

# Educación Física

Programa de Estudio  
Octavo Año Básico





# Educación Física

Programa de Estudio  
Octavo Año Básico / NB6



Educación Física  
Programa de Estudio Octavo Año Básico / Nivel Básico 6  
Educación Básica, Unidad de Currículum y Evaluación  
ISBN 956-7933-77-4  
Registro de Propiedad Intelectual N° 122.415  
Ministerio de Educación, República de Chile  
Alameda 1371, Santiago  
[www.mineduc.cl](http://www.mineduc.cl)  
Primera Edición 2001  
Segunda Edición 2004

Santiago, noviembre de 2001

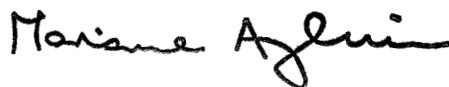
Estimados profesores y profesoras:

EL PRESENTE PROGRAMA DE ESTUDIO de Octavo Año Básico ha sido elaborado por la Unidad de Curriculum y Evaluación del Ministerio de Educación y aprobado por el Consejo Superior de Educación, para ser puesto en práctica, por los establecimientos que elijan aplicarlo, en el año escolar 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 Básica, definido en el Decreto N° 240, de junio de 1999, y ofrecer la mejor herramienta de apoyo a la profesora o profesor que hará posible su puesta en práctica.

Los nuevos programas para Octavo Año Básico 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 a Octavo Año Básico 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 Octavo Año Básico 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	13
Cuadro sinóptico: Unidades, contenidos y distribución temporal	14
<b>Unidad 1: Ejercicio físico y aptitud física</b>	16
Actividades	18
<b>Unidad 2: Deportes de colaboración y oposición</b>	24
Subunidad 1: Básquetbol	24
Actividades	28
Subunidad 2: Vóleybol	34
Actividades	35
<b>Unidad 3: Actividades de expresión motriz</b>	40
Subunidad 1: Danzas folclóricas	41
Actividades	43
Subunidad 2: Actividades de expresión rítmico-motriz	46
Actividades	47
<b>Unidad 4: Actividades de campamento</b>	52
Actividades previas al campamento	54
Actividades propias de campamento	55
Bibliografía	59
Índice de sitios web	61
Glosario	65
Anexo: Metodología de enseñanza-aprendizaje en el básquetbol	67
Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios	
Quinto a Octavo Año Básico	69



## Presentación

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA de Octavo Año Básico organiza y diseña sus unidades considerando los ejes a) aptitud física, salud y calidad de vida; b) deportes y actividades de expresión motriz; y c) actividades motrices en contacto con la naturaleza.

En cuanto a los énfasis que en el programa se efectúan, cabe hacer notar la importancia que se da durante el desarrollo de cada una de las unidades a la etapa de cambios que viven en este nivel los alumnos y alumnas en sus aspectos biológicos y psicológicos.

Al igual que en niveles anteriores, durante el desarrollo de las unidades se plantean situaciones de aprendizajes que posibilitan que los estudiantes conozcan fundamentos teóricos y reflexionen acerca de las actividades que realizan. De este modo, se pretende impulsar en ellos una conducta crítica y analítica frente a sus propias actividades físicas. Asimismo, durante el trabajo en las distintas unidades se realizan sugerencias a los docentes con el propósito de proporcionarles algunas herramientas que les permitan por una parte crear un ambiente adecuado para el trabajo y, por otra, profundizar en aspectos técnicos que le servirán de base para el diseño de sus clases

Por otra parte, en el marco de los Objetivos Fundamentales Transversales, se promoverán fundamentalmente actividades que impulsen en los alumnos y alumnas la valoración personal y la autoestima.

Lo anteriormente planteado requiere crear entre docente y estudiantes espacios de conversación durante el desarrollo de las clases y, de este modo, establecer diálogo en torno a cuestiones de interés en las que el profesorado pue-

da orientar y motivar a sus alumnos y alumnas en aspectos específicos. Para tal motivo, parece necesario establecer formalmente en el desarrollo de las clases tiempos que permitan la conversación y reflexión como parte importante de las actividades, pero que en ningún caso deberían sobrepasar el 10% del tiempo total.

En relación al eje de **aptitud física** las actividades se focalizan principalmente en dos aspectos. Por un lado se plantea trabajar aquellas variables físicas que intervienen en la forma y tamaño corporal y, por otro, se consideran los ejercicios preventivos y correctivos como parte importante de las clases. En 7° Año Básico uno de los propósitos de la Educación Física fue acompañar a los alumnos y alumnas en el proceso de hacer consciente los cambios y las alteraciones que se iban produciendo en su propio cuerpo, además de mostrarles maneras de sacar ventaja de estos cambios. Ahora, en 8° año, la tarea es distinta, los cambios en su mayoría ya se han producido, por lo cual alumnos y alumnas se enfrentan al hecho de que en gran medida sus formas corporales ya han sido definidas. De acuerdo a lo anterior y considerando que los mayores índices de trastornos físicos se comienzan a dar a partir de este nivel, la educación física tendrá un rol preponderante en la prevención de enfermedades que son ya habituales en estas edades, tales como la obesidad y la anorexia.

En la práctica deportiva de carácter colectivo, los aprendizajes apuntan a conocer y dominar de manera teórica y práctica conceptos que son propios de los deportes de colaboración y oposición, tanto aquellos practicados en espacios divididos como los de invasión, en los que se comparte el mismo campo de juego.

Las actividades de expresión motriz apuntan al manejo y conocimiento de la propia corporalidad en el desarrollo de las capacidades expresivas de movimiento, a través de actividades provenientes de manifestaciones de danzas folclóricas, de expresión rítmica y de bailes populares.

Las actividades en contacto con la naturaleza se centran en las actividades de campamento, siendo este aspecto el más importante de la unidad, puesto que el principal objetivo será la realización de un campamento en el cual alumnos y alumnas deberán pernoctar.

### Organización del programa

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

#### Ejercicio físico y aptitud física

Se centra en la realización de ejercicio físico apuntando fundamentalmente en dos direcciones: la primera, relacionada con la ejecución de programas de entrenamiento físico con el propósito de trabajar aquellas variables que de manera más eficiente podrían incidir en modificar la forma y el tamaño corporal de los alumnos y alumnas. La segunda, no menos importante, se focaliza en programas de ejercicios correctivos y preventivos.

En ambos casos, es un objetivo importante de esta unidad que los estudiantes aborden los contenidos de manera práctica y teórica.

Para el desarrollo de esta unidad se debe considerar los siguientes aspectos:

- Las actividades deben ser trabajadas a lo largo del año.
- La realización de los programas de entrenamiento requieren su ejecución dentro y fuera del ámbito escolar.
- Para determinar los avances logrados por los alumnos y alumnas, se deben efectuar evaluaciones periódicas.

- En relación con los Objetivos Fundamentales Transversales, se pretende en el desarrollo de esta unidad acrecentar en los estudiantes el sentido de la autosuperación como un medio eficaz de contribuir al mejoramiento de su autoestima.

#### Actividades de expresión motriz

Integra principalmente actividades de expresión rítmica, de baile popular y de danza folclórica considerando, fundamentalmente para la selección específica de las actividades, los intereses y preferencias de alumnos y alumnas. Prevalen en las prácticas en esta unidad, los diseños y las creaciones de los propios alumnos y alumnas. En el ámbito de los Objetivos Fundamentales Transversales, se dará importancia a la afirmación de la personalidad, a potenciar la autoestima y a trabajar el fortalecimiento y valoración de la identidad nacional a través de las danzas folclóricas.

#### Deportes de colaboración y oposición

En esta unidad se incorporan conceptos que para los alumnos y alumnas resultan nuevos. Dentro del ámbito de los deportes de colaboración y oposición no se habían realizado mayores distinciones entre los deportes practicados hasta ahora. Sin embargo, con la inclusión del vóleybol es necesario definir y diferenciar los deportes de colaboración y oposición en aquellos que se practican en un campo dividido (vóleybol) y aquellos que se realizan en campo compartido (básquetbol).

Lo anterior no sólo afecta los aspectos formales y reglamentarios de la práctica deportiva sino, además, interviene en la comprensión y aplicación táctica y estratégica de ésta.

#### Actividades de campamento

Esta unidad incorpora una serie de contenidos y actividades relacionadas con la ejecución de un campamento en condiciones reales. Las ac-

tividades que se desarrollarán buscan, por una parte, que los alumnos y alumnas adquieran un rol más activo y protagónico en la organización y realización de un campamento y, por otra, en un plano más práctico, que los campamentos se efectúen bajo condiciones de máxima seguridad y de respeto por el ambiente.

De igual modo, durante el desarrollo de esta unidad se da gran importancia al trabajo de los OFT, esta vez orientados a reforzar e incrementar las habilidades de autoafirmación, autocuidado y trabajo en equipo, así como también la valoración del ambiente natural.

#### Contenidos de la unidades

Las unidades del programa corresponden a un ordenamiento de contenidos y aprendizajes a lograr sobre la base de un conjunto de actividades específicas, dentro de cada uno de los ámbitos o dimensiones constitutivas del subsector. Deben ser consideradas como un dispositivo que facilita el ordenamiento del trabajo con cada uno de los contenidos y aprendizajes a lograr a lo largo del año, que contribuye a mantener las proporciones de los tiempos asignados a cada una de ellas.

Estas unidades deben ser consideradas autónomas entre sí. Sin embargo, por la naturaleza y los propósitos que se pretende alcanzar con la unidad de **Ejercicio físico y aptitud física**, se hace necesario que se trabaje a lo largo del año. En este sentido, se debe prever durante la organización de las clases un tiempo específico para llevar a cabo actividades inherentes a dicha unidad. Lo anterior no supone que ésta sea prerrequisito de otras, más bien se refiere al ordenamiento que deberá existir durante las clases para dar cumplimiento a lo recién expuesto.

La unidad **Deportes de colaboración y oposición** requiere de un cierto nivel de continuidad para la consecución de los aprendizajes, lo que obliga a un ordenamiento de los tiempos

en bloques de modo de trabajar consistentemente sus propios contenidos.

Por otra parte, los contenidos relacionados con la unidad **Actividades de campamento** han sido diseñados para ser tratados, opcionalmente, de manera parcelada o bien modular, de modo que se realicen las actividades según las condiciones climáticas, aspecto por cierto que va a depender de la ubicación geográfica de cada establecimiento educacional.

Considerando lo expuesto anteriormente, el ordenamiento temporal relacionado con las actividades que serán realizadas en las sesiones de trabajo o clases durante el año debe agrupar contenidos y actividades que aseguren un ambiente educativo rico para todos los alumnos y alumnas sin excepción. En esta dirección, cobrará importancia lo adecuado que sean los contenidos en cuanto a variedad y aplicabilidad, aspectos que estarán condicionados por la realidad de cada establecimiento y a sus características específicas de clima y geografía. Finalmente serán los propios establecimientos con sus profesores y profesoras los que darán orientación y organizarán las actividades, de acuerdo a su realidad, para en definitiva dar cumplimiento a los contenidos y aprendizajes esperados de las distintas unidades del programa. Lo anterior supone que para realizar este diseño serán previamente tomadas en consideración las características de los alumnos y alumnas y sus inquietudes como, también, las posibilidades de equipamiento e infraestructura de cada establecimiento.

De igual modo, es importante destacar que los tiempos que han sido definidos porcentualmente para el tratamiento de las distintas unidades del programa deben servir de referencia, lo que supone un grado significativo de flexibilidad para el diseño final de los planes que lleven a cabo los profesores y profesoras en sus respectivos establecimientos.

En cada una de las unidades del programa se especifican los contenidos que se abordan en

ellas y los aprendizajes esperados que se deben lograr durante su desarrollo. Para la consecución de estos objetivos el programa ofrece:

- **Actividades de aprendizaje genéricas:** integran los contenidos 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 genéricas. La mayor parte de los ejemplos se presentan articulando actividades que deben realizar los estudiantes con aquellas 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.
- **Indicaciones al docente:** en algunos casos, orientan el desarrollo de la actividad.
- Al final de cada unidad y subunidad se proponen **actividades de evaluación.**

### Orientaciones para la evaluación

Para la evaluación, el programa establece criterios para la observación del nivel de logro de los aprendizajes esperados.

La evaluación prioriza el criterio de superación y avance de alumnos y alumnas respecto de ellos mismos, dando menos énfasis a mode-

los de evaluación centrados en el rendimiento individual comparado con el del curso.

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, aspectos tácticos, aspectos físicos.
- Dimensión cognitiva: análisis, discusión, comprensión (principios, beneficios, conceptos).
- Dimensión social y personal: En el marco de los OFT, habilidades y capacidades sociales y 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.
- Tests.
- Entrevistas a alumnos y alumnas.
- Revisión de cuadernos de compromisos físicos personales.

## Objetivos Fundamentales Transversales y su presencia en el programa

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

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

Los Objetivos Fundamentales Transversales definidos en el marco curricular nacional (Decreto N° 240) corresponden a una explicitación ordenada de los propósitos formativos de la Educación Básica en tres ámbitos: *Formación Ética, Crecimiento y Autoafirmación Personal, y Persona y Entorno*; su realización, como se dijo, es responsabilidad de la institución escolar y la experiencia de aprendizaje y de vida que ésta ofrece en su conjunto a alumnos y alumnas. Desde la perspectiva de cada sector y subsector, esto significa que no hay límites respecto a qué OFT trabajar en el contexto específico de cada disciplina; las posibilidades formativas de todo contenido conceptual o actividad debieran considerarse abiertas a cualquier aspecto o dimensión de los OFT.

El Programa de Educación Física de Octavo Año Básico trabaja de manera significativa los OFT con el propósito fundamental de desarrollar la autoafirmación personal como también potenciar el autocuidado, la autosuperación personal y la autoestima. En este sentido, el programa contiene de manera importante contenidos y actividades que promueven en el alumnado estas habilidades. De igual forma, estarán presente objetivos transversales que se relacionan con el respeto por el medio ambiente y la consideración por el otro en el contexto de trabajo en equipo.

