



FICHAS PEDAGÓGICAS PARA LA PRIORIZACIÓN CURRICULAR

Educación Física y Salud

3° y 4° 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>¿Qué aprenderán?</p>	<p>Educación Física y Salud 1 OA 1: Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p> <p>Educación Física y Salud 2 OA 1: Evaluar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas utilizadas en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.</p>
<p>¿Qué estrategias utilizo?</p>	<p>Para lograr con los y las estudiantes Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas que sean de dominio e interés personal o grupal, se sugiere que estas actividades no sean practicadas masivamente en lo posible privilegiar la participación individual o eventualmente ejecutarse en parejas, manteniendo siempre la distancia espacial.</p> <p>Dada la heterogeneidad de cada curso respecto a las actividades a desarrollar, se propone realizar un diagnóstico a los y las estudiantes para conocer sus motivaciones, intereses y trayectorias que permitan canalizar la variedad de posibilidades que pueden surgir. Esto permitirá al docente ordenar el trabajo, graduarlo e identificar cuáles serán las actividades más confluyentes a desarrollar por temáticas.</p> <p>Se recomienda generar subgrupos dentro del grupo curso, como por ejemplo los que realizan actividades con o sin implementos, los que cultivan específicamente deportes con balón, los que adhieren a danzas o bailes, malabaristas o cultores de artes marciales, diversidad de expresiones motricias que tendrán como eje didáctico unificador el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), el que culmina con el montaje de una “Feria de expresiones lúdicas”, donde cada grupo (no más de cinco a seis integrantes) generar esquemas rítmicos de creación colectiva, montan rincones de exploración manipulativa, emoción y danza, entre otras manifestaciones. Cada sub grupo tendrá un líder que recibirá por parte del profesor los recursos materiales específicos, que sumados a los aportados por cada estudiante diversifican las oportunidades, se entrega un cronograma de trabajo, con la fecha de culminación pública y una matriz con rubricas asociadas al proceso y culminación del trabajo colectivo.</p> <p>El líder de los grupos cumplirá un rol estratégico, ya que debe generar conciencia del proceso de autocuidado en la clase, será quien ponga límites en la espacialidad y el contacto social y, además, será el que lleve el registro de avances de los trabajos propuestos. Así mismo el líder y el grupo podrán evaluar sus avances complementando la rúbrica con nuevos criterios e indicadores, más registros anecdóticos del proceso (dificultades, oportunidades, bloqueos, soluciones alcanzadas, descubrimientos).</p> <p>Se puede progresar y co-responsabilizar a los grupos en el logro del objetivo Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas, mediante la asignación al inicio y cierre de las sesiones de tareas como el calentamiento asociado o no a sus actividades específicas, o al cierre de las sesiones. Cada grupo dependiendo de la selección de habilidades motrices que los diferencia concuerda modos de desarrollar las sesiones, mediados por el refuerzo docente, tendiente a perfeccionar sus habilidades retroalimentándose</p>

	<p>entre pares. Evaluando crítica y propositivamente el desempeño del o la compañero/a, en aquellos casos que se requiera avanza a la fecha establecida para la "Feria de expresiones lúdicas". Gestionando otros recursos, vestuario o instalaciones básicas que estarán al servicio de su objetivo final. Si recurren a algún recurso didáctico móvil (balón, aro, cinta, bastones), velar por su higiene en el uso. Desde otro punto de vista didáctico y formativo se pueden analizar las acciones a partir de app especializadas para la acción motriz, que permitan hacer registros para hacer recomendaciones.</p>
<p>¿Cómo puedo verificar si aprendió?</p>	<p>Estrategias de evaluación: Disponiendo del diagnóstico se propone evaluar mediante la estrategia de <i>ofrecer preguntas</i> en sub grupos de interés dentro del curso, en este sentido se sugiere reflexionar sobre los resultados iniciales, buscando individual y colectivamente explicaciones a sus diferencias, habilidades, cualidades y similitudes que los unen, estableciendo de esta forma una rutina de reconocimiento desde la cual establecen sus metas personales y colectivas para responder al proyecto. El grupo trabaja teniendo como base la rúbrica aportada por el docente, corrige y observa progresos, considerando las acotaciones del docente. La rúbrica se enriquece conforme avanza en proceso, verifican sus avances (evaluación formativa) haciendo especial énfasis en el trabajo autónomo. Así mismo el docente disponiendo de la rúbrica inicial debe consensuar los criterios e ítems finales mediante los cuales evaluará en la "Feria de expresiones lúdicas" (evaluación sumativa). Este procedimiento se complementa mediante la co-evaluación y autoevaluación en el momento final del ABP.</p> <p>Estrategias de retroalimentación: Se sugiere utilizar la estrategia de retroalimentación de <i>pausa reflexiva</i> donde el docente desde el comienzo es un agente que refuerza y media para asegurar un proceso regular donde la cohesión grupal es la base para alcanzar el objetivo trazado. Hace registros en base a una pauta de cotejo de cada grupo, la que comenta en medio de cada sesión, manteniendo el nivel de motivación lo más alto posible, resguardando que ningún estudiante desista o afecte el desarrollo de las sesiones, roles asignados y culminación.</p>
<p>Recursos de apoyo</p>	<p>http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Badminton.pdf</p>

