



FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA PRIORIZACIÓN CURRICULAR

# Educación Física y Salud

1° y 2° medio

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>Primero medio OA1:</b> Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li><li>• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li><li>• un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li><li>• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</li><li>• una danza (folclórica, popular, entre otras).</li></ul> <p><b>Segundo medio OA1:</b> Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros).</li><li>• un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros).</li><li>• un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros).</li><li>• un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros).</li><li>• una danza (folclórica, popular, entre otras).</li></ul>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p>Se sugiere implementar actividades individuales con el fin de Perfeccionar y aplicar controladamente y con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad y avanzar en el desarrollo y complejidad de estas competencias.</p> <p>Utilizar principalmente estrategias de trabajo individual, respetando la distancia espacial haciendo énfasis en las habilidades motrices de estabilidad y desplazamiento, en el caso que se desee desarrollar actividades de manipulación, enfatizando el trabajo individual.</p> <p>Si se realiza trabajo de oposición, este debe ser con campo dividido donde preferentemente se pueda utilizar material autoconstruido, en lo posible desechable (hojas de diario, hojas oficio recicladas, bolsas plásticas, globos, botellas plásticas) evitando el traspaso constante de material.</p> <p>Es posible trabajar en un deporte de oposición, solo en parejas y divididos por una red y el espacio social aproximado de dos metros. De esta manera se pueden iniciar gradualmente mediante juegos orientados al bádminton, paletas, fútbol tenis, tenis, tenis de mesa o croquet.</p> <p>Otra forma de poder abarcar el objetivo, es mediante la exploración natural y guiada de danzas y bailes nacionales o del exterior (aprovechar la presencia masiva de estudiantes migrantes caribeños y andinos), oportunidad para desplegar las habilidades dancísticas específicas de cada cultura, sin dejar de considerar los movimientos urbanos con sus nuevas tendencias y sus bailes vernáculos o nuevas tendencias como el breakdance, hip hop, capoeira, salsa, reggaetón, entre otros.</p> <p><b>Para desarrollar las estrategias se sugiere:</b></p>

	<p>Que docentes y estudiantes en forma coordinada desarrollen tres fases de orden didáctico, en base a "Aprendizaje basado en Problemas" corresponsabilizándose con el proceso de enseñanza – aprendizaje, incluida la forma de evaluar.</p> <p><b>Indagación:</b> Proponer a los estudiantes temáticos deportivos, lúdicas, recreacionales o dancísticas a explorar que permitan Perfeccionar y aplicar controladamente y con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad. En base a los intereses de los y las estudiantes, organizados en grupos investigan y definen con el docente las actividades y las modalidades evaluativas de las actividades que realizarán.</p> <p><b>Organización:</b> Entregar a los jóvenes las reglas fundantes de la actividad a realizar, hacer hincapié en la distancia social, el cuidado de las partículas en suspensión que al estornudar y/o toser frente a un compañero pueden potencialmente infectar, dejar limpio e higienizados los lugares y materiales utilizados.</p> <p><b>Diseño y exploración motriz de recursos alternativos :</b> Se sugiere a los docentes crear con los mismos estudiantes los "implementos" a utilizar para Perfeccionar y aplicar controladamente y con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad mediante juegos orientados conocidos o adaptados, utilizando raquetas hechizas (retazos de madera), pelotas de papel (aseguradas con scotch), redes alternativas (retazos de obras civiles de las calles) que pueden ser reutilizadas, dependiendo de la actividad a desarrollar.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p><b>Estrategia de evaluación:</b>        Se sugiere que para la evaluación del objetivo se utilice la estrategia de Se sugiere utilizar la estrategia evaluativa de trabajo en grupo para que, a partir de acciones individuales motrices generen instancias colaborativas a partir de sus intereses, que tengan como resultado una presentación. Esta se debe dar entregando una contextualización producto de un proceso indagativo, los criterios a considerar pueden ser el control, la amplitud de movimiento, coordinación entre los integrantes del grupo, entre otros.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b>        El docente motiva y refuerza a los estudiantes mediante el círculo de crítica, que valora los criterios logrados haciendo distinciones individuales y colectivos. Formula "preguntas" que ayudan a reflexionar acerca de su proceder y progresos y, una "sugerencia" que aluda a mejorar los recursos didácticos conciliando sustentabilidad y creatividad.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yXo31b018c0">https://www.youtube.com/watch?v=yXo31b018c0</a>        PALAS de PING PONG 🏓 con CARTÓN - MANUALIDADES para NIÑOS 🧶    CRAFT &amp; ROLL</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=XEDy8NYRWEO&amp;t=64s">https://www.youtube.com/watch?v=XEDy8NYRWEO&amp;t=64s</a>        Cómo hacer una RAQUETA con una percha</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p_cIFD0Ek5I">https://www.youtube.com/watch?v=p_cIFD0Ek5I</a>        CÓMO HACER UNA RED DE BOTELLAS PLÁSTICAS / Ideas Brillantes</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p2Wlq8I99IQ">https://www.youtube.com/watch?v=p2Wlq8I99IQ</a>        RED CUADRADA PARA FUTBOL</p>