Estas habilidades y valores asociados a los OFT aparecen de manera recurrente y gradual en el programa, de manera que los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de practicarlos en diversas actividades, en forma progresiva y sistemática.

## Unidades, contenidos y distribución temporal

### Cuadro sinóptico

Unidades		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Ejercicio físico y aptitud física</b>	<b>Deportes de colaboración y oposición</b>	<b>Actividades de expresión motriz</b>
Contenidos		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluaciones físicas para determinar:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alteraciones posturales</li> <li>- Masa corporal</li> <li>- Aptitud física</li> </ul> </li> <li>• Actividad física y vida saludable.</li> <li>• Ejercicio físico y alteraciones posturales.</li> <li>• Programas de entrenamiento y utilización del tiempo libre.</li> </ul>	<p>Subunidad 1: <b>Básquetbol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos defensivos y ofensivos del básquetbol con y sin balón.</li> <li>• Tácticas individuales, grupales y colectivas del básquetbol en defensa y ataque.</li> <li>• Reglamento y normas básicas de básquetbol.</li> <li>• Práctica del deporte.</li> <li>• Habilidades sociales para jugar colaborativamente.</li> </ul> <p>Subunidad 2: <b>Vóleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos: posiciones fundamentales, desplazamientos, golpes o pases, saque o servicio, remache, bloqueo, caídas y planchas.</li> <li>• Aplicaciones tácticas: tipos de recepción, ataque y defensa.</li> <li>• Reglamento básico de vóleibol.</li> <li>• Habilidades sociales para jugar cooperativamente.</li> </ul>	<p>Subunidad 1: <b>Danzas folclóricas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de al menos una danza folclórica de la zona norte, sur o centro.</li> <li>• Montaje y recreación de un cuadro folclórico tradicional.</li> <li>• La cueca y sus distintas variantes.</li> <li>• Manifestaciones folclóricas y su contexto cultural.</li> </ul> <p>Subunidad 2: <b>Actividades de expresión rítmico-motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades motoras específicas: coordinación, agilidad, armonía, ritmo.</li> <li>• Expresión corporal, elementos técnicos básicos:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso del espacio y del tiempo: desplazamientos, niveles, direcciones, ritmos.</li> <li>- Tensión y relajación muscular.</li> <li>- Diversidad y amplitud de movimientos.</li> <li>- Ejercicios sensoriales.</li> </ul> </li> <li>• Bailes populares.</li> </ul>
Distribución temporal		
15% del tiempo total de clases sistemáticas	35% del tiempo total de clases sistemáticas	35% del tiempo total de clases sistemáticas

4

**Actividades de campamento**

- Técnicas y procedimientos de cuidado y protección del medio ambiente.
- Normas y procedimientos de seguridad en actividades diversas durante el desarrollo de un campamento.
- Campamento y habilidades sociales.
- Ejecución de un campamento:
  - Técnicas de armado de campamento.
  - Actividades de exploración y de orientación durante el desarrollo del campamento.
  - Actividades de mantención del campamento.
  - Actividades recreativas en el campamento.

15% del tiempo total de clases sistemáticas



## Unidad 1

# Ejercicio físico y aptitud física

### Contenidos

- Evaluaciones físicas para determinar:
  - Alteraciones posturales
  - Masa corporal
  - Aptitud física
- Actividad física y vida saludable.
- Ejercicio físico y las alteraciones posturales.
- Programas de entrenamiento y utilización del tiempo libre.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Identifican algunas alteraciones o trastornos físicos que son producto, entre otras causas, del sedentarismo y de trastornos de la alimentación.
- Conocen y aplican programas para controlar el sobrepeso y la baja de peso, incorporando en ellos el ejercicio físico y hábitos de vida saludable.
- Reconocen, por medio de la evaluación, las formas de alteraciones posturales más frecuentes:
  - a. Desviaciones de la columna
  - b. Desviaciones de rodillas
  - c. Pies planos
- Conocen y aplican, según corresponda, ejercicios preventivos o correctivos de las alteraciones posturales conocidas.
- Adquieren compromisos personales asociados a la práctica de programas de entrenamiento que permitan, por una parte, prevenir o corregir alteraciones en su organismo y, por otra parte, ocupar su tiempo libre de manera saludable.
- Aplican los programas de entrenamiento diseñados fuera del ámbito escolar.
- Evalúan sus progresos personales en función de los compromisos adquiridos.

### Orientaciones didácticas

Si los estilos de vida y los hábitos de salud estuviesen íntimamente ligados, se hablaría de hábitos saludables de vida, ya que condicionan y determinan la calidad de vida.

Entre los comportamientos que se consideran favorables para la salud y que deberían formar parte del estilo de vida de los escolares y de la población en general, se destacan: alimentación adecuada, práctica adecuada y regular de actividad física, y descanso.

Por el contrario, los hábitos que se consideran negativos para la salud son fundamentalmente: el consumo de tabaco, de alcohol y de otras drogas nocivas, comer en exceso o consumir dietas inadecuadas y realizar bajos niveles de ejercicio.

Lo manifestado anteriormente obliga al sistema escolar y en especial a la educación física a educar a sus alumnos y alumnas para la adquisición de estilos de vida saludables.

Por lo tanto, durante el desarrollo de esta unidad y por medio de sus contenidos se profundizará en los aspectos teóricos y prácticos del ejercicio físico con el propósito de incrementar en los estudiantes sus niveles de salud y calidad de vida. De este modo, se espera que avancen significativamente en la sensibilización, el conocimiento y la comprensión de los beneficios que aporta al organismo la práctica sistemática de actividad física y la adquisición de estilos de vida saludables.

En este contexto, el conocimiento teórico y práctico estará orientado a trabajar los siguientes ámbitos: En primer lugar, será objeto de esta unidad abordar los temas de obesidad. En este sentido, la idea es que alumnos y alumnas conozcan las formas como se manifiestan esta enfermedad y cómo es posible prevenirla a través del ejercicio físico sistemático y una dieta sana y balanceada.

- a) Se tratarán de manera importante las alteraciones posturales que suelen manifestarse y a veces agravarse en este período del desarrollo en que se encuentran los alumnos y alumnas. Por lo anterior, los contenidos serán enfocados para abordar esta problemática de manera conceptual y práctica, entregándoles herramientas para prevenir estos problemas y orientar su solución.
- b) Como último punto, pero no menos importante, se considera para esta unidad trabajar ciertas actividades que posibiliten la sensibilización y motivación de los alumnos y alumnas por la práctica de ejercicio físico, de tal forma que se sientan atraídos a adoptar hábitos de vida activa fuera del ámbito escolar como una forma de prevenir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Los puntos anteriormente mencionados serán trabajados a lo largo de todo el año y se espera que los estudiantes incorporen dentro de sus rutinas diarias el mejoramiento y desarrollo de la aptitud física, como así también la aplicación de hábitos de vida saludables. De igual modo, es clave que cada alumno y alumna tenga su propio plan de trabajo, el que estará orientado a mejorar aquellos aspectos que, de acuerdo a las evaluaciones practicadas, aparezcan deficitarios.

La evaluación resulta fundamental para cumplir los propósitos planteados en esta unidad. Deberá efectuarse periódicamente para establecer los avances y logros de los alumnos y alumnas de acuerdo a los compromisos que se necesita que asuman como parte del trabajo.

El marco conceptual y teórico de esta unidad deberá estar acompañado de un lenguaje comprensible que les facilite a los alumnos y alumnas reflexionar y entender de una manera más analítica y crítica los distintos conceptos y fenómenos que van asociados a la práctica del ejercicio físico y hábitos de vida saludables.

## Actividades

### Actividad 1

---

**Informarse sobre las características más comunes y los aspectos específicos de la obesidad.**

Ejemplo A Investigar reunidos en grupos los siguientes aspectos de la obesidad:

- Signos físicos que acompañan la obesidad.
- Daños que provoca a la salud.
- Influencia del tipo de alimentación en la aparición de signos de obesidad.
- Formas y métodos con los que se previene y se combate el sobrepeso y la obesidad.
- Características de una sana y equilibrada alimentación.
- Características de los alimentos que se consumen en los establecimientos educacionales.
- Influencias del medio social y cultural sobre el desarrollo de la obesidad en las poblaciones adolescentes.
- Relación que existe entre obesidad, anorexia y bulimia.

INDICACIONES AL DOCENTE: **Es importante que los alumnos y alumnas utilicen para sus trabajos de investigación el mayor número de fuentes posibles. En este sentido, se recomienda la revisión de libros, revistas, visitas a internet, entrevistas a personas (profesores, especialmente de ciencias; médicos; nutricionistas; personas del grupo familiar, etc.).**

Ejemplo B Realizar círculos de conversación para discutir, debatir y concluir en torno a los temas de fondo relacionados con la obesidad, como por ejemplo:

- Influencia de los hábitos de vida en el desarrollo de la obesidad.
- Acciones que pueden emprender los alumnos para controlar su masa corporal.
- Riesgos del sobrepeso para la salud.
- Masa corporal y autoestima.
- Masa corporal y autocuidado.

INDICACIONES AL DOCENTE: **Es recomendable efectuar estos círculos de conversación en los momentos iniciales de las clases, para lo cual se sugiere utilizar no más de 10 minutos de tiempo.**

## Actividad 2

---

**Aplicar métodos para determinar la forma y tamaño corporal y su masa corporal y evaluar en función del peso adecuado.**

Ejemplo A    Evaluar visualmente en su propio cuerpo:

- Pliegues subcutáneos.
- Perímetros de los muslos y de los brazos.
- Forma de la cara.
- Diferencias entre los perímetros de la cintura y de los hombros.
- Forma de caminar, etc.

Ejemplo B    Comentar con sus compañeros y compañeras las observaciones realizadas, tratando de seleccionar las características físicas más significativas asociadas al sobrepeso.

**INDICACIONES AL DOCENTE: El propósito de esta actividad es fomentar en los alumnos y alumnas la observación crítica frente al tamaño y la forma corporal, en un clima de respeto y confianza.**

Ejemplo C    Aplicar en sus compañeros o compañeras métodos de evaluación de la forma y masa corporal.

**INDICACIONES AL DOCENTE: La manera más directa y simple para medir el sobrepeso es a través de la relación talla y peso. Lo anterior permite determinar aproximadamente los kilos de más que tiene una persona en relación a su estatura y edad. Sin embargo, se recomienda evaluar en los alumnos y alumnas sus porcentajes de masa grasa. Evaluar la masa grasa permite, por una parte, estimar de manera mucho más directa cuántos kilos del sobrepeso total se relacionan directamente con la grasa corporal, y por otra, posibilita tener un mejor control sobre los niveles de ejercitación y de gasto calórico de los alumnos y alumnas.**

Ejemplo D    Clasificarse según las evaluaciones realizadas y con la asesoría del profesor o profesora en los siguientes niveles:

- Sin problemas de sobrepeso.
- En el límite.
- Con problemas de sobre y bajo peso.

**INDICACIONES AL DOCENTE: Se recomienda crear un clima de confianza, naturalidad, respeto y, sobre todo, de apoyo y colaboración al interior del curso, de tal forma que el resultado de la evaluación no**

se transforme en una experiencia traumática y vergonzosa para aquellos estudiantes que evidencien claramente sobre y bajo peso corporal. Lo anterior permitirá que los alumnos y alumnas con problemas se sientan atraídos por la asignatura y de este modo estén dispuestos a trabajar para darle solución a sus alteraciones. Por otra parte, es recomendable que los estudiantes más aventajados desde el punto de vista físico adopten una función de “tutores” sobre algún alumno o alumna en particular que evidencie problemas de sobre o bajo peso.

Clasificar a los estudiantes en categorías después de la evaluación obedece a un sentido práctico, ya que los programas de entrenamientos serán diseñados y planificados individualmente considerando estos resultados.

### Actividad 3

**Aplicar métodos de evaluación para determinar algún tipo de trastorno o alteración postural.**

Ejemplo Realizar evaluación postural, observando y clasificando las siguientes alteraciones:

- Desviaciones a la columna.
- Alteraciones o malformaciones de pies.
- Desviaciones a las rodillas.
- Altura de los hombros.
- Forma del tórax, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es recomendable que los alumnos y alumnas realicen este tipo de actividades en parejas, de tal modo que puedan apreciar y detectar en sus compañeros o compañeras las formas en que se manifiestan las alteraciones posturales.

El docente debe dar a conocer algunos problemas de mayor gravedad que se pueden manifestar o generar a raíz de algún tipo de desviación o alteración a nivel de columna, rodilla, pies, etc., que sea detectado.

De igual manera, se recomienda al docente explicar a los alumnos y alumnas que existen formas de ejercitación, aplicables por las propias personas, para prevenir o curar alteraciones posturales simples. Si los problemas parecen más complejos el docente debe indicarles que estas situaciones requieren atención profesional específica.

- a. Clasificar las alteraciones posturales que se evidencien en el curso de acuerdo a su gravedad. Agruparlas por segmento del cuerpo en que se manifiestan.
- b. Confeccionar, asesorados por el docente y ayudados por documentación especializada, una lista de ejercicios que pueden ser aplicados para corregir cada una de las alteraciones detectadas.
- c. Confeccionar una lista de ejercicios que sean recomendados para prevenir las alteraciones y desviaciones más comunes, especialmente, a nivel de columna, rodillas y pies.

#### Actividad 4

**Diseñar un programa anual de entrenamiento de acuerdo a las necesidades personales que fueron detectadas a través de las evaluaciones efectuadas.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Para fines prácticos, en esta unidad se entenderá por programa de entrenamiento todas aquellas acciones que se pongan en práctica para llevar una vida saludable. De este modo, se considerará dentro de un programa de entrenamiento el ejercicio físico, la alimentación, los hábitos de vida, etc.

En general, se orientará a los alumnos y alumnas en la adquisición de hábitos de vida activa y saludable y en la ejercitación para prevenir alteraciones posturales.

