



FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA PRIORIZACIÓN CURRICULAR

# Educación Física y Salud

7° y 8° básico

Unidad de Currículum y Evaluación

Junio 2020

El Propósito de estas fichas pedagógicas es relevar estrategias didácticas pertinentes para abordar los objetivos de la priorización curricular. A su vez, ser una guía que propone actividades, recursos y evaluaciones seleccionadas, principalmente del Programa de Estudio, del texto escolar, y otros recursos disponibles en la página web de currículo nacional. Se ofrece al docente como una ayuda para realizar su labor de enseñanza, que sirva de guía para la planificación y organización de los objetivos de acuerdo con el tiempo disponible y las particularidades de su contexto escolar.

Al igual que la Priorización Curricular, estas fichas están organizadas por niveles como se describe en el cuadro a continuación:



Es importante considerar que estas estrategias se pueden ajustar flexiblemente para cubrir las necesidades de todos nuestros estudiantes; aquellos con los cuales nos podamos contactar presencialmente como de modo remoto. En la educación remota, ya sea que dispongamos de medios tecnológicos utilizando diferentes tipos de plataforma, o por otras vías como teléfono, mensajería instantánea, correo electrónico, chat, video llamadas, fotografías, entre otras.

### Precauciones para trabajar en clases en el escenario de la emergencia sanitaria:

- Se sugiere realizar actividades de baja intensidad cuando el distanciamiento físico no sea posible, este debe ser de 5 metros para marcha rápida y de 10 metros para carrera.
- Prohibir los juegos y deportes de colaboración y oposición que implique un contacto físico.
- Priorizar los deportes individuales y otras manifestaciones motrices que permitan el distanciamiento físico.
- Desinfectar de forma regular las superficies de contacto.
- Se sugiere prohibir los recursos de uso colectivo, excepto que pueda ser debida y oportunamente desinfectado
- Se recomienda favorecer la autoconstrucción de material para garantizar el uso personal.

## Fichas pedagógicas nivel 1

### FICHA 1

<p><b>¿Qué aprenderán?</b></p>	<p><b>Séptimo Básico OA1:</b> Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).</li><li>• Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).</li><li>• Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).</li><li>• Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros).</li><li>• Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</li></ul> <p><b>Octavo Básico OA1:</b> Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).</li><li>• Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).</li><li>• Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).</li><li>• Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros).</li><li>• Una danza (folclórica, moderna, entre otras).</li></ul>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p><b>Actividades deportivas individuales</b></p> <p>Se sugiere para el cumplimiento del objetivo Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas y Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices priorizar aquellos deportes tradicionales y no tradicionales que sean prioritariamente individuales, en el caso de presentar instancias de oposición, su modificación debe evitar un intercambio de material.</p> <p>Por otra parte, se considera relevante acudir a modalidades que respondan a los intereses de los estudiantes, aceptando propuestas emergentes, innovadoras que resignifican la conducta motriz, flexibilizando las estructuras convencionales de los juegos y deportes.</p> <p>Se puede cumplir el objetivo a partir de deportes individuales como el atletismo, la gimnasia, las artes marciales (katas), halterofilia o danzas tradicionales, vernáculas o urbanas. También se puede presentar el desarrollo de habilidades motrices específicas con características manipulativas circenses, siempre teniendo la consideración del uso de material individual.</p> <p><b>Ejemplificación.</b></p> <p>Solicitar a los estudiantes diseñar pelotas de papel con recursos reciclados y realizar malabares con: una mano y una pelota, luego dos pelotas y las dos manos, posteriormente dos pelotas con una mano y finalmente tres pelotas con ambas manos. En este mismo sentido incorporar platos de plástico, recortes de madera (guarda polvos), tarros y tubos de cartón.</p>

