo B

Decidir el lugar de realización de las actividades al aire libre, en base a la recopilación de información mediante bibliografía, videos, internet e información en general, identificando sus ventajas y desventajas.

#### Ejemplo C

Diseñar una propuesta de actividades a desarrollar durante el campamento que impliquen conocimiento del lugar, aplicación de técnicas y elementos de recreación.

#### Ejemplo D

Discutir y analizar en equipos de trabajo aquellas decisiones y/o problemas asociados a la organización del proyecto (alimentación, transporte, medidas de seguridad, alojamiento, vestuario, costos, etc.).

#### Ejemplo E

Realizar en equipos una "lluvia de ideas" en la que los alumnos y alumnas propongan alternativas, busquen soluciones o elaboren estrategias frente a las situaciones identificadas.

#### Ejemplo F

Definir las normas y medidas, tanto individuales como colectivas, de protección y mejoramiento medioambiental del lugar a visitar.

#### Ejemplo G

Tomar acuerdos en relación a las situaciones analizadas y exponerlas al curso.

#### Ejemplo H

Realizar la presentación del proyecto que ha sido diseñado por cada equipo de trabajo.

#### Ejemplo I

Efectuar la evaluación de los proyectos y seleccionar aquel o aquellos que el curso determine como el más atractivo y factible de ser realizado.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Se sugiere presentar al curso el sistema de proyectos refiriéndose a los objetivos y las etapas de trabajo, especificando las etapas por escrito, de tal manera que conozcan de antemano lo que deben hacer, lo que se espera del trabajo y los plazos a cumplir. Es importante fijar con cada grupo reuniones de avance y coordinación en las diferentes etapas del diseño del proyecto.

El diseño del proyecto implica que los alumnos y alumnas investiguen y se organicen en torno al trabajo que proponen desarrollar. Este proceso implica la toma de decisiones y la resolución de problemas en torno al proyecto. El docente debe orientarlos en este proceso, especialmente en lo que significa trabajar en equipo y ser tolerantes con las opiniones de los otros y de como las diferentes ideas y percepciones enriquecen al equipo.

El desarrollo de proyectos implica varias horas de trabajo por parte de los alumnos y alumnas, el cual debe ser realizado fuera de las horas de clase de la asignatura, ya que durante éstas es necesario profundizar los aprendizajes técnicos requeridos en las actividades en la naturaleza y que han sido trabajados en años anteriores.

## Actividad 2

---

**Practicar técnicas de desplazamiento, orientación, primeros auxilios y seguridad, en el establecimiento educacional u otros lugares cercanos, tales como parques y plazas.**

### Ejemplo A

En equipos, practicar técnicas de orientación sin instrumentos durante un recorrido de orientación al interior del establecimiento educacional o en un parque cercano en el cual deban, por ejemplo:

- Ubicar los puntos cardinales por donde el sol sale y se oculta y el punto cardinal que el sol indica a medio día (en el hemisferio sur).
- Aplicar el procedimiento del círculo solar que permite ubicar los puntos cardinales por medio de una vara y un cordel.
- Utilizar la técnica del reloj y el sol o del sol y sombra.

### Ejemplo B

Practicar en grupos técnicas de orientación con brújula aplicando conceptos, tales como: norte geográfico, norte magnético, rumbo, rumbo inverso, Azimuts, Azimut Magnético, etc.

### Ejemplo C

Reconocer en imágenes o descripciones, las siguientes manifestaciones físicas:

- Equimosis (enrojecimiento de la piel).
- Deformidad (desaparición de relieves óseos normales de la zona afectada).
- Hematrosis (amorado).
- Hemorragia.
- Escalofrío y castañeteo de dientes.
- Somnolencia, laxitud y apatía.
- Pulso lento y palidez progresiva.
- Desvanecimiento.

#### Ejemplo D

Aplicar, en situaciones simuladas, tratamientos básicos ante las siguientes lesiones o afecciones:

- Tratamiento de esguince de muñeca, tobillos y rodilla (inmovilización y vendajes).
- Tratamiento de hemorragias producto de heridas superficiales o golpes nasales.
- Tratamiento de quemaduras.
- Tratamiento de lesiones musculares simples, tales como, calambres y contracturas.
- Tratamiento de insolación, hipotermia y congelamiento.
- Tratamiento de la fatiga.