Los medios fundamentales de entrenamiento que deberían predominar en estos programas de trabajo físico son los aeróbicos, sobre todo en aquellos casos de alumnos y alumnas que tengan sobrepeso. De este modo, se recomienda que para la selección de estos medios de entrenamiento sean considerados aquellos que por su propia naturaleza son más atractivos y entretenidos y menos traumáticos del punto de vista del esfuerzo. En este sentido, utilizar medios de locomoción que son usados habitualmente por los estudiantes pueden ser altamente motivadores, como por ejemplo: la bicicleta, la patineta, el monopatín, los patines, etc.

Ejemplo A Seleccionar, de acuerdo a los resultados de las evaluaciones practicadas y a las posibilidades de aplicación, los medios y métodos de entrenamiento que serán incorporados en los programas individuales de entrenamiento. Considerar fundamentalmente para esta selección:

- Ejercicios preventivos o correctivos, según corresponda, para prevenir y/o combatir alteraciones posturales.
- Ejercicios para incrementar el gasto energético o calórico habitual.
- Tipos y alternativas de alimentación.
- Hábitos de vida saludable: descanso adecuado, evitar trasnochar, evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud, realizar actividad física sistemáticamente, control de la masa corporal en forma periódica, etc.
- Acciones y procedimientos de seguridad para la aplicación de los programas de entrenamiento diseñados.

INDICACIONES AL DOCENTE: Los medios para el diseño de un programa de entrenamiento deben ser enfocados integralmente, por tanto se debe considerar, además de la ejercitación física, otros aspectos relacionados con el desarrollo de hábitos de vida saludable asociados especialmente con el tema alimenticio y con el consumo de sustancias nocivas como por ejemplo el alcohol, el tabaco y las drogas.

Es importante considerar en esta selección de los medios de entrenamiento, las posibilidades que existen para que sean aplicados fuera del ámbito escolar. De acuerdo a lo anterior, es recomen-

dable que el docente realice las consultas necesarias para que se puedan adaptar los programas de entrenamiento en su dimensión práctica a las realidades particulares de los alumnos y alumnas en su entorno extraescolar.

Ejemplo B Organizar, asesorados por el docente, un programa de entrenamiento individual. Considerar en estos planes:

- Objetivos y metas del programa de entrenamiento.
- Sesiones semanales de entrenamiento.
- Tipos de ejercicios a realizar.
- Volumen de la ejercitación.
- Hábitos de vida que se incorporarán al programa.
- Evaluaciones que serán utilizadas.

Ejemplo C Adquirir compromisos formales frente al docente y al curso en cuanto a llevar a cabo de forma íntegra el programa de entrenamiento que ha sido diseñado.

Ejemplo D Construir una bitácora, en la que se registrará:

- Actividad física realizada semanalmente.
- Tipo de alimentación ingerida semanalmente.
- Variación del peso corporal mensualmente.
- Consumo de sustancias nocivas semanalmente.
- Progresos logrados mensualmente.

Ejemplo E Aplicar el programa de entrenamiento diseñado, considerando los aspectos de seguridad, las instrucciones y los aspectos técnicos que serán consignados para cada una de las sesiones de entrenamiento.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Los docentes deberán prestar una atención constante a la aplicación de los programas que siguen los alumnos y alumnas, especialmente las actividades realizadas fuera del ámbito escolar. Esto permite tener información suficiente para reforzar y corregir aspectos técnicos y de seguridad e incentivar en sus estudiantes el cumplimiento de lo que está establecido en los programas de entrenamiento.

## Actividad 5

**Realizar evaluaciones para determinar los avances logrados y revisar los compromisos adquiridos.**

Ejemplo A Rendir cada dos meses un test físico para evaluar las siguientes variables:

- Capacidad aeróbica.
- Flexibilidad general.
- Peso y talla corporal.
- Porcentaje de masa grasa (sólo si es posible).
- Evaluación postural general.

INDICACIONES AL DOCENTE: Es importantes que los docentes insistan en manifestar a aquellos alumnos y alumnas que no han registrado ningún tipo de problemas en sus evaluaciones que el propósito y fin de su ejercitación estará centrado en los siguientes aspectos:

- Incremento de las capacidades físicas que están en juego en esta unidad, es decir, y de manera muy especial, capacidad aeróbica y flexibilidad.
- Adquisición y mantención de hábitos de vida saludables durante el año.
- Tareas de colaboración para asistir a sus compañeros o compañeras con más dificultad.

Se recomienda a los docentes reforzar los compromisos adquiridos por los alumnos y alumnas, especialmente en aquellos que no registran progresos significativos en sus evaluaciones.

### Criterios de evaluación

La evaluación será realizada durante las actividades ordinarias de clases, la aplicación de tests y pruebas físicas o en situaciones especialmente diseñadas para la observación de los aprendizajes, así como también mediante conversaciones y entrevistas con los alumnos y alumnas.

En esta unidad se consideran los siguientes criterios para la evaluación:

1. Superación de sus propias limitaciones y de las dificultades que son impuestas durante la ejecución de los programas de entrenamiento.
2. Sensibilidad por conocer y aplicar modelos de vida saludables.
3. Incremento de sus rendimientos físicos y mejorías significativas de las alteraciones físicas detectadas durante la evaluación de la forma y tamaño corporal y postural.
4. Cumplimiento de los compromisos personales adquiridos durante el desarrollo de la unidad.
5. Solidaridad y conductas de apoyo por aquellos compañeros y compañeras con dificultades.
6. Realización de los programas de entrenamiento de manera segura.



## Unidad 2

# Deportes de colaboración y oposición

### Subunidad 1

## Básquetbol

### Contenidos

- Fundamentos técnicos defensivos y ofensivos del básquetbol, con y sin balón.
- Tácticas individuales, grupales y colectivas del básquetbol, en defensa y ataque.
- Reglamento y normas básicas del básquetbol.
- Práctica del deporte.
- Habilidades sociales para jugar colaborativamente.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican los fundamentos técnicos defensivos/ofensivos con y sin balón (fintas, pases, dribbling, posición fundamental, bloqueos, fintas defensivas, defensa zonal e individual).
- Utilizan adecuadamente tácticas defensivas y ofensivas individuales, grupales y colectivas del básquetbol, acordes a las disposiciones reglamentarias del deporte.
- Conocen y aplican la reglamentación del juego y las normas deportivas.
- Mejoran su desempeño en los juegos de equipo, progresando en la ejecución y variedad de las habilidades específicas requeridas.
- Conocen sus posibilidades y limitaciones personales en relación al trabajo en equipo y se esfuerzan por superarse.
- Participan en situaciones de competitividad demostrando superación personal en pos de la mejora individual y del equipo.

### Orientaciones didácticas

Esta unidad mantiene una secuencia en los aprendizajes respecto a los niveles anteriores, ya que el propósito es mejorar en alumnos y alumnas las habilidades adquiridas, que les permitan continuar la práctica de los deportes conocidos e iniciar la de otros deportes de carácter sociomotor, además de potenciar el interés por la actividad física.

La presente unidad tiende a profundizar el conocimiento de la estructura y lógica interna de los deportes de colaboración y oposición, y conceptos fundamentales, tales como:

- Relación entre los jugadores.
- Relación de los jugadores con el espacio.
- Acciones motrices implicadas.
- El objetivo del juego y las reglas principales.
- Principios generales de juego.

Estos parámetros definen el contexto del juego y delimitan los problemas que tendrán que resolver los jugadores para lograr su objetivo.

Los deportes de colaboración y oposición, llamados así por la interacción motriz que se da entre los jugadores, se subdividen a su vez, según la relación con el espacio, clasificándose en deportes de invasión y deportes de cancha dividida con balón. En esta unidad se desarrollan el básquetbol y vóleybol, respectivamente, lo que es una sugerencia para el docente, porque finalmente será éste quien deberá seleccionar aquellos deportes que sean pertinentes a su realidad y que sean valorados dentro del contexto local y el marco sociocultural de su establecimiento.

Para una correcta orientación de esta unidad es importante destacar las diferencias y similitudes entre estas dos subcategorías, ya que éstas determinan los aprendizajes de los estudiantes, más allá de la práctica deportiva por sí misma:

- Los deportes de invasión son denominados así porque la relación con el espacio de juego es compartido. El objetivo es avanzar hacia el campo contrario en grupo con un móvil, para anotar un punto introduciéndolo en la meta contraria (arco, cesto, línea u otro). Las acciones motoras más utilizadas dentro de esta clase de deporte son: pases y recepciones, botes, golpes y conducciones, intercepciones, desplazamientos, saltos y giros.
- Los deportes de cancha dividida se denominan así porque la relación con el espacio se da diferenciado entre los oponentes. El objetivo es lanzar o golpear un móvil, con la mano o la ayuda de un implemento, por encima de una línea, cuerda o red, de forma que caiga o “muera” en el campo contrario. Las acciones motoras más utilizadas dentro de esta clase de deporte son: lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, saltos y giros.

En cuanto a los OFT, la unidad ofrece importantes espacios para trabajar la sinceridad, perseverancia, responsabilidad consigo mismo, el compañerismo, optimismo, confianza y respeto a los demás, así como el respeto por las normas y reglamento del deporte (lealtad, honradez).

### Orientaciones al docente

Algunas características fundamentales de los deportes de colaboración y oposición de espacio común que se debe considerar son:

- La importancia del espacio, ya que la participación simultánea en el mismo espacio de compañeros y adversarios hace compleja las maniobras de los jugadores. Se lucha por conseguir acercarse a la meta contraria y traspasarla con el móvil, evitando que el contrario haga lo propio. La progresión hacia espacios eficaces para alcanzar la meta y la evitación de los avances del adversario se convierten en una constante. Se puede considerar la utilización de espacios en profundidad (juego a lo largo) y en amplitud (juego a lo ancho), la dispersión y el uso del espacio en función de la posesión o no del balón por el equipo.
- La importancia del tiempo, ya que la interacción simultánea con compañeros y adversarios plantea grandes exigencias temporales a las conductas motrices de los jugadores. La variabilidad en el ritmo de actuación se hace necesaria para ser eficaz en el juego.
- El juego posee reglas limitantes respecto al uso del móvil. (En un contexto educativo se realizarán las adaptaciones necesarias para facilitar la continuidad del juego).
- Este tipo de deportes demanda del jugador una participación activa y constante, en la que debe asumir diferentes roles y sub-roles.

<b>Fundamentos motrices técnico-tácticos individuales de las actividades deportivas de cooperación y oposición de espacio compartido</b>	
<b>Roles</b>	<b>Sub-roles</b>
Jugador con balón-Equipo con balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progresar</li> <li>• Superar al adversario</li> <li>• Proteger el balón</li> <li>• Ayudar con el cuerpo</li> <li>• Continuar juego</li> <li>• Finalizar</li> <li>• Ampliar espacios</li> </ul>
Jugador sin balón-Equipo con balón	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmarcarse para recibir</li> <li>• Ayudar con el cuerpo</li> <li>• Ocupar espacios libres</li> <li>• Ampliar espacios</li> </ul>
Jugador sin balón-Equipo sin balón	<p><b>Ante atacante sin balón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Localizar y controlar al oponente</li> <li>• Disuadir la llegada del balón</li> <li>• Interceptar el balón</li> <li>• Interceptar desplazamientos</li> <li>• Ayudar (cubrir/doblar)</li> </ul>
	<p><b>Ante atacante con balón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Localizar y controlar al oponente</li> <li>• Arrebatarse el balón</li> <li>• Disuadir pase/lanzamiento</li> <li>• Acosar</li> <li>• Interceptar el balón</li> </ul>

- Al comienzo de esta unidad sería de gran utilidad para el docente realizar una evaluación de diagnóstico que consista en observar a sus alumnos y alumnas en un partido de básquetbol espontáneo (previo a toda actividad de enseñanza aprendizaje) y registrar aquellos errores e impresiones que presentan los estudiantes en los aspectos técnico-tácticos y actitudinales.

A través de esta observación el profesor o profesora podrá reconocer a aquellos alumnos o alumnas que están más avanzados y dominan el juego, a aquellos que participan del juego pero no se sienten seguros en sus acciones y a los que se inhiben y no participan del juego con interés. Esta primera impresión es fundamental para diseñar actividades de aprendizaje que se adapten a las necesidades particulares de los alumnos y alumnas.

- En el marco de desarrollo de los Objetivos Fundamentales Transversales el docente debe aprovechar de reflexionar con sus estudiantes sobre aquellas reglas de conducta presentes en el reglamento, y hacer notar las faltas relacionadas con una conducta incorrecta o antideportiva ya sea con el árbitro, adversarios o compañeros.
- En cuanto al logro de aprendizajes relacionados con la mejora y superación individual es preciso que el profesor o profesora considere que existen elementos metodológicos que inciden directamente en la actitud del estudiante por aprender, por lo que se recomienda tener presente aspectos tales como la diferencia de motivación entre un alumno y otro, las diferencias en el ritmo de aprendizaje, el nivel de partida de cada alumno o alumna, sus experiencias anteriores, las capacidades y limitaciones reales de cada estudiante.

## Actividades

### Actividad 1

---

**Conocer aspectos reglamentarios del básquetbol tales como el campo de juego, sus líneas y demarcaciones, el balón, la composición del equipo, el arbitraje y reglas del juego.**

**Ejemplo A** Realizar un trote o juego de reconocimiento de las líneas y zonas de la cancha: líneas laterales (banda), líneas de fondo, línea central, línea de tres puntos, zona de ataque y defensa, círculo central, etc.

**Ejemplo B** Confeccionar un dibujo o maqueta indicando elementos y dimensiones de la cancha.

**Ejemplo C** Investigar y exponer por equipos, los aspectos más importantes del reglamento del básquetbol.

**Ejemplo D** Asistir, en parejas o grupos a un partido de básquetbol y registrar observaciones sobre el reglamento aplicado en el juego.

**Ejemplo E** Practicar el lenguaje básico (gestual) que emplea el árbitro de básquetbol para señalar los aspectos reglamentarios y el momento en que se reanuda el juego.