## FICHA 2

<p><b>¿Qué aprenderán?</b></p>	<p><b>Primero Medio OA 3:</b> Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.</p> <p><b>Segundo Medio OA 3:</b> Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.</p>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p>Se propone Diseñar para posteriormente aplicar un plan de entrenamiento personal, en la sala convencional (que no excluye el mismo gimnasio) para una semana de trabajo continuo, lo que considera planificar durante toda la clase de Educación Física y Salud, sin descartar el tiempo libre escolar disponible. Este plan debe quedar en una bitácora y contener elementos ya aprendidos en cursos anteriores como la frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y el tipo de ejercicio a realizar.</p> <p>El docente entrega un modelo de plan de entrenamiento personal, a todos por igual donde vienen registrados los datos personales y los elementos a considerar para construir su plan, teniendo presente que el objetivo de cada uno/a es diferente.</p> <p>Se aconseja iniciar esta unidad con una “sesión tipo” para todos igual relacionada con el trabajo aeróbico, oportunidad en la cual deben traer a la clase sus datos personales de frecuencia cardíaca en reposo y aplicar la fórmula <math>(\%FCR = [\% \text{ de intensidad deseado} / 100 \times (FC_{\text{máx}} - FCr)] + FCr)</math> con la cual calculan la intensidad adecuada para hacer esfuerzos aeróbicos determinado por el pulso y el peso entre otras posibilidades de estimación y regulación.</p> <p><b>Para desarrollar las estrategias se sugiere:</b></p> <p><b>Organización:</b> Entregar a los estudiantes las orientaciones fundantes de la actividad a realizar, hacer hincapié en la distancia social, el cuidado de estornudar y/o toser frente a un compañero/a, utilizar mascarilla durante toda la sesión de trabajo, dejar limpio e higienizados, los lugares y materiales utilizados durante la sesión. Así mismo entregarles un modelo tipo que facilite Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal, el que inicialmente debe ser dirigido y elaborado de manera conjunto entre estudiantes y docente. De igual forma, deben establecer las estrategias e hitos de evaluación de sus programas a través de mediciones de pulso, el peso y cintura y actitudes asociadas a la voluntad de sobreponerse.</p> <p><b>Exploración de recursos:</b> Se sugiere a los docentes incorporar tecnologías disponibles por cada estudiante para monitorear su trabajo, como es el uso del celular que les ofrece, entre otras aplicaciones cronómetro, pulsómetro y cuenta pasos.</p>

**¿Cómo puedo verificar si aprendió?**

Se recomienda acompañar el progreso del estudiante considerando inicial la evaluación diagnóstica y desde allí definir y comprometer a los estudiantes en sus progresos y superación personal. Luego a partir de estos datos, puedan Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal, el que debe estimar la utilización de los principios FITT.

Los progresos y logros, no solo deben cotejarse al concluir el periodo establecido para desplegar el plan de entrenamiento personal, con los datos del diagnóstico, sino que debieran disponer de una bitácora personal que registre progresos personales asociados a desafíos, fracasos o inseguridades, autoestima y desarrollo volitivo. No descartar que el plan de entrenamiento personal se extienda más allá del tiempo lectivo y comprometa el tiempo libre escolar y actividades motrices diarias, que reproducen el impacto de clases significativas.