FICHA 2

¿Qué aprenderán?	<p>Educación Física y Salud 1 OA3: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</p> <p>Educación Física y Salud 2 OA3: Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.</p>
¿Qué estrategias utilizo?	<p>Se propone a los y las estudiantes implementar actividades individuales para Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico y Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico a partir de las características personales de cada estudiante, su particular motivación y proyecto personal, más los resultados de la evaluación diagnóstica implementada entre ellos durante las primeras sesiones de trabajo, conforman un todo aspiracional.</p> <p>Se sugiere al docente presentar una batería de pruebas de medición de la condición física, de fácil aplicación e interpretación de datos, trabajo que podrá ser abordado en grupo desde su inicio.</p> <p>Recomendar a los estudiantes elaborar su plan de entrenamiento personal, que determinará sus propósitos personales e hitos evaluativos, plan creado por los estudiantes de manera individual o en grupo, la corrección del plan se hará inicialmente entre pares que conforman el grupo y/o los integrantes de otros grupos para recibir el feedback inicial. Posteriormente se debe entregar las observaciones a sus pares para que el estudiante modifique su trabajo y pueda Aplicar responsablemente un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico utilizando materiales disponibles en el establecimiento educacional, los cuales deben ser desinfectados al inicio y posterior uso.</p> <p>Se recomienda que el docente sea quien corrija, modifique y oriente, el trabajo de sus estudiantes, siendo quien vele por la seguridad, higiene y el cuidado de la acción motriz a realizar y también, sea el quien hace cumplir las orientaciones del contacto social durante el trabajo.</p>
¿Cómo puedo verificar si aprendió?	<p>Estrategia de evaluación:</p> <p>Se sugiere utilizar la estrategia evaluativa de <i>trabajo escrito</i>, donde a partir del diagnóstico se propone analizar el resultado, y registrar en una bitácora los datos iniciales, junto con redactar el plan personal de entrenamiento, fijando con el docente hitos de progreso a alcanzar en determinados ciclos por parte de cada estudiante. Luego observar cómo utiliza los recursos disponibles, para corregir errores y mejorar su performance durante el proceso. Como este OA está centrado en aspectos de superación personal se debe observar durante la implementación de su plan, aspectos actitudinales relativos a la continuidad, fluidez y responsabilidad de las acciones motrices involucradas en los planes. Se debe incorporar aspectos actitudinales a evaluar, propios del esfuerzo motriz, para ello el docente solicita la bitácora no solo para revisar los progresos, bloqueos o retrocesos del proceso, sino que sobre la base de lo registrado plantea preguntas como por ejemplo: ¿A qué atribuyes ... (tus progresos, dificultades o bloqueos)? ¿Cómo cambiarías las rutinas de entrenamiento? ¿Cuáles son las razones tu estado de ánimo? ¿Suponiendo que no has conseguido avanzar que puedes hacer? ¿Qué pasa si hay una lesión? ¿Cuál es</p>