**Ejemplo F** Reflexionar en grupos, guiados por el profesor o profesora, sobre conductas antideportivas durante el juego.

## Actividad 2

---

**Practicar por medio de juegos y ejercicios individuales, en parejas o grupos, con y sin balón, habilidades motrices requeridas en el básquetbol.**

- Ejemplo A Jugar a controlar el balón en posición estática: hacer rodar el balón alrededor de la cabeza, alrededor de la cintura, entre las piernas dibujando ochos, intentando que el balón no caiga al suelo.
- Ejemplo B Controlar el balón desplazándose de un lado a otro de la cancha: botando con la mano derecha de delante-atrás, pasando de mano derecha a izquierda y viceversa y, luego, con la mano izquierda botando de delante a atrás.
- Ejemplo C Mantener el balón en las manos o botando, impidiendo que un rival lo quite. Cuando el atacante pierde el control de balón y el defensa lo recupera, cambian los roles.
- Ejemplo D Progresar con el balón individualmente (1x0), en velocidad y sin defensa.
- Ejemplo E Progresar con el balón con apoyo (2x0), en velocidad y sin defensa.

## Actividad 3

---

**Practicar 1x1, 2x1, 2x2, 3x3 diversas situaciones de defensa y ataque del juego, tales como: conservar el balón, progresar hacia la canasta e intentar anotar, impedir el avance del rival, proteger la canasta propia e impedir el enceste, recuperar el balón, etc.**

- Ejemplo A Practicar distintas tareas para ejercitar el bote de avance con defensa, como por ejemplo: avanzar con oposición (1x1, 2x2), con el objetivo de ir a dejar el balón en cualquier punto detrás de la línea de fondo.

- Ejemplo B** Avanzar hacia la canasta con oposición. Los alumnos y alumnas, divididos en dos grupos, se ubican en las líneas de fondo de la cancha y se enumeran de tal manera que cada uno tenga un compañero del otro grupo con el mismo número. A la voz del docente, los estudiantes con el número indicado corren al círculo central donde se encuentra el balón y el alumno que lo coge primero intenta progresar hacia la canasta (ataca) y el otro defiende.
- Ejemplo C** Jugar cerca de la canasta, un atacante y un defensor, practicando entrar o penetrar, escoger el lado de entrada, detenerse y lanzar, ir al rebote, etc.
- Ejemplo D** Practicar ejercicios de posición y desplazamientos defensivos:
1. Imitar los desplazamientos defensivos que realiza el docente en todas direcciones como si fuera una imagen en espejo.
  2. Jugar 1x1 a lo largo y ancho de la cancha. El alumno o alumna sin balón (defensa) debe, mediante movimientos y/o su posición, lograr que el atacante deba conducir el balón con su mano menos hábil para lograr una mayor presión defensiva y quitar el balón.
- Ejemplo E** Jugar 1x1 cerca de la canasta: uno ataca, el otro defiende y van cambiando funciones alternadamente. El atacante debe buscar estrategias para sacarse la presión defensiva de encima e intentar anotar, practicando distintos fundamentos aprendidos como, por ejemplo, pivots, fintas, parar y tirar, entrar a la bandeja, etc.
- Ejemplo F** Disputar 1x1 un balón que es lanzado por el docente hacia media cancha, de distintas maneras (cambiando la fuerza, la trayectoria, rodando por el suelo, botando, tirándola por el aire, etc.). Los alumnos o alumnas que disputan el balón deben salir al mismo tiempo, el jugador que se apodera del balón ataca y el otro defiende.
- Ejemplo G** Practicar en parejas, a lo largo y ancho de la cancha, pases en movimiento: pasar, progresar y recibir, con oposición (2x1, 2x2).

- Ejemplo H Realizar trenzas practicando pases en movimiento y jugando dos atacantes y un defensa (2x1), el defensa debe intentar cortar el pase.
- Ejemplo I Jugar 2x2. La pareja atacante avanza botando y pasando el balón y los defensas se oponen al avance trabajando en colaboración.
- Ejemplo J Aplicar diferentes habilidades técnicas en función de situaciones de ataque y de defensa en un partido de tripletas (3x3) bajo un tablero.

#### Actividad 4

**Analizar y reflexionar acerca de los problemas tácticos que deben resolver en una situación ficticia o vivenciada durante el juego real en función de diferentes principios tácticos.**

- Ejemplo A Problemas tácticos que los jugadores(as) deben resolver en una situación de ataque:

Principios tácticos	Problemas tácticos	
	atacante con balón	atacante sin balón
Conservar la posesión del balón	¿A quién debo pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar?	¿Se necesita un pase en el juego? ¿Debo desmarcarme? ¿Cuándo? ¿Cómo sé que mi compañero quiere pasarme el balón?
Avanzar con el balón invadir el terreno del equipo adversario	¿A quién debo pasar? ¿Cuándo pasar? ¿Qué tipo de pase realizar? ¿Pasar o avanzar?	¿Cuándo debo progresar hacia la meta? ¿Cuál es el mejor espacio para desplazarme? ¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria?
Conseguir lanzar y anotar	¿Cómo puedo conseguir el punto? ¿Desde dónde puedo ser más eficaz? ¿Hay alguien mejor situado que yo?	¿Dónde me ubico en caso de rebote? ¿Cómo colaboro para liberar a un compañero?

Ejemplo B Problemas tácticos que los jugadores(as) deben resolver en una situación de defensa:

Principios tácticos	Problemas tácticos	
	al atacante con balón	al atacante sin balón
Recuperar la posesión del móvil	¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizo al jugador o al espacio?	¿Dónde debo colocarme? ¿Cómo debo defender? ¿Qué tipo de marcaje realizar?
Evitar la invasión	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando se encuentran en el área de lanzamiento? ¿Y fuera del área?	¿Cómo debo marcar? ¿Cómo cubrir cuando se está en el área de lanzamiento y fuera de ella? ¿Cómo puedo crear un espacio en el área contraria?
Evitar la puntuación	¿Dónde debo colocarme? ¿Qué hacer? Evitar el lanzamiento, bloquear...	¿Dónde colocarme? ¿Qué hacer?

INDICACIONES AL DOCENTE: Los problemas tácticos presentados son similares en todos los deportes de colaboración-oposición de participación simultánea y espacio compartido, puesto que todos comparten los principios tácticos básicos. Sin embargo, se requieren distintas técnicas para su resolución en función de la especialidad deportiva.

### Actividad 5

**Practicar el juego del básquetbol en situaciones reales, asumiendo durante el partido distintos roles.**

Ejemplo A Aplicar en un partido 5x5 los recursos técnicos de ataque y defensa aprendidos tales como: conservar el balón, liberarse de la defensa, progresar individualmente y/o con cooperación hacia el tablero e intentar anotar, impedir el avance del rival, proteger la canasta propia e impedir el enceste, recuperar el balón, etc. Se puede jugar a un número determinado de puntos o por tiempo.

Ejemplo B En un partido 5x5, aplicar el reglamento con énfasis en las reglas del juego, tales como: fuera de línea lateral o de fondo, dobles (no botar con dos manos), no dar pasos, anotación y su valor, faltas personales (de contacto físico con el adversario), etc.

Ejemplo C Jugar partidos de básquetbol con objetivos previamente definidos, con el propósito de practicar ciertos elementos que el profesor considere, como por ejemplo: pedir a los

jugadores que cada canasta se realice con un determinado ataque, que la realice un jugador en particular, que se realice un cierto número de botes por cada acción, etc.

**Ejemplo D** Asumir el rol de árbitro durante el juego. Examinar previo al partido, el estado del terreno de juego y de las porterías y escoger los balones. Durante el partido debe aplicar aspectos básicos del reglamento de juego.

**Ejemplo E** Responsabilizarse de la función de anotador: controlar la lista de los jugadores, supervisar la entrada o salida de jugadores al campo de juego. Controlar los siguientes datos: goles, amonestaciones, exclusiones y expulsiones.

**Ejemplo F** Realizar la función de cronometrador, controlando la duración del juego señalando claramente el final del primer tiempo y de partido así como el tiempo de exclusión de los jugadores.

### Criterios de evaluación

Durante situaciones de juego real o competencias, actividades realizadas en clases o situaciones especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán evaluados considerando los siguientes criterios:

1. Nivel de progreso en la ejecución y variedad de las habilidades específicas requeridas en situaciones reales de juego, tales como: fintas, pases, dribling, posición fundamental, bloqueos, fintas defensivas.
2. En situaciones reales creadas por el profesor o profesora, aplicación durante el juego de las habilidades técnicas y tácticas individuales y colectivas aprendidas durante la unidad.
3. Aplicación de elementos técnico-tácticos individuales y colectivos durante el juego real.
4. Habilidad para adaptar la solución más adecuada a las diferentes situaciones planteadas durante el juego.
5. Capacidad de los grupos y equipos para aplicar tácticas acordes con las características y objetivos de cada juego.
6. Nivel de conocimiento y aplicación de las normas y reglamentos que rigen el básquetbol.
7. Participación en situaciones de competitividad demostrando superación personal en pos de la mejora individual y del equipo.

## Subunidad 2

# Vóleybol

### Contenidos

- Fundamentos técnicos: posiciones fundamentales, desplazamientos, golpes o pases, saque o servicio, remache, bloqueo, caídas y planchas.
- Aplicaciones tácticas: tipos de recepción, ataque y defensa.
- Reglamento básico del vóleybol.
- Habilidades sociales para jugar cooperativamente.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican los fundamentos técnicos del deporte con seguridad y efectividad.
- Practican tácticas de ataque y defensa, acordes a las disposiciones reglamentarias del deporte.
- Comprenden y aplican la reglamentación del juego y las normas deportivas.
- Mejoran su desempeño en el juego, progresando en la ejecución técnica y táctica requerida.
- Participan en situaciones de competitividad demostrando motivación e interés por el logro de metas.
- Demuestran capacidad de integración en actividades de organización y planificación como miembros de un equipo.
- Buscan la mejora personal asumiendo sus limitaciones y posibilidades y las de sus compañeros.

### Orientaciones al docente

El ambiente de aprendizaje es importante, por lo que se debe organizar y tomar las medidas correspondientes en la implementación de las actividades. El profesor o profesora debe:

- Verificar la seguridad del lugar donde se realizará la clase en relación a la existencia de hoyos, clavos, vidrios, etc.
- El lugar a trabajar debe tener límites definidos con una supervisión constante del profesor.
- El material y equipamiento debe estar en buen estado y permitir las modificaciones en su estructura para que se acomoden a diferentes niveles.

## Actividades

### Actividad 1

---

**Conocer y practicar posiciones y desplazamientos del cuerpo característicos del juego.**

- Ejemplo A Observar e imitar la postura básica de juego, demostrada por el docente, considerando aspectos generales, tales como: la cabeza y la mirada al frente, tronco ligeramente inclinado hacia atrás, piernas semi-flexionadas, los pies uno más adelante que otro, puntas de los pies dirigidas al frente, los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.
- Ejemplo B Practicar en parejas la posición básica, corrigiéndose uno a otro los posibles errores manifestados.
- Ejemplo C Adoptar las diferentes posturas de juego (alta, media, baja), siguiendo la indicación del profesor.
- Ejemplo D Identificar en qué situaciones de juego se emplea la postura alta, media y baja, por ejemplo:
- La posición alta se adopta por lo general en momentos de relativamente poca concentración, o sea, en momentos en los cuales no obligatoriamente se está en la espera directa del balón.
  - La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como en el momento del contacto con el mismo.
  - La posición baja o profunda se emplea para hacer contacto directo con el balón o para desplazarse de forma explosiva en busca de éste (ejemplo: defensa del campo).

**Ejemplo E** Realizar desplazamientos cortos (hasta dos metros) y largos (más de dos metros) e identificar su finalidad dentro del juego. Por ejemplo: los desplazamientos cortos son más característicos en el juego y se realizan principalmente en forma de paso o de saltos. Los desplazamientos largos intervienen en la sucesión de pasos, en las carreras y la combinación de todas las formas mencionadas.

**Ejemplo F** Ejercitar capacidades físicas especiales para lograr resultados satisfactorios en los desplazamientos, especialmente rapidez de reacción:

- Sentido de anticipación.
- Rapidez para correr y desplazarse hacia delante-atrás y derecha-izquierda.
- Rapidez de cambio de dirección durante los desplazamientos.
- Rapidez combinando giros y caídas.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** La enseñanza de este deporte debe comenzar por el aprendizaje de la postura y los desplazamientos comunes y característicos a la motricidad específica del juego del vóleybol.

## Actividad 2

---

**Practicar fundamentos técnicos del vóleybol, tales como: saque, técnicas de recepción del saque (recepción, antebrazo), técnica de pases (golpe de dedos), técnica de remache, técnica de bloqueo y técnicas de defensa de territorio (planchas, caídas, rodadas) y aspectos tácticos en contexto de juego.**

**Ejemplo A** Ejercitar en parejas, con diferentes tipos de saque o servicio para poner el balón en juego, tales como: saque por debajo de frente, saque por debajo lateral, saque por arriba de frente desde el lugar.

**Ejemplo B** Practicar la recepción de balones:

1. Realizar en parejas, frente a frente, el siguiente ejercicio: el receptor se encuentra decúbito abdominal en el suelo, el otro jugador se ubica de pie a unos 7 metros de distancia. Cuando éste lanza el balón, el que recibe se levanta y recibe con antebrazos.
2. Realizar en parejas, golpe de antebrazos en forma continuada, cuidando de soltarse las manos después de cada golpe. Variante: buscar pequeños desplazamientos hacia los lados y adelante.

3. Ejercitar en parejas frente a una pared. Los estudiantes se ubican uno adelante y el otro detrás. El alumno o alumna que está detrás lanza el balón contra la pared y el que está adelante debe responder con golpe de antebrazo.
4. Recibir con antebrazos saques ejecutados desde el otro lado de la red por un compañero. Los receptores pueden ser uno o más jugadores ubicados en distintos puntos de la cancha.