	<p><b>Favorecer actividades lúdicas</b></p> <p>Se sugiere incorporar manifestaciones motrices no deportivas, que impliquen el desarrollo de habilidades motrices específicas, como, por ejemplo, actividades expresivas, artísticas, individuales o colectivas y dancísticas.</p> <p><b>Ejemplificación.</b></p> <p>Generar presentaciones corpóreo-artísticas de manera individual o colectiva a partir de temáticas propuestas por los estudiantes, por ejemplo, en base a películas, poemas o cuentos.</p> <p><b>Tareas motrices específicas</b></p> <p>Se sugiere aproximar a los estudiantes a la realización de actividades de ejercicios corporales especializados para el desarrollo musculoesquelético.</p> <p>Se puede progresar en los objetivos Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas y Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices incorporando variables que impliquen grados de complicación a partir de la coordinación grupal que no exceda los cinco integrantes, resguardando siempre el distanciamiento social.</p> <p><b>Ejemplificación.</b></p> <p>Solicitar a los estudiantes diseñar circuitos motrices o coreografías que contenga ejercicios como la “plancha”, “estocadas”, “burpee”, entre otros.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Los estudiantes podrán presentar diferentes opciones para aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas y seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices, reconociendo en ellas las posibles transferencias a tareas cotidianas o deportes tradicionales.</p> <p>También, se pueden verificar los aprendizajes mediante la realización de presentaciones que impliquen expresión corporal.</p> <p><b>Estrategia de evaluación:</b></p> <p>Se sugiere que para la evaluación del objetivo se utilice la estrategia de evaluación de <i>trabajo grupal</i>, para que los estudiantes puedan aplicar, combinar y ajustar sus habilidades motrices específicas en relación a uno o más compañeros. El logro del objetivo se puede evaluar en tareas como la coreografía de gestos deportivos o no deportivos.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b></p> <p>Como estrategia de retroalimentación se sugiere realizar <i>preguntas de autoevaluación</i> como por ejemplo ¿qué fue lo que más te costó en la clase? ¿de qué manera lo que aprendiste te sirve para los juegos que practicas diariamente?</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80519_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80519_recurso_pdf.pdf</a>  <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80520_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80520_recurso_pdf.pdf</a>  <a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80522_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80522_recurso_pdf.pdf</a></p>

## FICHA 2

<p><b>¿Qué aprenderán?</b></p>	<p><b>Séptimo Básico OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia.</li><li>• Intensidad.</li><li>• Tiempo de duración.</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul> <p><b>Octavo Básico OA 3:</b> Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia.</li><li>• Intensidad.</li><li>• Tiempo de duración y recuperación.</li><li>• Progresión.</li><li>• Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</li></ul>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p><b>Utilización de actividades lúdicas</b></p> <p>Este objetivo <b>Desarrollar la resistencia cardiovascular</b> es conducente al diseño de un plan de entrenamiento en los niveles superiores, por ende, se sugiere presentar tareas diversas a los estudiantes, en las que se evidencien los componentes del FITT.</p> <p><b>Ejemplificación.</b></p> <p>Se propone realizar estaciones de trabajo, donde en cada serie se incremente la intensidad, sin cambio de los otros componentes del FITT. De manera previa, se recomienda presentar experiencias en donde el estudiante sea motivado y logre vivenciar las actividades, por ejemplo, de alta o baja intensidad en tareas de desplazamientos.</p> <p><b>Favorecer los ejercicios individuales</b></p> <p>Se sugiere favorecer el trabajo individual y estacionario, por sobre desplazamientos amplios, con la finalidad de evitar la proximidad de los integrantes del curso. En el caso de incorporar actividades que impliquen desplazamientos con trayectos amplios se recomienda considerar las medidas sanitarias.</p> <p>A partir de los principios FITT se puede <b>Desarrollar la resistencia cardiovascular</b>, realizando estaciones donde en cada sesión se vivencien los diferentes componentes de las capacidades físicas, para luego dar paso a ejercicios que desarrollen la condición de manera integrada.</p> <p><b>Ejemplificación:</b></p>