#### Ejemplo E

Practicar en grupos procedimientos de rescate de accidentados, con elementos disponibles en las actividades en la naturaleza, tales como: mochilas, cuerdas, palos, prendas de vestir, sacos de dormir, etc.

#### Ejemplo F

Comentar y discutir, en grupos, los factores más importantes que deben ser considerados durante el traslado de un accidentado:

- La gravedad de las heridas y el estado general del accidentado.
- Grupo que participa en el rescate y sus aptitudes.
- Elementos disponibles (mochila, cuerda, anilla, piolet, cortavientos, palos, carpa).
- Naturaleza del terreno (grado de pendientes, matorrales, ríos).
- Distancia a recorrer.
- Procedimientos en caso de no ser posible un traslado y se deba esperar con el accidentado.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

**El aprendizaje de nociones básicas de primeros auxilios se orienta a entregar, fundamentalmente, asistencia inmediata en caso de accidente o enfermedad, en tanto se espera la llegada de atención médica o se traslada al accidentado hasta un hospital.**

### Actividad 3

---

**Realizar actividades de aplicación de conocimientos y habilidades al aire libre en el establecimiento educacional u otros lugares cercanos, tales como parques y plazas, calles y edificios.**

#### Ejemplo A

En equipos, “descubrir” la comuna en la cual se encuentra el establecimiento. Los alumnos y alumnas, con la ayuda de un mapa, visitan diferentes hitos de interés de su comuna, como por ejemplo: municipalidad, plaza principal, servicios hospitalarios, etc. y reúnen información solicitada por el docente.

#### Ejemplo B

Visitar un parque o playa cercana al establecimiento. En grupos, realizar una actividad física en la naturaleza de libre elección, como por ejemplo: trotar, realizar una carrera de obstáculos, andar en bicicleta, realizar ejercicios de flexibilidad y relajación, participar de juegos y deportes recreativos, etc.

#### Ejemplo C

Realizar actividades encaminadas a valorar y cuidar el medio ambiente en las que se practica actividad física, por ejemplo: en una plaza o parque cercano al establecimiento, los estudiantes evalúan las condiciones ambientales en las que se encuentra el lugar. Por ejemplo, responden a preguntas tales como: ¿Cómo se encuentran los árboles y plantas de la plaza? ¿Hay árboles tallados o maltratados por los visitantes? ¿Se encuentran piedras pintadas con nombres u otros mensajes? ¿La plaza está limpia? ¿Hay basura en el suelo? ¿Qué dirían sobre la calidad del aire? ¿El ambiente del lugar es adecuado para realizar actividad física al aire libre? ¿Por qué?

#### Ejemplo D

Realizar en el establecimiento un “gran juego” de aplicación de conocimiento y habilidades, en el cual los alumnos y alumnas organizados en equipos deban lograr diferentes pruebas a las cuales se le otorga un puntaje por su realización. Por ejemplo: elegir un capitán, cacique, líder, etc. (de acuerdo con la motivación del juego); elegir un nombre y distintivo para el equipo; crear un grito; pasar por una cuerda, trepar por un muro, armar una carpa, encender un anafe, escribir 5 medidas de mínimo impacto, nombrar 3 medidas de seguridad en campamento, realizar un canto, etc.

#### Ejemplo E

Ver en video un documental, reportaje o película sobre una expedición y analizar, según una pauta entregada por el docente, aspectos de la organización y logística y aspectos relacionados con las habilidades sociales y valores del grupo de expedicionarios, tales como: distribución de tareas, resolución de conflictos, compañerismo, confianza, etc.

### Actividad 4

---

**Practicar diferentes técnicas de desplazamiento y orientación en el medio natural, durante el campamento.**

#### Ejemplo A

Realizar una excursión por el entorno en que cada equipo haga un recorrido por separado, debiendo orientarse con y sin instrumentos y en base a un mapa e instrucciones que se les entregarán previamente.

#### Ejemplo B

Variante: Realizar una excursión en que cada equipo deba seleccionar la ruta a seguir en base a un objetivo común (llegar a una cumbre, encontrar un estero, etc.), evaluando los diferentes obstáculos inherentes a la geografía del lugar.