Ejemplo C Practicar la técnica de pase o golpe de dedos:

1. Ejercitar en parejas, uno lanza el balón desde abajo de manera que caiga sobre la cabeza del compañero y éste responde con golpe de dedos mientras pasa de tener una posición de piernas semi-flexionadas a extendidas. Variante: uno a cada lado de la red.
2. Realizar en parejas el siguiente ejercicio: uno de los jugadores envía con golpe de dedos a su compañero el balón de tal manera que éste se desplace hacia adelante y atrás, luego de cada devolución.
3. Ejercitar golpe de dedos en parejas por sobre la red y en el lugar. Variante: desplazándose de izquierda a derecha de la red.

Ejemplo D Practicar el remache y sus diferentes fases: desplazamiento, despegue, golpe, caída.

Ejemplo E Analizar, después de jugar vóleybol, la finalidad táctica de los diferentes fundamentos técnicos del vóleybol. Por ejemplo:

- Saque: provocar una recepción errónea, dificultar la construcción del ataque del equipo contrario, alcanzar un punto directo o bien, asegurar el paso del balón sin arriesgar.
- Pase o golpe de dedos: construcción directa del juego de ataque de un equipo.
- Bloqueo: defender el campo al detener el remache adversario o bien lograr un contraataque inmediato.

Ejemplo F Jugar vóleybol variando el número de jugadores y/o utilizando diferentes campos (largos, anchos, anchos y cortos en profundidad o alargados y estrechos).

Ejemplo G Jugar vóleybol utilizando de manera aislada un elemento técnico, por ejemplo: permitir sólo golpe de dedos. Variante: cambiar el número de toques permitidos.

Ejemplo H Jugar 1 con 1 en un espacio pequeño, realizando sólo pases de dedos, ayudados por un bote previo y sólo un toque permitido.

Ejemplo I Jugar 2 contra 2 en un espacio mediano, permitiendo tres toques por equipo con dedos y antebrazos.

Ejemplo J Jugar vóleybol 6 contra 6, asumiendo un rol en el juego: levantador, sacador, bloqueador, etc. aplicando la táctica individual propia de cada función.

Por ejemplo, táctica individual del sacador:

- Conocer estado momentáneo de los puntos, si está aventajado o no sobre el contrario.
- Dominio y repertorio técnico del saque.
- Conocer el objeto táctico-colectivo del equipo.
- Percibir dónde se encuentran las mayores deficiencias de recepción del equipo contrario.
- Considerar la formación de recepción del contrario.
- Reconocer el sistema de juego del equipo contrario.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** La táctica individual en vóleybol es la forma de pensar del jugador y en consecuencia de moverse en el terreno, condicionado a las reglas específicas del deporte (área de juego, red, formas de manipulación del balón, etc.), al sistema y forma de juego del contrario y al equipo.

### Actividad 3

---

**Conocer y aplicar aspectos reglamentarios del deporte tales como el campo de juego, sus líneas y demarcaciones, el balón, la composición del equipo, el arbitraje y reglas del juego.**

Ejemplo A Reconocer en la cancha de vóleybol, con ayuda del docente, las líneas de delimitación: líneas laterales y de fondo y la línea central.

Ejemplo B Reconocer, con ayuda del profesor o profesora, zonas y áreas de la cancha de vóleybol: zona frontal (zona de ataque), zona de saque, zona de sustitución y el área de calentamiento.

- Ejemplo C Exponer en grupos diferentes temas en relación al reglamento, como por ejemplo: instalaciones y equipamiento, participantes, formación del juego, interrupciones y demoras, etc.
- Ejemplo D Reflexionar a partir de lo especificado en el reglamento, aspectos relacionados con la conducta del deportista y el juego limpio.

#### Actividad 4

---

##### **Asumir roles de jugador(a) y organizar un campeonato final.**

- Ejemplo A Arbitrar el juego aplicando el reglamento del juego.
- Ejemplo B Llevar la planilla de un partido del campeonato.
- Ejemplo C Participar como jugador de un equipo y en la organización de un campeonato inter-cursos.

#### Criterios de evaluación

Durante situaciones de juego real o competencias, actividades realizadas en clases o situaciones especialmente diseñadas, los alumnos y alumnas serán evaluados considerando los siguientes criterios:

1. Manejo con seguridad y efectividad de los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego.
2. Capacidad de progresar en la ejecución técnica y táctica requerida en el desempeño como jugador.
3. Aplicación de elementos técnico-tácticos individuales y colectivos, durante el juego.
4. Habilidad para adaptar la solución más adecuada a las diferentes situaciones planteadas durante el juego.
5. Aplicación del reglamento durante el juego.
6. Participación de situaciones de competitividad demostrando motivación e interés por el logro de metas colectivas.
7. Capacidad de integración en actividades de organización y planificación, como miembro de un equipo.
8. Manifestar mejora personal de sus limitaciones y posibilidades.



## Unidad 3

# Actividades de expresión motriz

La realización de la unidad de actividades de expresión motriz responde a la incuestionable importancia que tiene este ámbito de la educación físico-motriz. Este se preocupa del desarrollo de las capacidades expresivas del cuerpo y, a través de su sensibilidad, de la posibilidad de transmitir ideas, sentimientos y emociones por medio del lenguaje corporal, en una estrecha relación con los componentes del espacio y el tiempo.

El tratamiento de la unidad está organizado en torno a dos subunidades. La primera de ellas aborda las danzas folclóricas nacionales, ocupándose de una labor ineludible para la educación sistemática, cual es la transmisión y desarrollo de la tradición y herencia folclórica de nuestro país en su expresión rítmico-motriz. La segunda subunidad aborda las actividades de expresión rítmico-motriz en una estrecha relación de participación de los alumnos y alumnas en el diseño de las actividades a realizar, profundizando de igual manera en aquellos elementos técnicos que son parte de la expresión corporal.

### Subunidad 1

## Danzas folclóricas

### Contenidos

- Práctica de al menos una danza folclórica de la zona norte, sur o centro.
- Montaje y recreación de un cuadro folclórico tradicional.
- La cueca y sus distintas variantes.
- Manifestaciones folclóricas y su contexto cultural.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Demuestran sensibilidad e interés por conocer los bailes folclóricos nacionales.
- Demuestran capacidad de superación en sus ejecuciones rítmico-motrices de las danzas folclóricas.
- Aplican sus capacidades expresivas, memoria motriz y capacidad creativa en la ejecución de las danzas folclóricas.
- Demuestran capacidad de trabajar en grupo para la ejecución y diseño de coreografías y trabajos en el tema folclórico.
- Conocen e interpretan al menos un baile folclórico propio de alguna zona del país.
- Interpretan la cueca y valoran su condición de danza nacional.
- Valoran la dimensión folclórica como expresión de identidad nacional y patrimonio cultural.

### Orientaciones didácticas

El trabajo de esta subunidad estará orientado a que alumnas y alumnos conozcan y vivencien manifestaciones folclóricas a través de las danzas propias de alguna de las diferentes zonas del país, caracterizadas por sus grandes diferencias en ritmos, orígenes, vestuarios, etc. El establecimiento educativo o el propio docente en conjunto con sus alumnos y alumnas, en razón a la escasez de tiempo y a la extensión de los contenidos, deberán definir la zona del país en la que centrarán sus

esfuerzos y reconocer en estas manifestaciones rítmico-motrices una forma de expresión y movimiento característica y propia de nuestro país.

Son variadas las manifestaciones de danzas folclóricas características de las distintas zonas del país; en el caso de la zona norte, los docentes podrán recurrir a las propias de los bailes religiosos ceremoniales (diabladas, morenos, sambos, gitanos, etc.) o a bailes de carnaval nortino como trote, cachimbo, tarqueadas, takirari, cacharpallas u otros que capturen el interés de alumnas y alumnos. En la zona centro, las posibilidades de ejecutar bailes propios de gañanes, como resbalosa, pequén, mazamorra, repicao, porteña, etc., así como característicos del huaso: sajurianas, gato, sombrerito, polcas u otras.

En la zona sur, la riqueza de bailes de Chiloé presenta alternativas variadas de realización en danzas como la trastracera, el pavo, chocolate, el rin, periconas, cielito, la nave u otras.

En definitiva, independientemente de la danza a ejecutar, el docente debe velar por desarrollar el aprecio y disfrute por la ejecución de las danzas y el sentido de pertenencia e identidad en las actividades a realizar. Un antecedente importante que los alumnos y alumnas deben conocer es la condición de vigencia de la o las danzas seleccionadas.

En esta aproximación a las danzas nacionales se distinguirá a la cueca como el baile nacional por excelencia, cuya presencia, aunque con algunas diferencias, se observa en todas las zonas del país, procurando el manejo por parte de alumnos y alumnas de los elementos coreográficos y rítmicos que la componen, pero fundamentalmente el reconocimiento y valoración de ésta como una expresión folclórica que nos pertenece y confiere identidad. De esta forma se relacionará directamente con el Objetivo Fundamental Transversal referido con el reconocer y valorar las bases de la identidad nacional en un mundo cada vez más globalizado e interdependiente.

## Actividades

### Actividad 1

---

**Conocer e interpretar al menos una danza folclórica de alguna de las tres grandes zonas del país.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Para desarrollar esta actividad, será necesario definir previamente cuáles van a trabajar, dentro de las amplias posibilidades que ofrece el repertorio de danzas nacionales, para lo cual será necesario comenzar con el trabajo exploratorio descrito en los ejemplos.

- Ejemplo A** Revisar videos sobre danzas folclóricas que orienten el trabajo a realizar, comentando sus características, utilización de vestuarios, significado y sentido de la danza como expresión rítmico-motriz, pasos básicos característicos, contexto en el cual se desarrollan, etc.
- Ejemplo B** Realizar trabajos de investigación sobre danzas folclóricas, incorporando análisis de los aspectos culturales que condicionan las características de una danza folclórica.
- Ejemplo C** Seleccionar en conjunto las danzas folclóricas y la zona del país en que centrarán su trabajo.
- Ejemplo D** Practicar en forma individual o colectiva los pasos propios de la danza a ejecutar, incorporando progresivamente sus elementos coreográficos.
- Ejemplo E** Interpretar las danzas seleccionadas ante sus compañeros y compañeras, procurando el mayor acercamiento a la danza original.
- Ejemplo F** Realizar trabajos de investigación sobre danzas folclóricas y presentarlas ante sus compañeros y/o compañeras.

- Ejemplo G Realizar una recreación grupal coreográfica de la danza seleccionada, diferenciando clara y críticamente una manifestación de danza folclórica purista y una actividad con características de proyección folclórica.
- Ejemplo H Realizar y presentar una puesta en escena grupal que recree un cuadro folclórico nacional.

## Actividad 2

---

### **Interpretar y reconocer a la cueca como danza nacional.**

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Un recurso pedagógico indispensable para el desarrollo de estas actividades es la utilización de la música adecuada, que facilitará y motivará la expresión rítmico-motriz de alumnos y alumnas.

- Ejemplo A Realizar ejercicios individuales y grupales de apropiación del ritmo de la danza a través de las palmas, el caminar, el acercamiento y ejercitación de los pasos básicos de la danza.
- Ejemplo B Realizar en parejas ejercicios de diseño de piso de la coreografía de la cueca.
- Ejemplo C Aplicar y practicar en las distintas fases de la coreografía los pasos correspondientes.
- Ejemplo D Practicar la danza en parejas y con acompañamiento musical, realizando cambios de parejas.
- Ejemplo E Realizar trabajos de investigación, para exponer ante sus pares sobre los orígenes de la cueca, el sentido de la danza, la presencia en las distintas zonas del país con sus características y variantes, etc.

Ejemplo F Participar en actividades masivas no competitivas de interpretación de la cueca tales como una “maratón de la cueca”.

Ejemplo G Participar en actividades de celebración de fiestas patrias presentando parejas de cueca en eventos ante la comunidad educativa.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** La temática folclórica, por su distanciamiento con los intereses del mundo juvenil, requiere de un doble esfuerzo motivacional por parte del docente y de un diálogo franco y directo que los incentive a integrar a su bagaje motriz y cultural la danza nacional. Los aspectos técnicos de ejecución tienen una importancia secundaria, siendo la capacidad expresiva y de disfrute de la actividad realizada los niveles de logro más deseados para esta actividad.

Que el establecimiento sea sólo de damas o de varones no debería ser limitante para el desarrollo de estas actividades, sino sólo aumentar el desafío de conocer y recrear los roles femenino y masculino en la ejecución de esta danza. Por otro lado, podría ser la instancia para generar vínculos de intercambio e integración con otros establecimientos de similares características.

### Criterios de evaluación

Durante las actividades ordinarias de clases y/o por medio de situaciones especialmente diseñadas y en conversaciones y entrevistas con los alumnos y alumnas, serán considerados los siguientes criterios para la evaluación:

1. Capacidad para interpretar coreografías aprendidas, manifestando una actitud de respeto y goce por la actividad.
2. Seguimiento del ritmo, coordinación y expresividad corporal en los movimientos propios de la danza a interpretar.
3. Conocimiento y valoración de las danzas folclóricas como parte de un contexto cultural que les confiere identidad.
4. Actitud de entusiasmo y creatividad para el desarrollo de las actividades propuestas.
5. Capacidad de trabajo y apoyo grupal en el diseño y ejecución de los trabajos planteados.

## Subunidad 2

# Actividades de expresión rítmico-motriz

### Contenidos

- Habilidades motoras específicas: coordinación, agilidad, armonía, ritmo.
- Expresión corporal, elementos técnicos básicos:
  - Uso del espacio y del tiempo: desplazamientos, niveles, direcciones, ritmos.
  - Tensión y relajación muscular.
  - Diversidad y amplitud de movimientos.
  - Ejercicios sensoriales.
- Bailes populares.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican capacidades físicas y habilidades motoras específicas en la ejecución de actividades rítmico-expresivas.
- Utilizan técnicas y elementos básicos de creación e interpretación de expresión corporal.
- Demuestran un mayor conocimiento y aceptación de su cuerpo, utilizándolo como forma de expresión y comunicación.
- Interpretan y diseñan coreografías individuales y/o grupales de bailes populares de sus preferencias.
- Muestran conductas de superación de sus inhibiciones y colaboran consigo mismos y sus pares en la apertura a nuevas formas expresivas de sensibilidad a través del lenguaje corporal.