	<p>Generar estaciones fijas, donde los estudiantes deberán realizar un hiit, con ejercicios como "burpee", saltos, sentadillas y la variable entre las series, puede ser el tiempo de duración.</p> <p><b>Evaluaciones diagnósticas</b></p> <p>Según el tipo de capacidad física que se desarrolle, se sugiere la aplicación de instrumentos diagnósticos submaximales para identificar los niveles de entrada, sin que esto constituya una fuente de calificación.</p> <p><b>Ejemplificación</b></p> <p>Se puede implementar el test de marcha de 6 minutos, como un medio para establecer criterios iniciales para la posterior prescripción de ejercicio.</p> <p>Gatica, Darwin, Puppo, Homero, Villarroel, Gregory, San Martín, Iván, Lagos, Rossana, Montecino, Juan José, Lara, Cristian, &amp; Zenteno, Daniel. (2012). Reference values for the 6-minutes walking test in healthy Chilean children. Revista médica de Chile, 140(8), 1014-1021</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Se propone evaluar la progresión que presenten los estudiantes al momento de identificar las diferentes tareas que faciliten la adquisición de una cualidad física.</p> <p>A medida que los estudiantes progresen en el OA <b>Desarrollar la resistencia cardiovascular</b>, pueden evidenciarlo con una propuesta grupal donde propongan actividades que modifiquen las tareas vivenciadas a lo largo de la asignatura, con algunos de los elementos FITT según el objetivo de la sesión.</p> <p><b>Estrategia de evaluación:</b></p> <p>Se sugiere que para la evaluación del objetivo se utilice la estrategia de evaluación <i>ticket de salida</i>, donde los estudiantes de manera semanal puedan ir presentando actividades que estimulen la resistencia cardiovascular variando algunos de los principios del FITT. Los criterios pueden estar dirigidos a la coherencia entre actividad propuesta y la capacidad física seleccionada.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b></p> <p>Se propone utilizar el <i>círculo crítico</i> como estrategia para retroalimentar, realizando los aciertos de las propuestas de los estudiantes y acompañando con preguntas para reflexionar acerca de aquellos elementos aún no logrados.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><a href="https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872012000800007&amp;script=sci_arttext&amp;tlng=en">https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872012000800007&amp;script=sci_arttext&amp;tlng=en</a></p> <p><a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-176458_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-176458_recurso_pdf.pdf</a></p> <p><a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80509_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-80509_recurso_pdf.pdf</a></p> <p><a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-176664_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-176664_recurso_pdf.pdf</a></p>

## FICHA 3

### ¿Qué aprenderán?

**Séptimo Básico OA 5:** Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno.
- Asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa.
- Utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros).

**Octavo Básico OA 5:** Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:

- Promover la práctica regular de actividad física y deportiva.
- Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad.
- Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.

### ¿Qué estrategias utilizo?

#### Autonomía en la práctica de actividad física

Se recomienda la aplicación de estrategias metodológicas variadas e innovadoras que logren que cada estudiante pueda **Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas**, motivando la práctica de actividad motriz fuera del horario escolar, entregando los conocimientos al estudiante sobre los beneficios de la vida activa para el desarrollo humano.

#### Ejemplificación.

Favorecer los procesos reflexivos sobre los beneficios que conlleva la práctica de ejercicios, a partir de la confección de una carta Gantt para la organización de actividades semanales. Del mismo modo, se puede entregar una ruta de trabajo en el que se describan metas sobre cantidad de actividad motriz mensual, semanal o diaria.

#### Masificar las normativas de autocuidado en la comunidad escolar

Se propone incentivar el rol activo del estudiante en la masificación de las consideraciones sanitarias, en la práctica de actividad motriz, en los espacios y tiempos compartidos en la comunidad educativa y fuera de ella.

#### Ejemplificación:

Colaborar con las definiciones normativas del establecimiento educacional, donde se delimiten los espacios para el flujo de las personas. También se pueden generar, afiches, infografías e imágenes para las redes sociales de la institución, con información sobre las consideraciones para la práctica de actividad motriz en el establecimiento en presencia potencial del Covid-19.