#### Ejemplo C

Realizar una ascensión en grupos a un cerro de baja montaña (hasta el nivel de la vegetación) o de media montaña (hasta el nivel del hielo), utilizando un mapa o carta geográfica.

### Actividad 5

---

**Realizar actividades de investigación y exploración para conocer la geografía, fauna, flora y cultura del lugar de interés.**

#### Ejemplo A

Realizar una excursión por el área de campamento en la cual se desarrollen diferentes actividades de conocimiento del lugar:

- Distinguir especies de flora y fauna propias del lugar, así como las especies introducidas.
- Observar la morfología del lugar y determinar los accidentes geográficos presentes en la zona.

#### Ejemplo B

Visitar el poblado más cercano al lugar de campamento, reconociendo características tales como: actividad económica (agricultura, artesanía, ganadería), actividades recreativas y celebraciones, costumbres culinarias, vestimenta, etc. de sus habitantes.

### Actividad 6

---

**Practicar técnicas de cuidado del medio ambiente, asumiendo conductas individuales y colectivas para su conservación.**

#### Ejemplo A

Escoger el lugar de armado del campamento, considerando como técnica de mínimo impacto el utilizar sitios de acampar ya definidos.

#### Ejemplo B

Realizar excursiones o travesías, utilizando para ello los senderos ya existentes.

#### Ejemplo C

Levantar el campamento dejando limpia la zona y borrando las evidencias de éste, como por ejemplo: construcciones básicas.

#### Ejemplo D

Recolectar los desechos del campamento y retornarlos a la ciudad o a lugares donde existan basureros.

#### Ejemplo E

Hacer una fogata sólo con madera muerta o tirada en el suelo, evitando romper ramas de los árboles.

#### Ejemplo F

En grupos, reflexionar acerca de temas ambientales, a partir de la observación del lugar y sus características, con el propósito de asumir conductas personales y grupales frente al medio ambiente.

#### Ejemplo G

Fomentar el uso de productos que no dañen el medioambiente (reforzar el concepto “biodegradable”).

### Actividad 7

---

#### **Participar de actividades recreativas durante el campamento.**

##### Ejemplo A

Realizar juegos y competencias recreativas intergrupos aprovechando los elementos disponibles en la naturaleza, como por ejemplo: juegos de exploración y observación, juegos de acecho, juegos deportivos adaptados al entorno natural, etc.

##### Ejemplo B

Organizar una velada o fogón en la cual los alumnos y alumnas distribuidos por equipos, además de preparar diferentes números artísticos, se encarguen de diferentes tareas o responsabilidades, como por ejemplo:

- Escoger un lugar amplio y despejado, lejos de vegetación o elementos inflamables, donde todo el grupo pueda moverse cómodamente para cantar, bailar o actuar.

- Recolectar una buena cantidad de leña para que el fogón ilumine lo suficiente y alcance a durar según el tiempo disponible.
- Armar el fogón siguiendo los pasos y normas de seguridad y de mínimo impacto ambiental.
- Disponer de bidones de agua para apagar completamente el fuego y las brasas, evitando incendios.
- Grupo “animador” del fogón, encargados de preparar el programa, conducir el fogón y preparar cantos, danzas y aplausos para amenizar.

#### INDICACIONES AL DOCENTE

Se debe tener cuidado en la ubicación de los estudiantes alrededor del fogón, ésta debe ser de manera tal que no existan riesgos de quemarse con las llamas o con alguna chispa que pueda volar.

Antes del fogón se debe realizar una buena motivación por parte de las personas que lo están organizando, ya que su fin último es compartir un momento alegre en el que todos los asistentes participen activamente.

El fogón, por lo general, se realiza la última noche que se aloja en el lugar, de esta manera se le otorga un sentido más solemne, será un momento (el último) para estar todos juntos alrededor de un fuego, que invita a pasarlo bien, compartir, y despedirse. Es un muy buen momento para invitar a los alumnos y alumnas a reflexionar sobre lo que han vivido durante esos días y comunicárselo a los demás.

#### Ejemplo C

Realizar en grupos una conversación en la cual los alumnos y alumnas evalúen diferentes aspectos del campamento, su preparación y desarrollo, así como su participación y cumplimiento de responsabilidades, tanto individuales como grupales. Esta evaluación se puede hacer siguiendo una pauta dada por el docente o libremente.