### Orientaciones didácticas

Continuando con el trabajo desarrollado en 7º Año Básico, esta subunidad pretende profundizar el conocimiento y manejo que alumnos y alumnas poseen de su corporalidad, avanzando hacia elaboraciones motrices de mayor calidad, que incorporen elementos rítmicos y expresivos y enriquezcan sus ejecuciones personales. Un papel importante en el desarrollo de esta subunidad tiene la presencia de diversos ritmos, músicas y sonidos que deberán ser escogidos por los alumnos y alumnas.

El protagonismo de los estudiantes en este proceso va desde la elección de la música y los elementos a utilizar, hasta la proposición y diseño de las actividades de trabajo corporal.

El docente deberá asumir el rol de facilitador o guía de las actividades, procurando generar climas de respeto y confianza, que posibiliten el abandono de inhibiciones y prejuicios, permitiendo la participación activa de niñas y niños; ello facilitará el desarrollo de la creatividad, la construcción de nuevas habilidades motrices y la afirmación de su personalidad.

Continuando con los lineamientos expresados para 7º Año Básico, la atención al proceso de desarrollo y cambios físicos y biológicos que experimentan niñas y niños en esta edad será materia de constante preocupación del docente. Este mantendrá un diálogo permanentemente con los alumnos y alumnas, con la intención de que éstos acepten y comprendan positivamente el proceso que están viviendo a través de un trabajo corporal bien encauzado.

Del mismo modo, la participación de los varones, muchas veces renuentes a desarrollar trabajos de expresión rítmico-motriz, deberá ser fuertemente estimulada para integrarlos a la posibilidad de desarrollo y crecimiento que estas actividades ofrecen.

## Actividades

### Actividad 1

**Realizar prácticas motrices ante sus pares, que los acerquen progresivamente a una aceptación positiva del propio cuerpo frente a la mirada de los demás.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Las personas en general y especialmente los jóvenes de esta edad manifiestan sensaciones de incomodidad al ser observados y preocupación sobre lo que los demás puedan pensar de su cuerpo. Es importante, por tanto, que el docente fomente una consideración positiva de alumnos y alumnas respecto de su propio cuerpo, reconociéndolo y aceptándolo a través de las diversas actividades realizadas, incorporando en ellas elementos de reflexión.

Ejemplo A Realizar ejercicios de percepción de la propia imagen corporal a través de prácticas de ejercicios y posturas corporales con ojos cerrados.

- Ejemplo B Realizar diversos ejercicios de tensión y relajación muscular con y sin desplazamientos.
- Ejemplo C Realizar actividades en grupos o parejas que impliquen la ejecución de un juego de roles, danza o mimos; comentar las impresiones sobre el propio cuerpo y recibir las impresiones de los demás acerca del cuerpo en el desarrollo de la actividad.
- Ejemplo D Realizar actividades reflexivas que incluyan temas como: modelos de "cuerpo ideal" difundidos por los medios de comunicación y la publicidad o incidencia de los juicios positivos y negativos sobre el cuerpo en la imagen y aceptación corporal.
- Ejemplo E Realizar series de desplazamientos de caminar con adecuado control postural en diferentes niveles y ritmos.

## Actividad 2

---

**Expresar y comunicar distintas acciones, de manera individual y/o grupal utilizando el lenguaje corporal.**

- Ejemplo A Realizar ejercicios de representar con su cuerpo palabras como: hola, ven, grande, pequeño, etc.
- Ejemplo B Realizar ejercicios de utilización del cuerpo como expresión de emociones o situaciones, ejemplo: tristeza, alegría, cansancio, liviano, pesado, frío, calor, etc.
- Ejemplo C Realizar ejercicios de utilización del cuerpo como complemento de la expresión oral, en aspectos como:
- La entonación de lo expresado.
  - La postura (recta, encorvada, etc.).
  - La expresión del rostro (gestos).
  - Rapidez o lentitud en el hablar.
  - La dirección de la mirada.
  - Las acciones paralelas (pararse, rascarse, etc.).

En definitiva, utilizar el propio cuerpo para amplificar, reducir, contradecir o dar emoción a lo que las palabras dicen.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** La intención de los ejemplos antes descritos es explorar con los alumnos y alumnas las posibilidades expresivas que el cuerpo ofrece en ejercicios aislados que pongan en acción sus capacidades expresivas y preparen la realización de ejercicios y rutinas más complejas.

**Ejemplo D** Realizar en grupos juegos y competencias de adivinar profesiones, conceptos, películas u otros en base a mímicas y gestos.

**Ejemplo E** Realizar rutinas o secuencias propias de la actividad de mimos, con o sin la utilización de caracterizaciones.

**Ejemplo F** Realizar juegos de imitaciones o doblajes de cantantes o personajes conocidos por alumnos y alumnas que requieran de éstos la utilización de sus capacidades expresivas de movimiento.

**Ejemplo G** Realizar colectiva o individualmente estatuas humanas que intenten ser la representación artística de una idea, sentimiento o emoción.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es importante en el desarrollo de estas actividades rescatar y estimular el espíritu lúdico y creativo de alumnos y alumnas, que contribuirá en forma importante a afianzar su personalidad y confianza en sí mismos.

### Actividad 3

---

**Interpretar esquemas y secuencias de movimientos, de creación propia o diseñadas por el docente, con la utilización de diferentes músicas, ritmos y elementos de expresión corporal.**

**Ejemplo A** Reproducir secuencias de movimientos diseñadas por el docente, que incluyan elementos tales como: giros, equilibrios, enlaces, saltos, movimientos expresivos con uso adecuado del espacio y de los tiempos.

- Ejemplo B Realizar creaciones individuales y colectivas, sobre la base de diferentes ritmos y músicas, poniendo en juego su creatividad y posibilidades de movimientos.
- Ejemplo C Practicar ejercicios de mejoramiento de sus desempeños de expresión corporal, en los que, con la ayuda de compañeros y compañeras, adquieran y vivencien confianza en sus movimientos, definición del foco corporal, dinamismo, tensión y relajación, utilización del espacio, cambios de niveles en sus ejecuciones, entre otras.
- Ejemplo D Diseñar un trabajo de composición grupal integrando los elementos aprendidos en la construcción de un cuadro de expresión corporal que intente comunicar a través del lenguaje corporal una idea, sentimiento o emoción con la utilización de ritmos o músicas acompañantes y la clara definición de un inicio, desarrollo y término de la creación.
- Ejemplo E Aplicar los elementos propios de la expresión corporal en ejercicios de improvisación sobre ritmos dados.

#### Actividad 4

---

**Interpretar coreografías y bailes populares, integrando elementos de expresión corporal, uso adecuado de los elementos del ritmo y del espacio.**

INDICACIONES AL DOCENTE: Siendo los alumnos y alumnas los más conocedores de la naturaleza motriz de los bailes populares de sus preferencias, el trabajo del docente deberá orientarse a estimular la creación rítmico-motriz en un ambiente libre de inhibiciones.

- Ejemplo A Practicar pasos y secuencias de movimientos de los bailes seleccionados al ritmo de la música correspondiente.
- Ejemplo B Preparar coreografías individuales y/o grupales utilizando los elementos de expresión aprendidos y ocupando los recursos que el ritmo y el espacio ofrecen.
- Ejemplo C Realizar presentaciones de los bailes preparados ante su curso o comunidad educativa en eventos especiales, concursos de baile, etc.

### Criterios de evaluación

Durante las actividades ordinarias de clases y/o por medio de situaciones especialmente diseñadas y en conversaciones y entrevistas con los alumnos y alumnas, serán considerados los siguientes criterios para la evaluación:

1. Actitud de aceptación y superación de inhibiciones corporales, avanzan en la aceptación de su propia imagen corporal y mejoran su capacidad de producir movimientos expresivos.
2. Capacidad creativa en el diseño de secuencias de movimientos adaptadas a los ritmos dados.
3. Capacidad de superación de los niveles técnicos de sus movimientos y habilidades motoras, adaptación al ritmo y coordinación.
4. Aplicación de elementos de expresión corporal en la creación e interpretación de esquemas y secuencias motoras.
5. Capacidad para trabajar en grupo, en el diseño de coreografías colectivas.



## Unidad 4

# Actividades de campamento

### Contenidos

- Técnicas y procedimientos de cuidado y protección del medio ambiente.
- Normas y procedimientos de seguridad en actividades diversas durante el desarrollo de un campamento.
- Campamento y habilidades sociales.
- Ejecución de un campamento:
  - Técnicas de armado de campamento.
  - Actividades de exploración y de orientación durante el desarrollo del campamento.
  - Actividades de mantención del campamento.
  - Actividades recreativas en el campamento.

### Aprendizajes esperados

Los alumnos y alumnas:

- Aplican las técnicas y procedimientos para relacionarse con respeto y cuidado con el entorno natural durante las actividades de campamento. Ejemplos: normas y técnicas de aseo, utilización adecuada del fuego, consideración con las especies naturales, etc.
- Se desenvuelven con seguridad y confianza durante las actividades organizadas durante la realización de un campamento.
- Demuestran capacidad para trabajar con compañeros en el logro de tareas propias de las actividades de campamento.
- Aplican las técnicas básicas para seleccionar, armar y cuidar un campamento, considerando siempre criterios de seguridad.

### Orientaciones didácticas

Esta unidad está orientada de manera importante a que los alumnos y alumnas adquieran, a través de las actividades al aire libre y de campamento, hábitos de auto-cuidado y de seguridad, como también conductas de protección del medio ambiente. De igual modo, se espera que los estudiantes conozcan durante las actividades al aire libre el valor y la ventaja que tiene trabajar con compañeros en determinadas tareas, con el propósito de alcanzar objetivos comunes.

De esta manera, durante el transcurso de esta unidad se promoverá el desarrollo de la confianza de las alumnas y alumnos en sí mismos, la preocupación por sus compañeros, el auto-conocimiento y la sensibilidad por el medioambiente.

Por otra parte, se deja abierta la opción a que en cada uno de los establecimientos se generen y se coordinen acciones que posibiliten la organización y posterior realización de actividades en el entorno natural, integrando la educación física con otros sectores o subsectores de aprendizaje.

Desde el punto de vista práctico, se recomienda al docente organizar la unidad en dos etapas. La primera relacionada con la preparación y organización de una salida a un entorno natural, con el objeto de realizar un campamento, y la segunda, centrada fundamentalmente en la ejecución y desarrollo del campamento.

Por otra parte, se sugiere trabajar esta unidad hacia fines del año escolar, puesto que ésta es la época más propicia en gran parte de nuestro país para realizar actividades de campamento. Lo anterior no impide que en cualquier temporada del año se puedan tratar temas específicos de esta unidad, obedeciendo a demandas de la asignatura, cambios de actividades, necesidades del establecimiento o a razones de índole ambiental.

Para todo lo relacionado con la organización y desarrollo de las actividades de campamento que serán planificadas, se recomienda al docente tener presente los siguientes puntos:

- Definir claramente los objetivos que se persiguen con el desarrollo del campamento.
- Evaluación de los recursos disponibles para la realización de la actividad.
- Organización y asignación de pequeñas tareas a equipos de trabajo formados por los propios estudiantes.
- Enseñanza rigurosa de las técnicas básicas de campamento, de utilización de los recursos naturales, de conocimiento y uso de equipo individual y colectivo básicos, de técnicas y procedimientos de cocina y de aspectos climáticos básicos.

## Actividades previas al campamento

### Actividad 1

---

**Aplicar las técnicas para la utilización de equipo común, tales como: cuerdas, lámparas, cocinillas, etc.**

**Ejemplo** Aprender por medio de juegos y actividades especialmente diseñadas y realizadas en un espacio abierto, dentro o cercano a la unidad educativa, técnicas en el uso del equipo común. Trabajar con cuerdas construyendo con ellas pasamanos de seguridad y puentes, utilizarlas para actividades de descenso y ascenso de pendientes. Manipular y dar utilización adecuada a elementos del equipo de campamento, tales como cocinillas y anafes, lámparas, carpas, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** El equipo de uso común que sea seleccionado para alguna actividad planificada deberá ser revisado minuciosamente antes de ser utilizado en una actividad al aire libre. Luego de utilizado, limpiarlo y repararlo, si fuera necesario, antes de proceder a guardarlo.

Se sugiere que los juegos y actividades diseñadas para el aprendizaje de técnicas en el uso del equipo sean realizadas en estaciones de trabajo. Lo anterior permite que los alumnos y alumnas, organizados en equipo, adquieran experiencia y conocimiento en la totalidad de los equipos y materiales utilizados.

Es de gran interés que al seleccionar los contenidos el docente considere actividades posibles de ser realizadas por todos los alumnos y alumnas. Lo anterior permite que niños y niñas tengan experiencia de logro y éxito.

### Actividad 2

---

**Reconocer mediante una actividad práctica aquellos lugares estimados más aptos para el armado de un campamento.**

**Ejemplo** Visitar un espacio abierto y/o un terreno natural previamente seleccionado, cercano a la unidad educativa, reconociendo el o los lugares más aptos para montar un campamento. Conocer y practicar durante esta práctica aspectos de seguridad, procedimientos para el cuidado del medio ambiente, formas de utilizar los recursos naturales disponibles, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE: Integrar distintas técnicas y conocimientos durante la realización de este tipo de actividades resulta clave en función de optimizar el tiempo. Lo anterior supone que los estudiantes trabajen distintos contenidos durante el recorrido, sean éstos de carácter técnico, de observación o de reflexión y análisis.