<b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b>	<p>Se propone seguir el proceso de los estudiantes mediante el diseño de proyectos, en el que deban registrar y plantear propuestas a partir del volumen y naturaleza de la actividad motriz realizada por él y su familia. También se propone que los estudiantes puedan diseñar de manera colaborativa, recursos didácticos alternativos que sean de uso personal.</p> <p><b>Estrategia de evaluación:</b></p> <p>Se sugiere utilizar la <i>evaluación auténtica</i>, donde junto con registrar el volumen y actividades motrices predominantes, de manera tal que puedan generar un recurso visual o audiovisual con sus propuestas para ser compartido con la comunidad escolar.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b></p> <p>Para colaborar con el proceso de autonomía se puede utilizar la estrategia de retroalimentación de <i>uso de rúbrica</i>, donde el estudiante deberá supervisar su avance a partir de la entrega de criterios e indicadores que apunten hacia el análisis de información capturada y formas de plasmar ideas asociadas a la temática de manera escrita o gráfica.</p>
<b>Recursos de apoyo</b>	<p><a href="https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140166_recurso_pdf.pdf">https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140166_recurso_pdf.pdf</a></p>



# Fichas pedagógicas nivel 2

## FICHA 4

<p><b>¿Qué aprenderán?</b></p>	<p><b>Séptimo Básico OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.</p> <p><b>Octavo Básico OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.</p>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p><b>Autonomía en la práctica de actividad física</b></p> <p>Se recomienda la aplicación de estrategias metodológicas para <b>Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas</b> que permitan incentivar la práctica de actividad motriz fuera del horario escolar, entregándole a los estudiantes los conocimientos asociados a la discriminación positiva de aquellas instancias favorables para su bienestar.</p> <p>Asimismo, es recomendable favorecer los procesos reflexivos en los que se establecen normas mínimas para desarrollar actividad motriz en parques, el hogar, entre otros espacios – tiempos, considerando el distanciamiento social cuando se trota o se anda en bicicleta y la necesidad de sanitización de elementos de la infraestructura en el caso que sea necesario.</p> <p><b>Ejemplificación.</b></p> <p>Se puede pedir a los estudiantes que realicen un producto visual o audiovisual, en base a procesos de búsqueda, donde se propongan iniciativas para la práctica de actividad física fuera de la escuela segura e higiénica, dándole casos a analizar como la casa, la plaza, el trayecto a la escuela.</p> <p><b>Diversidad de modalidades deportivas</b></p> <p>Para el desarrollo del objetivo se sugiere favorecer la diversificación de las manifestaciones motrices deportivas y no deportivas para cumplir con las recomendaciones diarias de actividad motriz.</p> <p><b>Ejemplificación:</b></p> <p>Invitar a los estudiantes a investigar diferentes modalidades deportivas, lúdicas y recreacionales que se puedan realizar en diferentes instancias del día como medio para lograr la cantidad de actividad motriz diaria.</p> <p>Del mismo modo, se puede generar en conjunto con los estudiantes un sistema de evidencia para el registro de las actividades como ocurre con el uso de bitácoras, en las que también se plasmen las consideraciones sanitarias utilizadas.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Se sugiere evidenciar mediante un proyecto en el que se presente un plan y una bitácora sobre Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, su organización y estructuración de la práctica de actividad motriz fuera del horario escolar, estableciendo registros detallados sobre el tipo de ejercicio y su justificación.</p>

	<p><b>Estrategia de evaluación:</b></p> <p>Para el sistema de evidencia de la práctica de actividad física alternativas y/o deportivas realizadas en el horario de la escuela o fuera de esta, se puede utilizar la estrategia evaluativa de trabajo escrito el que se puede sistematizar en formato de bitácora, donde se pueden incorporar criterios como el grado de descripción de las actividades realizadas, descripción de sensaciones y detalle del volumen de actividad realizada.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b></p> <p>Para la retroalimentación la estrategia de <i>preguntas de autoevaluación</i> metacognitivas resulta ser un medio para estimular el pensamiento crítico del propio desempeño, mediante preguntas como ¿qué aprendí de la experiencia? ¿cómo puedo incorporar hábitos activos en mi vida? ¿cómo puedo transferir esto a mi vida cotidiana?</p>
<b>Recursos de apoyo</b>	<p><a href="https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&amp;view=download&amp;slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&amp;Itemid=307">https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&amp;view=download&amp;slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&amp;Itemid=307</a></p>



Para dudas ingresa a  
[Curriculumnacional.mineduc.cl](http://Curriculumnacional.mineduc.cl)