## Actividades de evaluación

Durante el desarrollo de la unidad, los alumnos y alumnas deberán ser evaluados considerando dos ámbitos presentes en los aprendizajes esperados, para lo cual el profesor o profesora utilizará como medio de evaluación:

- Pautas de observación diseñadas por el docente.
- Entrevistas a alumnos según formatos diseñados por el docente.
- Clases ordinarias y actividades de campamento.

### Criterios de evaluación

Capacidades y habilidades de organización, planificación, coordinación y ejecución demostradas por los alumnos y alumnas para diseñar un proyecto de campamento:

- Interés demostrado por participar activamente en el diseño del proyecto grupal, aportando conocimientos e ideas.
- Capacidad para integrar un equipo de trabajo y cumplir de manera satisfactoria y oportuna las tareas encomendadas.
- Habilidad para resolver problemas y proponer soluciones en relación al diseño del proyecto.
- Sensibilidad ante la responsabilidad de organizar y participar de una actividad segura en el medio natural.

Habilidades técnicas y sociales demostradas durante las tareas de organización y ejecución del campamento:

- Habilidades técnicas aplicadas al cuidado del medio ambiente y a los aspectos de seguridad y prevención de riesgos.
- Habilidades técnicas aplicadas al manejo de equipo y material técnico y a la utilización de instrumentos de orientación.
- Habilidades técnicas asociadas al conocimiento del lugar y a la exploración.
- Capacidad para integrar equipos de trabajo y aportar desde sus habilidades técnicas y sociales de comunicación y liderazgo al mejor funcionamiento del grupo.



## Bibliografía

- Pacout, Nathalie. (1996). *Guía de los Primeros Auxilios*. 1ª Edición, Salvat.
- Varios. (1997). *Manual de Primeros Auxilios*. 1ª Edición, Grijalbo.
- Ruiz, Antonio. (1993). *Acampar. Manual práctico*. 1ª Edición, Penthálón.
- Le Brun, Dominique. (1992). *Manual de supervivencia*. Ediciones Ceac, España.
- More, T. y otros. (1992). *Cómo preparar y organizar unas colonias escolares*. Editorial Paidotribo, España.
- Pérez, César. (1983). *Montañismo para todos*. Everest, España.
- Pero, Elvio. (1992). *Manual explorar y acampar*. Zig-Zag, Chile.
- Andreola. (1995). *Dinámica de grupo*. 5ª Edición, Balduino.
- Arias, Jaime. (1996). *Curso de animación grupal: metodología de la educación extraescolar*. 1ª ed. Ediciones Petrohué, Chile.
- García, Marco; Yebenes, José M. (1998). *Créditos variables de actividades en la naturaleza*. 1ª Edición. Paidotribo. Querol Carceller, Santiago.
- Besnard, Pierre. (1991). *La animación sociocultural*. 1ª Edición. Paidós, España.
- Pisano, Juan Carlos. *Dinámicas de grupo para la comunicación*. 2ª Edición. Bonum, Argentina.
- Nicolaievitch Platonov, Vladimir (1999). *El Entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. 6ª Edición. Paidotribo.
- Heyward, Vivian. (1996). *Evaluación y prescripción del ejercicio*. 1ª Edición. Paidotribo.
- Delgado Fernández, M.; Gutiérrez Sainz, A.; Castillo, Garzón, M.J, (1999). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación*. 2ª Edición. Paidotribo.
- Blázquez, Domingo. (1986). *Iniciación a los Deportes de Equipo*. Ediciones Martínez Roca, Barcelona, España.
- Grosser, M. y otros. (1988). *Principios del Entrenamiento Deportivo, teoría y práctica en todas las especialidades deportivas*. Ediciones Martínez Roca, S. A., Barcelona, España.
- Mateu, M. y otros. (1995). *1000 Ejercicios y Juegos Aplicados a las Actividades Corporales de Expresión*. Volumen I y II. Editorial Paidotribo, Barcelona, España.
- Salzer, Jacques. (1984). *La Expresión Corporal*. Editorial Herder, Barcelona, España.