**Estrategia de evaluación:**

La estrategia de evaluación propuesta son actividades de representación donde el estudiante cuenta de manera creativa sobre sus resultados cuantitativos y cualitativos de su plan de entrenamiento, donde mencione los aciertos y dificultades de sus logros. Para eso se pueden considerar criterios asociados a la presentación de los ejercicios realizados, estrategias utilizadas, consideraciones de los principios FITT, entre otros.

**Estrategias de retroalimentación:**

Para la retroalimentación se sugiere utilizar preguntas de auto y coevaluación dada la naturaleza individual del OA , esto debe estar centrado en registros anecdóticos que se registren en la bitácora, disponiendo de los datos objetivos y dimensiones subjetivas las que son externalizadas mediante preguntas tales como: ¿Qué fue lo que más te costó para alcanzar el OA y por qué? ¿Qué fue lo que te resultó más fácil lograr? ¿Qué aprendiste con estos desafíos? ¿Cómo solucionaste los problemas motivacionales? ¿Qué puedes mejorar a futuro?

**Recursos de apoyo**

<https://www.youtube.com/watch?v=e0cZZqF5bCY>  
Técnica correcta para la toma de pulsos arteriales  
<https://www.youtube.com/watch?v=XF3OgMruEEM>  
Frecuencia cardiaca al entrenar en función de tu objetivo

## FICHA 3

<p><b>¿Qué aprenderán?</b></p>	<p><b>Primero Medio OA 5:</b> Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno.</p> <p><b>Segundo Medio OA 5:</b> Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno.</p>
<p><b>¿Qué estrategias utilizo?</b></p>	<p>Se recomienda implementar actividades individuales diversas e innovadoras con el fin de ampliar el bagaje motriz y avanzar en el desarrollo de la autonomía y conciencia sobre la importancia de ser un sujeto motrizmente activo en estos tiempos de confinamiento producto de la pandemia mundial como la que enfrentamos con el COVID-19 hoy y se pueda replicar el día de mañana para lo cual se deben adquirir hoy los hábitos activos vitalicios. Para ello y a través de los objetivos de la asignatura se pretende lograr Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas, en condiciones especiales de carácter individual y protegidos. Por tanto, los estudiantes debieran promover en su espacio educativo la utilización de variadas acciones motrices, considerando: el respeto la distancia social, fomento del juego y el deporte de manera individual y/o en parejas divididos por una red.</p> <p>Se puede progresar en el objetivo buscando que los estudiantes se transformen en líderes de la promoción del autocuidado a través de campañas para el uso de material higienizado antes de iniciar la clase y después de trabajar con los recursos didácticos seleccionados en cada sesión. También realizar promociones para el lavado las manos con jabón durante 20 seg. Se sugiere comprometer a los estudiantes como agentes de difusión de hábitos y buenas prácticas para la promoción y autocuidado por medio de campañas internas que permitan tomar conciencia a sus pares de la realidad sanitaria del país y la importancia de cuidarse, diseñando y utilizando medios convencionales y no convencionales propios de las redes sociales y aplicaciones.</p> <p><b>Para desarrollar las estrategias se sugiere:</b></p> <p><b>Organización:</b> Entregar a los jóvenes la posibilidad de crear campañas en el espacio educativo de sensibilización a sus pares con el tema del autocuidado y la práctica de actividad motriz, juegos y deportes, sin riesgos como factores protectores de la salud. Utilizando para ello su creatividad y propuestas que presentan al docente y que se comparten en los lugares y tiempos más visibles y pertinentes de la Escuela.</p> <p><b>Exploración de recursos:</b> Se sugiere a los docentes permitir la creación de materiales audiovisuales de bajo costo, ojalá realizados con material reciclado, para promover la actividad motriz, el juego y el deporte en tiempos de pandemia.</p>
<p><b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b></p>	<p>Se sugiere desarrollar una metodología activa como Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), donde los estudiantes a partir de una indagación concreta proyectan y dan solución a uno de los problemas relacionados con la calidad de vida y bienestar social, considerado la práctica de actividad motriz o hábitos saludables para su realización, sin dejar de considerar aspectos de seguridad e higiene, en el contexto de la pandemia.</p>