### Actividad 3

---

**Practicar al interior de la unidad educativa técnicas básicas de campamento.**

**Ejemplo** Aplicar en la unidad educativa las técnicas de armado de carpa, de manejo de basura y de aseo. Proponer y poner en práctica normas y procedimientos de seguridad y de cuidado del medio ambiente durante el desarrollo del campamento.

## Actividades propias de campamento

### Actividad 1

---

**Ejecutar un campamento y pernoctar en él.**

**Ejemplo A** Participar en el armado de un campamento con el propósito de pernoctar en él. Considerar aspectos básicos, como por ejemplo: normas y procedimientos de seguridad, alimentación, actividades a realizar durante el campamento (recreativas), procedimientos de cuidado y protección del medio ambiente, etc.

INDICACIONES AL DOCENTE: El lugar de campamento será seleccionado de acuerdo a los intereses de los estudiantes y a las posibilidades y recursos disponibles. Además se debe prever la máxima seguridad del lugar.

En cuanto al desarrollo de actividades, se sugiere al docente crear los espacios para la participación de los alumnos y alumnas en la organización y ejecución de las actividades que son planificadas.

Ejemplo B Distribuirse las distintas tareas del campamento en equipos específicos de trabajo y realizarlas de acuerdo a un programa preestablecido de trabajo y tareas.

## Actividad 2

### Realizar actividades de campamento programadas.

INDICACIONES AL DOCENTE: Las actividades de campamento seleccionadas se llevarán a efecto siempre bajo la organización de los alumnos y alumnas en equipos de trabajo. Lo anterior permite promover en los niños y niñas el apoyo y la colaboración entre sus pares, la asignación de tareas de acuerdo a preferencias y habilidades de los integrantes del equipo y la generación de espacios de autoevaluación de los equipos de trabajo.

Ejemplo A Explorar un lugar previamente seleccionado, utilizando brújula y cartas geográficas del lugar visitado.

INDICACIONES AL DOCENTE: Cualquiera sea la actividad a desarrollar en un espacio libre determinado, se tomarán todas las medidas de seguridad posibles para evitar riesgos innecesarios.

Mientras no se tenga certeza que todo el alumnado domina ciertas técnicas básicas de orientación, no se les dejará trabajar sin la supervisión directa del profesor o profesora.

Se recomienda al docente que las técnicas de orientación con instrumento, como un elemento de seguridad, sean asimiladas por la totalidad de los alumnos y alumnas. De igual forma, se recomienda incorporar en los contenidos, también como elemento de seguridad, técnicas naturales de orientación.

Ejemplo B Recorrer entornos físicos previamente seleccionados y reconocer en el trayecto especies de la flora y/o fauna autóctona existente en el lugar. Utilizar manuales y folletos que describen estas especies.

INDICACIONES AL DOCENTE: Estas actividades resultan muy apropiadas para promover en las niñas y niños el acercamiento a la naturaleza y sus componentes. Para ello, el docente debe incorporar algunas actividades de discusión y reflexión que provoquen en los estudiantes sensibilidad por el medio ambiente.

**Ejemplo C** Desplazarse por un terreno natural evaluando sus irregularidades, los peligros (caída de piedras, terreno resbaladizo, pendientes pronunciadas, quebradas, etc.) y la técnica para desplazarse de una manera segura, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Se recomienda que para la enseñanza y aplicación de técnicas de marcha y desplazamiento, se organicen cordadas de trabajo, de no más de tres alumnos o alumnas, que de manera alternada irán ejecutando tareas concretas.

**Ejemplo D** Ejecutar actividades diseñadas especialmente por el profesor o profesora en las cuales se tengan que resolver problemas y adversidades trabajando en equipo. Ejemplo: desplazarse a lugares específicos con el propósito de cumplir un objetivo predeterminado (encontrar un tesoro, describir la flora del lugar, encontrar una persona extraviada, etc.). Durante el trayecto se podrá sortear las dificultades del terreno, orientarse con o sin instrumento, seleccionar caminos y rutas, evaluar y tomar decisiones frente a dificultades existentes, etc.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Es recomendable insistir a los alumnos y alumnas que es posible asumir de manera controlada las dificultades que suelen surgir durante la realización de una actividad al aire libre, pero que éstas deberán siempre ser evaluadas al máximo por el equipo y por el docente antes de tomar cualquier decisión al respecto.

De igual manera, es fundamental para el desarrollo de estas actividades la supervisión constante del docente.

**Ejemplo E** Realizar actividades de evaluación y control del campamento. Flexibilizar las planificaciones de acuerdo a necesidades concretas para el buen desarrollo del campamento.

**INDICACIONES AL DOCENTE:** Para los efectos de evaluación, se sugiere diseñar dos pautas de trabajo. La primera, con el objeto de que sea utilizada por los propios alumnos y alumnas en sus respectivos equipos de trabajo y de este modo autoevalúen su desempeño como grupo. La segunda pauta debe ser pensada para ser utilizada por el propio docente para evaluar por medio de la observación el comportamiento de los alumnos de una forma más individual.

### Criterios de evaluación

Por medio de las actividades propias del campamento o utilizando actividades diseñadas especialmente por el docente, las actividades de evaluación se centrarán en cuatro dimensiones presentes en los aprendizajes esperados y que definen los criterios de evaluación:

- a) Capacidades para actuar de manera segura y controlada.
- b) Habilidades técnicas trabajadas durante la unidad.
- c) Habilidades sociales y de trabajo en equipo.
- d) Conductas de cuidado y protección del entorno natural.
  1. Asumen las normas y procedimientos de seguridad diseñadas, manifestando conductas de cuidado y precaución mínimas, necesarias antes de llevar a cabo cualquier actividad o tarea en el entorno natural.
  2. Demuestran durante las distintas acciones en el medio natural, sensibilidad por este medio, asumiendo conductas de cuidado y protección de la naturaleza.
  3. Manifiestan dominio de las técnicas aprendidas, desenvolviéndose de manera segura en el medio natural.
  4. Participan de manera entusiasta en las actividades planificadas, mostrando habilidades sociales y técnicas para organizarse en equipos de trabajo, asumiendo roles individuales y llevando a cabo con responsabilidad las tareas encomendadas.

## Bibliografía

### UNIDAD 1

Devis, José y Peiró, Carmen (1997) *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física*. Inde Publicaciones. España.

Heyward, Vivian (1996) *Evaluación y prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo, España.

Sánchez B. Fernando. (1996) *La actividad física orientada hacia la salud*. Editorial Biblioteca Nueva, España.

### UNIDAD 2

Graca, A y Oliveira, J. (1997) *La enseñanza de los juegos deportivos*. Paidotribo, España.

Sánchez, F. (1990) *Bases para una didáctica de la Educación física y el Deporte*. Editorial Gymnos, España.

Hernández J. (1988) *El baloncesto: Iniciación y Entrenamiento*. Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

Hernández J. (1994) *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras de los juegos deportivos*. INDE. Barcelona, España.

Le Bouch J. *El deporte educativo*. Paidós. Buenos Aires, Argentina.

Blásquez, D. (1990) *Evaluar en educación Física*, Publicaciones INDE, España.

Ruiz, L.M, (1994) *Deporte y Aprendizaje*, Editorial Visor.

### UNIDAD 3

Garrido, Pablo, (1979) *Historial de la Cueca*. Ediciones Universitarias de Valparaíso, Chile.

Loyola, Margot, (1980) *Bailes de la Tierra en Chile*. Ediciones Universitarias de Valparaíso, Chile.

Mateu, M y otras, (1995) *1000 Ejercicios y Juegos Aplicados a las Actividades Corporales de Expresión*. Editorial Paidotribo, Barcelona, España. Volumen I y II.

Salzer, Jacques, (1984) *La Expresión Corporal*. Editorial Herder, Barcelona, España.

### UNIDAD 4

Aparicio, Manuel (1996) *Aire libre: un medio educativo*. Editorial CCS. España.

Claude, Lux (1997) *Aventuras y descubrimientos en la naturaleza*. Blume, España.

Mc Manners, Hugh (1996) *Manual del Excursionista*. Editorial La Isla, Argentina.

Pero, Elvio, (1992) *Manual de explorar y acampar*, Zig-Zag, Chile.



## Índice de sitios web

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

Nombre	Dirección	Tema
Asociación de Clubes de Básquetbol	<a href="http://www.a-d-c.com.ar">http://www.a-d-c.com.ar</a>	Información específica de básquetbol.
Centro Esportivo Virtual	<a href="http://www.cev.org.br">http://www.cev.org.br</a>	Información y referencia de Educación física y deportes.
Universidad Autónoma de Madrid	<a href="http://www.adi.uam.es/">http://www.adi.uam.es/</a>	Educación física y deportes.
Revista Corporis	<a href="http://www.recife.upe.br/corporis">http://www.recife.upe.br/corporis</a>	Educación física y deportes.
Revista del NEPECC Universidad Federal de Uberlândia	<a href="http://www.ufu.br/curso/cebim/edfísica/nucleos/nepecc">http://www.ufu.br/curso/cebim/edfísica/nucleos/nepecc</a>	Educación física y deportes.
Servicios de Actividades Deportivas de la Universidad de Sevilla	<a href="http://www.cdp.us.es/sadus">http://www.cdp.us.es/sadus</a>	Educación física y deportes.
Paidotribo	<a href="http://www.paidotribo.com">http://www.paidotribo.com</a>	Libros de Educación física y deportes.
Revista Askesis	<a href="http://www.arrakis.akesis.com">http://www.arrakis.akesis.com</a>	Libros de Educación física y deportes.
Paidotribo	<a href="http://www.paidotribo.com">http://www.paidotribo.com</a>	Revista digital de Educación física y deportes.
Lecturas de Educación Física	<a href="http://www.efdeporte.com">http://www.efdeporte.com</a>	Revista digital de Educación física y deportes.

### Índice de sitios web por temas

#### Ejercicio físico y aptitud física

En cuanto a nutrición y medicina preventiva existen varios sitios web tales como:

- **Salutia.com**  
(<http://www.salutia.com>)  
Sitio dedicado a información sobre salud.
- **Centro Peso**  
(<http://www.centropeso.com>)  
Datos informativos sobre la obesidad con secciones relacionadas a las enfermedades asociadas y plan de nutrición.
- **En forma**  
(<http://www.enforma.cjb.net>)

Consejos sobre la alimentación y ejercicios para bajar de peso.

- **Gordos.com**  
(<http://www.gordos.com/homegor.shtml>)  
Recursos y consejos para afrontar la gordura y los problemas de obesidad y para llevar una vida más saludable.
- **Obesidad**  
(<http://www.net/spanish/default.htm>)  
Causas y consecuencias de la enfermedad, métodos de prevención, información sobre calorías y ejercicio, además de sección de preguntas al doctor.

- **Bulimia y anorexia**  
(<http://www.geocities.com/newmodel1999/bulimia/>)  
Datos estadísticos e información general sobre estos trastornos.
- **Centro de Ayuda De Anorexia y Bulimia C.A.D.A.B.**  
(<http://members.tripod.com/funcadab/>)  
Asociación destinada a la prevención, asistencia, docencia e investigación de trastornos alimenticios y sus patologías asociadas como la depresión, obsesiones y fobias.
- **Sobre Entrenamiento:**  
(<http://www.sobreentrenamiento.com/>)  
Información sobre temas de educación física de interés para docentes. Se recomienda utilizar esta página para apoyar los contenidos relacionados con el ejercicio físico, deportes y actividades de expresión motriz.
- **Espacio Ciencia y Movimiento:**  
(<http://www.chasque.apc.org/gamalnar/index.html>)  
Recurso cuyo objetivo es divulgar y promover la práctica sistemática de ejercicio físico y los deportes como un agente principal de desarrollo y promoción de salud. Se entrega un enfoque del entrenamiento deportivo predominantemente humanista y de sólidas bases científicas; en este sitio se encuentran páginas con diferentes materiales educativos y de apoyo, dirigidos al usuario común, al entrenador y al propio profesor de Educación Física.

### **Actividades de expresión motriz**

- **Danza contemporánea en la red:**  
(<http://www.lander.es/azuara/index.html>)  
Página dedicada a la difusión de la danza contemporánea, disciplina necesaria para de-

sarrollar en los estudiante la elasticidad, creatividad y espontaneidad.

- **Índice de las sesiones de danza y expresión:**  
([http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice\\_sesione.htm](http://www.ctv.es/USERS/avicent/Mate/indice_sesione.htm))  
Recurso que recopila actividades realizadas sobre el tema danza expresión, destinadas a servir al alumnado para investigar y descubrir a través de su cuerpo posibilidades expresivas y creativas. Cada actividad mencionada incluye: título de la actividad, edad a realizar, área, número de alumnos, tiempo, objetivos, organización, música.
- **Balletín Dance:**  
Revista Argentina de Danza.  
(<http://usuarios.arnet.com.ar/balletin/>)

### **Deportes de colaboración y oposición**

- **Deport Fitness:**  
(<http://www.deportfitness.com/htm/hhome/hhome.htm>)  
Sitio dedicado a las actividades deportivas. En la sección "listado de deportes" se puede acceder al listado completo de todas las actividades deportivas (olímpicas, de recreación y de aventura, actividades en gimnasios, en lugares de recreación, etc.). Desde la sección "deportes de competición" se ingresa a los de competición y de alta competición por orden alfabético (fútbol, básquetbol, tenis, atletismo, etc.). También, encontrará todos los reglamentos deportivos con imágenes tridimensionales de cada cancha con sus medidas, señalizaciones de árbitros y últimas modificaciones. Posee animaciones de ejercicios para musculación de diversas partes del cuerpo. Se sugiere este recurso como material de apoyo a los contenidos del sector Educación Física.