## Anexo 1: Actividades físicas en la naturaleza

### Cuadro resumen para la planificación y organización de actividades físicas en la naturaleza

Tema	
<b>Diagnóstico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencia previa del grupo</li> <li>• Costo/presupuesto</li> <li>• Características del grupo:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interacción previa</li> <li>- Edad</li> <li>- Número de participantes</li> </ul> </li> </ul>
<b>Planteamiento de objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección de objetivos y contenidos</li> <li>• Relación con otros subsectores</li> <li>• Participación de los docentes</li> </ul>
<b>Organización general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fecha de realización (duración)</li> <li>• Solicitudes de autorizaciones a padres y apoderados</li> <li>• Fichas médicas de los participantes</li> <li>• Presupuesto general</li> </ul>
<b>Desplazamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo (andando, bus, tren, autos)</li> <li>• Costo/presupuesto</li> <li>• Horario de salida y llegada</li> <li>• N° de participantes</li> <li>• Centro de salud cercano</li> </ul>
<b>Primeros auxilios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguro médico</li> <li>• Equipo de primeros auxilios</li> <li>• Costo /presupuesto</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haremos en el camino, en el lugar, durante el regreso?</li> <li>• Tipo de actividades a realizar: campamento, trekking, montañismo, escalada, bicicleta de montaña, etc.</li> </ul>

---

<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades complementarias: visitas culturales, recorrido por los pueblos y/o ciudades aledañas, animación, juegos, etc.</li><li>• Programa de actividades (horarios)</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Específicos (carpas, piolet, cuerdas, anafes, etc.)</li><li>• Elementos personales</li><li>• Accesorios optativos (cámara de fotos o video)</li><li>• Transporte</li><li>• Almacenamiento durante la actividad</li><li>• Estado de conservación</li></ul>
<b>Presupuestos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individual</li><li>• Colectivo</li></ul>
<b>Alimentación</b>	En función a la actividad a realizar y su duración: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cantidad</li><li>• Calidad</li><li>• Menú</li><li>• Compra del alimento</li></ul>
<b>Lugar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permisos</li><li>• Servicios ofrecidos por el lugar</li><li>• Costo/presupuesto</li><li>• Seguridad</li><li>• Acceso</li></ul>

---

## Anexo 2: Información sobre lugares para realizar actividades físicas al aire libre

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

### Corporación Nacional Forestal CONAF

Las Areas Silvestres Protegidas que aparecen en el siguiente listado cuentan con las siguientes condiciones:

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

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

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

RN : Reserva Natural

PN : Parque Nacional

MN : Monumento Natural

SN : Santuario Natural

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

	Dirección	Fonos
I	Vic. Mackenna 820, Arica	(58) 250570- 250207 Fax (58) 250750 E-mail: tarapaca@conaf.cl
II	Av. Argentina 2510, Antofagasta	(55) 251364-210282 Fax (55) 227804 E-mail: antofagasta@conaf.cl
III	Atacama 898, Copiapó	(52) 213404-212571 Fax (52) 212571 E-mail: atacama@conaf.cl
IV	Aeropuerto La Florida s/n. - La Serena	(51) 229605-229697 Fax (51) 215073 E-mail: coquimbo@conaf.cl
V	3 Norte 555, Viña del Mar	(32) 692510-692575 Fax (32) 976589 E-mail: valparai@conaf.cl
VI	Cuevas 480, Rancagua	(72) 231293-222272 Fax (72) 233769 E-mail: rancagua@conaf.cl
VII	3 Sur 564, Talca	(71) 228029-224461 Fax (71) 234023 E-mail: maule@conaf.cl
VIII	Barros Arana 215, Concepción	(41) 220921-220904 Fax (41) 220136 E-mail: biobio@conaf.cl

IX	Bilbao 93, Piso 2º, Temuco	(45) 212121-211912 Fax (45) 212121 E-mail: temuco@conaf.cl
X	Amunátegui 500, Puerto Montt	(65) 290712-290713 Fax (65) 254248 E-mail: loslagos@conaf.cl
XI	Coyhaique 234, Piso 2º, Coyhaique	(67) 212125-212127 Fax (67) 232599 E-mail: aysen@conaf.cl
XII	José Menéndez 1147, Punta Arenas	(61) 223420-243498 Fax (61) 243498 E-mail: magallan@conaf.cl
R.M.	Av. Eleodoro Yáñez 1810, Santiago	(2) 225 0428-204 3251 Fax (2) 2250064 E-mail: santiago@conaf.cl

### Asociaciones de andinismo y montañismo en Chile

Almirante Simpson N° 77 - 2º piso, Teléfono: 2220799 - Fax: 6359089 Santiago.