	<p><b>Estrategia de evaluación:</b></p> <p>Se sugiere utilizar la estrategia de <i>trabajo escrito</i> mediante la entrega de reportes semanales respecto a los progresos observados y un informe final. Se incentivarán los registros y evidencias mediante fotografías y/o capsulas televisivas que complementan el informe final.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b></p> <p>Se sugiere explorar las posibilidades que ofrece el "Círculo de crítica" que valora los avances intermedios y logros finales. Formular preguntas que ayuden a reflexionar acerca del sentido y alcance logrado con la actividad.</p>
<p><b>Recursos de apoyo</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jbT-s4Ax48M">https://www.youtube.com/watch?v=jbT-s4Ax48M</a> Cómo hacer carteles para exposiciones letras bonitas para títulos grandes.</p>



# Fichas pedagógicas nivel 2

## FICHA 4

<b>¿Qué aprenderán?</b>	<p><b>Primero Medio OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.</p> <p><b>Segundo Medio OA 4:</b> Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.</p>
<b>¿Qué estrategias utilizo?</b>	<p>Para la práctica de actividad física de manera regular, se sugiere incorporar el concepto de desplazamiento activo en los estudiantes, que trata de un modo de movilización que no implica un medio motorizado. En este sentido, trasladarse a la escuela caminando o en bicicleta constituye un medio para establecer estrategias de vida activa.</p> <p>Este concepto, puede asociarse también a la responsabilidad ciudadana al establecer normas de conductas viales e incluso con el respeto medioambiental.</p> <p><b>Para desarrollar las estrategias se sugiere:</b></p> <p>Generar un proyecto en el que los estudiantes deban reconocer inicialmente las instancias de desplazamiento activo que realizan con normalidad, luego se puede progresar haciendo registro de los desplazamientos realizados diarios, y posteriormente, generar estrategias para aumentar los modos de desplazamiento, como pueden ser nuevas rutas hacia la escuela.</p> <p><b>Para desarrollar las estrategias se sugiere:</b></p> <p><b>Organización:</b> organizar a los estudiantes según cercanía en la que vivan. La distribución es para generar un trabajo colaborativo que permita mejorar las propuestas realizadas de manera individual. Así mismo, según la realidad sanitaria, se pueden generar estrategias para garantizar los cuidados que sean necesarios para un desplazamiento en las vías públicas de manera segura.</p> <p><b>Exploración de recursos:</b> en el caso que sea posible, se pueden utilizar los dispositivos móviles mediante aplicaciones que mida la distancia recorrida de manera diaria, cantidad de pasos, entre otras. En el caso que no sea posible, se pueden generar recursos físicos, en el que se esquematicen las rutas utilizadas habitualmente y otras, que implique medidas seguras.</p>
<b>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</b>	<p><b>Estrategia de evaluación:</b></p> <p>Para la evaluación se sugiere utilizar la estrategia de <i>actividades de representación</i> donde los estudiantes deberán comunicar sobre sus vivencias y experiencias al diseñar sus propuestas para la comunidad o para el desplazamiento propio. Se pueden establecer criterios que consideren la originalidad en la presentación de la información y utilización de datos cuantitativos capturados por el estudiante, entre otros.</p> <p><b>Estrategias de retroalimentación:</b></p> <p>Como estrategia de retroalimentación se sugiere la utilización de <i>círculo de crítica</i> como medio para manifestar los aciertos e invitar a la reflexión constante, mediante preguntas, sobre las medidas que se pueden mejorar para el desarrollo de hábitos saludables cómo ¿cuál es la utilidad del desplazamiento activo? ¿cómo se pueden generar más estrategias a parte del desplazamiento a la escuela? ¿de qué manera se pueden establecer estrategias a nivel curso?</p>

**Recursos de  
apoyo**

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71639/44882>



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