- **Historia del básquetbol:**  
([http://www.escuela-virtual.org.mx/trabajos\\_alumnos/hist\\_bask.htm](http://www.escuela-virtual.org.mx/trabajos_alumnos/hist_bask.htm))  
Página que ofrece un artículo dedicado al básquetbol y sus características. Se recomienda su lectura como material complementario a los contenidos del sector, tanto a profesores como estudiantes, de tal forma de tener una visión más clara de lo que es este deporte.
  - **Historia del vóleybol:**  
([http://www.escuela-virtual.org.mx\\_alumnos/voleibol.htm](http://www.escuela-virtual.org.mx_alumnos/voleibol.htm))  
Página con artículo dedicado a la historia del vóleybol y sus características. Contiene información acerca de los fundamentos técnicos del juego y de las formas de golpear el balón. Se recomienda esta página como material de apoyo a los contenidos del sector, tanto a profesores como estudiantes, para tener una visión más clara de los que es este deporte tan importante en el ámbito mundial.
- Actividades de campamento**
- **Campamento Educativos:**  
(<http://www.geocities.com/hmlweb2000/>)  
Sitio educativo donde el profesor encontrará una serie de guías de trabajo para realizar experiencias educativas de vida en la naturaleza y al aire libre. Incluye prácticas de vida al aire libre, excursiones y juegos en el entorno natural; nociones de seguridad en la naturaleza; y de organización y planeamiento de actividades y campamentos.
  - **Juegos de Educación Física:**  
(<http://www.juegosdeef.8m.com/>)  
Sitio educativo donde el profesor encontrará una serie de guías de trabajo para realizar experiencias educativas de vida en la naturaleza y al aire libre. Incluye prácticas de vida al aire libre, excursiones y juegos en el entorno natural; nociones de seguridad en la naturaleza; y de organización y planeamiento de actividades y campamento.
  - **La Web del Montañista**  
(<http://www.galeon.com/andinista/>)  
Relatos de ascensiones, informes técnicos y de zonas y equipos.
  - **Asociación de Guías y Scouts de Chile**  
(<http://www.guiasyscoutsdechile.cl/home.html>)  
Excelente sitio web con recursos para excursiones y campamentos. La sección talleres ofrece información sobre actividades, técnicas y prevención.
  - **Paseo en Chile.cl**  
(<http://www.paseosenchile.cl/espanol/tecdecamp.htm>)  
Las sección “técnicas de campamento” ofrece información sobre primeros auxilios, orientación y mínimo impacto.
  - **Portal de Educación Ambiental**  
(<http://www.ecoeduca.cl>)  
Excelente portal que facilita el acceso a educadores y público en general a múltiples recursos educativos en la temática ambiental.



## Glosario

**ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN MOTRIZ:**

Se trata de conductas de expresión/comunicación de un individuo o de un grupo a través del cuerpo; por tanto las propuestas y los productos que se originen se elaboran individual o colectivamente, resultando una representación estética de la realidad del mundo; es en este punto donde residirá la originalidad de cada creador y la especificidad de este tipo de actividades.

**COREOGRAFÍA:**

Conjunto de pasos y figuras de una danza o ballet.

**FIGURA FOLCLÓRICA:**

Es una mudanza o movimiento de baile folclórico, lo cual la hace una figura coreográfica muy

específica. La figura coreográfica es un diseño de piso construido de danza o baile, sin ser necesariamente folclórico.

**HECHO FOLCLÓRICO:**

Acción folclórica tradicional.

**POSTURA:**

En ausencia de movimientos, corresponde a la estabilidad del cuerpo en cierta posición; en movimiento, representa la intención de conseguir una colocación corporal correcta, preventiva y preparatoria para los ejercicios que siguen.

**PROYECCIÓN FOLCLÓRICA:**

Es la interpretación artística de un hecho folclórico desarrollada ante un público ajeno al medio en que este hecho folclórico se produce.



## Anexo: Metodología de enseñanza-aprendizaje en el básquetbol

La metodología de enseñanza-aprendizaje del básquetbol debe estar centrada en un “modelo comprensivo” orientado al desarrollo del pensamiento táctico del juego deportivo más que un “modelo de orientación hacia la técnica”; por lo mismo se sugiere privilegiar situaciones en las que los alumnos y alumnas aprendan la globalidad de los movimientos y su funcionalidad en el juego por sobre detalles técnicos.

**Métodos de enseñanza deportiva:**

Dos son los enfoques metodológicos más utilizados en la enseñanza deportiva: el enfoque tradicional, que se centra en la técnica (modelo, solución impuesta) y el enfoque activo o comprensivo, asociado a la pedagogía del descubrimiento y fundamentado en la propuesta de experiencias motrices vinculadas al contexto real de juego.

En el enfoque comprensivo, la técnica surge de la búsqueda y la indagación. Prevalece el

aprendizaje mediante ensayo-error. El educador propone situaciones simplificadas para la comprensión de la estructura del deporte:

- a. Técnica o modelos de ejecución.
- b. Las reglas o normas.
- c. El espacio.
- d. El tiempo.
- e. Comunicación motriz.
- f. Estrategia motriz.

El docente, al analizar el desempeño de los estudiantes y los errores técnicos-tácticos, incluye nuevas situaciones para su corrección.

Dentro de un enfoque comprensivo, el profesor o profesora tiene la posibilidad de modificar el juego (deporte) con el objetivo de lograr un aprendizaje y favorecer la comprensión. En este sentido se señalan a continuación las variables que se pueden manipular en función de la estructura del deporte:

### Variables para la creación de situaciones de aprendizaje

<p>ESPACIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o reducir el tamaño del terreno de juego.</li> <li>• Aumentar o reducir el tamaño, la forma y el número de metas (canastas).</li> <li>• Incorporar áreas de juego restringidas (áreas en las que no se puede tirar, áreas en las que no se puede pisar, áreas en las que sólo se puede estar un tiempo determinado...).</li> <li>• Delimitar zonas de lanzamiento obligatorias.</li> <li>• Obligar a los jugadores a cambiar de espacios durante el desarrollo del juego.</li> <li>• Obligar a los jugadores a mantener una distancia determinada con sus compañeros para no ir todos por el móvil o estorbar al jugador con balón.</li> </ul>
<p>TIEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar el tiempo para la realización de determinadas acciones, por ejemplo, el tiro en ataque.</li> <li>• Limitar el tiempo de posesión del balón sin jugarlo.</li> <li>• Limitar el tiempo de permanencia en determinadas áreas o zonas (de jugadores o el balón).</li> <li>• Determinar pasividad si no se actúa a cierto ritmo.</li> <li>• Acelerar o lentificar el ritmo de juego.</li> <li>• Aumentar o disminuir los periodos de descanso o juegos.</li> <li>• Bonificar la consecución de determinados objetivos en un tiempo determinado.</li> <li>• Penalizar el retraso en la culminación de un objetivo.</li> </ul>
<p>REGLAMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el sistema de puntuación (Ej. tocar el tablero vale 1 punto, el aro 2 y encestar 3 puntos).</li> <li>• Introducir normas para centrarse en ciertos aspectos tácticos del juego (ej. no permitir el retroceso del balón con un pase, prohibir pases recíprocos, obligar a dar pases a un compañero del sexo contrario, estipular un número de pases antes de realizar un lanzamiento a la canasta, etc.).</li> </ul>
<p>TÉCNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar el número, tamaño, peso, forma del móvil.</li> <li>• Determinar el número de contactos y la forma de contacto con el balón (por ej. limitar los pases por debajo de la altura de los hombros).</li> <li>• Plantear situaciones que condicionen el uso de determinadas técnicas.</li> </ul>
<p>TÁCTICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variar el número de jugadores (igualdad o desigualdad numérica).</li> <li>• Determinar la función de algunos o todos los jugadores (ataque o defensa).</li> <li>• Establecer un sistema de juego en ataque o defensa.</li> </ul>

# Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios Quinto a Octavo Año Básico

## Objetivos Fundamentales

5<sup>o</sup>

Quinto Año Básico  
NB3

- Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales, en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal.
- Apreciar la importancia de la voluntad y del poder de decisión, en el fortalecimiento de la capacidad física personal.
- Reconocer y valorar la importancia del trabajo en equipo y el respeto a los principios de lealtad y confianza en los compañeros.
- Dominar la capacidad de nadar en forma que permita la seguridad necesaria en el medio acuático. Dado los requerimientos de infraestructura o acceso a lugares naturales seguros para la práctica de la natación, este OF debe ser incorporado en la medida que se cuente con las condiciones mínimas necesarias. Adicionalmente, es un OF que puede ser desarrollado en cualquier nivel del segundo ciclo.

6<sup>o</sup>

Sexto Año Básico  
NB4

- Identificar, en la práctica de ejercicio físico, sus efectos inmediatos en el organismo y los mecanismos de adaptación básicos.
- Conocer las normas y practicar las formas pre-deportivas de, al menos, un deporte o prueba de carácter individual y uno colectivo.
- Aplicar habilidades específicas en actividades o situaciones motrices nuevas al aire libre, logrando la adaptación a las variadas condiciones y características del medio natural.
- Realizar rítmicamente movimientos corporales diversos durante la ejecución de esquemas gimnásticos, expresando a través de ellos sensibilidad y agrado por la actividad y capacidad para seguir acompañamientos musicales.

7<sup>o</sup>

Séptimo Año Básico  
NB5

- Practicar ejercicios físicos y conocer los beneficios que éstos le otorgan a la salud y a la calidad de vida.
- Practicar deportes y valorar la importancia de una interacción social positiva, de la superación física individual, y de la sujeción a reglas.
- Aplicar diversas habilidades motrices a las actividades de campamento, respetando normas básicas de precaución, protección y seguridad en la realización de las actividades.
- Interpretar de manera coordinada sus propias creaciones motrices-rítmicas, con secuencias de movimientos que demuestren la diversidad y amplitud que éstos tienen, y el dominio y control del ritmo en su ejecución.

8<sup>o</sup>

Octavo Año Básico  
NB6

- Realizar programas de ejercicios y actividades físicas reconociendo los progresos personales en aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y la calidad de vida.
- Practicar deportes, evidenciado el dominio de las habilidades motrices específicas y los principios técnicos y tácticos asociados a ellos, manteniendo una actitud positiva durante su ejecución.
- Poner en práctica habilidades y técnicas motrices específicas para un desenvolvimiento seguro en las distintas condiciones naturales que ofrece la vida al aire libre.
- Demostrar en manifestaciones rítmicas folclóricas o tradicionales, capacidad de interpretación motriz y habilidades creativas para diseñar, ejecutar y adaptar distintas coreografías.

# Contenidos Mínimos Obligatorios

## 5<sup>o</sup>

Quinto Año Básico  
NB3

- El cuerpo humano en movimiento: ejercitar, con esfuerzo acorde a diferencias individuales, habilidades motoras básicas que repitan y refinan secuencias de tareas y movimientos más complejos que los de niveles previos.
- Juegos: practicar versiones pre-deportivas de pruebas atléticas individuales y deportes de equipo, con atención a técnicas básicas, a las reglas, al sentido de juego limpio, a la superación de sí mismo en las actividades individuales, y al trabajo cooperativo en las grupales.
- Atletismo: desarrollar elementos técnicos básicos para correr distancias cortas y largas, lanzar, y practicar salto alto y largo.
- Natación: práctica y desarrollo de las habilidades de flotar y nadar hasta lograr dominio; ejercitar principios y habilidades de seguridad y sobrevivencia en el agua. Este CMO debe incorporarse en concordancia con el OF respectivo, en cualquiera de los niveles del segundo ciclo de la Educación Básica.

## 6<sup>o</sup>

Sexto Año Básico  
NB4

- Desarrollo de programas de ejercicios para trabajar aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y la calidad de vida, tales como: resistencia orgánica y resistencia muscular, flexibilidad y elasticidad.
- Juegos y deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos tácticos básicos de versiones pre-deportivas de juegos y pruebas; apreciación de progresos personales a lo largo del año.
- Táctica: Práctica de diferentes elementos tácticos de deportes colectivos tradicionales.
- Principios generales de juego y habilidades sociales asociadas.
- Actividades gimnásticas, lúdicas y rítmicas: creación y ejecución de esquemas gimnásticos y rítmicos, con acompañamiento rítmico o musical, que expresen situaciones reales e imaginarias.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: prácticas de vida al aire libre, excursiones y juegos en el entorno natural; nociones de seguridad en la naturaleza; y de organización y planeamiento de actividades y campamentos; actividades acuáticas en un marco de seguridad y protección.

## 7<sup>o</sup>

Séptimo Año Básico  
NB5

- Principios básicos del entrenamiento de la aptitud física, tales como: continuidad, progresión y sobrecarga.
- Aplicación de los principios básicos del entrenamiento, para el mejoramiento de las cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida, de acuerdo al nivel y capacidad individual.
- Juegos y deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos básicos de al menos dos deportes o pruebas de carácter individual y dos colectivos adaptados.
- Actividades rítmicas: creación y ejecución de esquemas gimnásticos, con acompañamiento musical, que refinan sentidos de control y sensibilidad, usando respuestas rítmicas y contrastes de velocidad y forma.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: realización de actividades de excursionismo y campismo en el entorno próximo y cercano (escuela, plazas o parques), con foco en organización de actividades de subsistencia, trabajo de equipo, seguridad, cuidado y apreciación de la naturaleza y desafío físico; actividades acuáticas en un marco de seguridad y conocimiento de medidas de autocuidado y protección en el agua.

## 8<sup>o</sup>

Octavo Año Básico  
NB6

- Ejercitación de planes de trabajo físico individuales o colectivos, para el progreso de la aptitud física: evaluación y comparación de los progresos personales obtenidos por los alumnos.
- Deportes: ejecución y dominio de fundamentos técnicos específicos y práctica de principios tácticos y estratégicos en los deportes: competencias deportivas individuales y colectivas practicando el juego limpio.
- Actividades rítmicas: prácticas que profundicen las capacidades de control y expresión adquiridas, ampliando tanto hacia formas tradicionales más complejas, como hacia formas de expresión personal que demanden mayor elaboración.
- Vida en la naturaleza y al aire libre: organización y realización de campamentos que impliquen pernoctar, considerando trabajo en equipo, respuesta física, seguridad y cuidado del medio ambiente.





*“...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)