Asociación de Andinismo 4ª Región - La Serena.

Asociación de Andinismo de Valparaíso.

Asociación de Andinismo de Ñuble Chillán.

Asociación de Andinismo de Concepción.

Asociación de Andinismo 10ª Región.

Rama Andina Club Kara - Mayu de Chuquicamata.

Asociación Deportiva de Montañismo Antu-Piren - Santiago.

Asociación Manquehue de Montañismo - Santiago.

Asociación de Andinismo 6ª Región.

Asociación de Andinismo Región del Maule Talca.

Asociación Militar Escuela de Montaña del Ejército Río Blanco.

Asociación Deportiva de Montaña "Alto Aconcagua" Río Blanco.

Asociación Santiago de Andinismo y Excursionismo.

### Instituciones asociadas a la práctica de actividades al aire libre

Club de orientación Terrestre; escuela de Tripulantes y portuaria de Valparaíso.

Club de orientación "Cumbres de Vilcún" Colegio "Padre Nicolás".

Club Tucapel, Regimiento Tucapel. Temuco.

Federación Deportiva Naval (FEDENA) Viña del Mar.



## Anexo 3: Sitios en internet (práctica deportiva y actividad física)

### Direcciones generales web nacionales relacionadas con la práctica deportiva

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

#### DIGEDER

<http://www.digeder.cl>

#### Selección Chilena de Fútbol

<http://www.laroja.com>

#### Natación Estadio Italiano

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

#### Scout Chile

<http://www.scout.cl>

#### Sernatur

<http://www.sernatur.cl>

#### Educación Física

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

#### Conaf

<http://www.conaf.cl>

#### Danza Contemporánea

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

#### Indice de sesiones de Danza y Expresión

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

#### Los juegos de Educación Física

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

### Direcciones generales web internacionales relacionadas con la práctica deportiva

Atletismo, estadísticas

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

Juegos Olímpicos

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

Revista “El mundo deportivo”

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

Revista digital cubana

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

Educación Física y Deportes, revista digital

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

NBA (Basquetball)

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

Página Buscador yahoo (Deportes)

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

FIFA

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

### Direcciones específicas web relacionadas con práctica de deporte y actividad física

<http://www.chasque.apc.org/gamolnar/index.html>

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

[http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice\\_sesiones.htm](http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice_sesiones.htm)

<http://usuarios.arnet.com.ar/balletin/>

<http://www.deportfitness.com/htm/hhome/hhome.htm>

[http://www.escuela-virtual.org.mx/trabajos\\_alumnos/hist\\_bask.htm](http://www.escuela-virtual.org.mx/trabajos_alumnos/hist_bask.htm)

[http://www.escuela-virtual.org.mx/trabajos\\_alumnos/voleibol.htm](http://www.escuela-virtual.org.mx/trabajos_alumnos/voleibol.htm)

<http://www.geocities.com/jmlweb2000/>

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

<http://www.guiasyscoutsdechile.cl/home.html>





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

## Objetivos Fundamentales

1<sup>o</sup>

Primer Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

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

2<sup>o</sup>

Segundo Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

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

3<sup>o</sup>

Tercer Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

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

4<sup>o</sup>

Cuarto Año Medio

Los alumnos y las alumnas desarrollarán la capacidad de:

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

# Contenidos Mínimos Obligatorios

## 1<sup>o</sup>

Primer Año Medio

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

- Condición física general. Ejecución de ejercicios físicos que incrementen las capacidades físicas y motoras globales, con especial énfasis en aquellos que estimulen en forma positiva el sistema cardio-vascular y respiratorio y mejoren la resistencia muscular y la flexibilidad.
- Entrenamiento de la condición física y motora. Conocimiento y aplicación de medios específicos de entrenamiento tales como: métodos continuos, fraccionados y de intervalos.
- Procedimientos básicos de evaluación de la condición física. Conocimiento y aplicación de métodos de evaluación y de control de cada una de las cualidades físicas y motoras asociadas a salud y calidad de vida.

- Adaptación al ejercicio físico. Conocimiento de algunos mecanismos funcionales de adaptación al ejercicio físico tales como: modificación de la frecuencia cardíaca y respiratoria; sudación, contracción y relajación muscular; demandas energéticas; rangos de movilidad articular y elasticidad.
- Forma y tamaño corporal. Conocimiento del concepto de composición corporal: relaciones entre peso, tamaño, forma corporal y ejercicio físico, mediante uso de índices de estatura-peso-edad, como referencia para determinar los avances logrados en el entrenamiento de la condición física.
- Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres variables de la condición física: pruebas de resistencia

## 2<sup>o</sup>

Segundo Año Medio

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

- Cualidades físicas: resistencia orgánica. Ejecución de ejercicios aeróbicos y de resistencia aeróbica. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su realización.
- Cualidades físicas: fuerza. Desarrollo de ejercicios de resistencia muscular localizada, con utilización del propio peso corporal o sobrecarga. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.
- Cualidades físicas: flexibilidad. Realización de ejercicios de estiramiento, con especial énfasis en grupos musculares reguladores de las articulaciones de la cadera, hombro y columna lumbar. Conocimiento de los propósitos fundamentales de su ejecución.

- Métodos alternativos para el desarrollo de la condición física. Conocimiento y práctica de juegos deportivos, deportes, actividades de expresión motriz y utilización de habilidades motoras básicas orientadas al desarrollo de cualidades físicas específicas.
- Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

## 3<sup>o</sup>

Tercer Año Medio

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

- Condición física. Planificación, asistida por el profesor, de programas de entrenamiento de la condición física: programa diario y de mediano plazo: determinación de frecuencia, utilización del volumen e intensidad del ejercicio como un medio para dosificar las cargas de trabajo.
- Programas de entrenamiento de la condición física. Conocimiento y manejo de los principios básicos para el diseño de programas de entrenamiento orientados a necesidades específicas: conocimiento y distinción entre ejercicios orientados al rendimiento deportivo y ejercicios orientados a la salud y calidad de vida.

- Programas individuales de entrenamiento de la condición física. Selección, demostración y práctica de ejercicios orientados al desarrollo de diferentes cualidades físicas, utilizados según principios de individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión.
- Procedimientos para el auto-control del progreso personal. Utilización periódica de pruebas simples que permitan medir el avance obtenido en al menos tres atributos de la condición física: pruebas de resistencia aeróbica, pruebas de resistencia muscular y pruebas de flexibilidad. Contrastar resultados con referencia a estándares de rendimiento personal obtenidos anteriormente.

## 4<sup>o</sup>

Cuarto Año Medio

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

- Conocimiento de los beneficios de un buen programa de condición física y salud. Conocimiento y experimentación de los efectos biológicos, psíquicos y sociales de la práctica sistemática y regular de ejercicios físicos específicos, y de actividades físicas de tipo general.
- Programas de entrenamiento de la condición física. Diseño y práctica supervisada de un programa de entrenamiento específico para recuperar, mantener y mejorar la propia condición física. Ejercicios cualitativos y cuantitativos de carácter individual y colectivo, según las necesidades particulares de personas o grupos.

- Seguridad en los programas de entrenamiento de la condición física. Importancia de realizar ejercicios respetando las recomendaciones técnicas respectivas. Manejo, traslado y uso de equipos e instalaciones; procedimientos y normas básicas de comportamiento ante lesiones o accidentes derivados de la actividad física; elección y uso de vestuario y calzado deportivo según actividad desarrollada.
- Servicios deportivo-recreativos en el mercado. Criterios de selección y procedimientos para evaluar la calidad de servicios y programas de ejercicio físico ofrecidos en ambientes comerciales tales como: gimnasios privados, clubes deportivos y municipios entre otros.

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

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

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

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

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

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

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

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

nización de al menos un evento deportivo-recreativo, cumpliendo labores tales como: árbitro, juez, director de terreno, llevar planillas de resultados, realizar labores de difusión e inscripciones, entre otras.

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

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

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

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

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

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

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

clóricos, atletismo, entre otras.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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

Gabriela Mistral



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