	<p>el propósito de aumentar la carga de trabajo? ¿Qué cambiaría si te faltan implementos para progresar? ¿Qué lecciones puedes sacar de tus esfuerzos y como ves la vida? El registro de respuestas debe sistematizarlo el o la estudiante y autoevaluarse, junto con ello se sugiere que cada estudiante tenga un compañero/a que operara como observador externo (sin develarse) que al final del proceso co-evalúa, dando a conocer como vio a su compañero/a en el proceso</p> <p>Estrategias de retroalimentación: El docente dispone de la bitácora para motivar, seguir el proceso y gratificar los logros finales, recurriendo a frases y metáforas que deja en cada bitácora, puede convenir con el curso y cada estudiante símbolos de progreso en base a símbolos o nomenclatura basada en letras, números o colores que denotan progreso.</p>
Recursos de apoyo	<p>https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-176916_recurso_pdf.pdf</p> <p>https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/articles-176918_recurso_pdf.pdf</p>

Fichas pedagógicas nivel 2

FICHA 3

¿Qué aprenderán?	<p>Educación Física y Salud 1 OA 4: Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.</p> <p>Educación Física y Salud 2 OA 4: Evaluar el impacto de variados programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales que promuevan de manera colectiva el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, considerando la diversidad de las personas.</p>
¿Qué estrategias utilizo?	<p>Se sugiere que el estudiante observe el cumplimiento de su programa tendiente a Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, el que fue diseñado de forma conjunta con el docente y sus compañeros en base a Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).</p> <p>Se solicita incorporar una alimentación saludable como hábito sostenido en el tiempo mientras está confinado la cual, de acuerdo a sus posibilidades, debe ser planificada y creada para toda la semana (ej. comer frutas, tomar agua, no consumir alimentos azucarados entre otros.). De esta manera y consciente de los efectos y el bienestar que le provocado a su cotidianeidad buenos hábitos alimenticios, inicia paralelamente un trabajo promocional respecto al autocuidado y bienestar en la familia con quienes comparte el confinamiento, erigiéndose como ejemplo de constancia y consistencia.</p> <p>Trabajando en equipo, se logra disminuir el consumo de las bebidas azucaradas y alimentación "chatarra", solicitando incorporar variedad de frutas para el consumo la casa y en el futuro en los recreos y tiempos de ocio activo. Así mismo, iniciar de manera conjunta con su curso mediante la tecnología campañas de promoción por el bienestar de todos y todas bajo el concepto de ayuda a tu familia ahora y la comunidad escolar después del periodo de confinamiento. El docente propone al curso como ABP "<i>El peso colectivo del curso después de la pandemia</i>" dividiéndose el curso en seis grupos, los cuales se pesan, miden y calculan tejido graso colectivamente, guiados por los protocolos que aporta el docente, dejando en un lugar visible de la pieza y posteriormente sala o gimnasio los totales de kilos grupales de cada grupo. El grupo se propone colectivamente bajar en tantos kilos el peso actual, generando entre todos auto y co-control de hábitos de vida activa y alimenticia, mediante aplicaciones tecnológicas, motivación intrínseca y refuerzos del docente y la familia</p>
¿Cómo puedo verificar si aprendió?	<p>Estrategia de evaluación:</p> <p>El Aprendizaje basado en proyecto "El peso colectivo del curso después de la pandemia" servirá como medio de evaluación durante y después de la pandemia, que forma parte de un OA y se expresa en una unidad del programa de estudio denominada Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad. El grupo de compañeros/as se propone bajar de peso controladamente por parte del docente, resguardando conductas riesgosas (bulimia) exigiendo responsabilidad, constancia, lealtad, co-responsabilidad que finalmente deriva a registros de los progresos personales y colectivos. Los estudiantes trabajan colaborativamente en función de sus metas mediante teléfono, redes sociales, plataformas educativas, chat, Google entre otros medios.</p> <p>El curso elabora un informe respondiendo preguntas del proceso y los registros., tales como ¿Qué fue lo que más les costó y por qué? ¿Qué fue lo que les resultó más</p>

	<p>fácil? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se sentían antes y después del proceso? ¿Cómo resolvieron los problemas como grupo? ¿Qué de lo vivido en el ABP les aportó como personas? ¿Cómo relacionan esta actividad con su autoestima?</p> <p>Estrategias de retroalimentación:</p> <p>Se sugiere la utilización de la estrategia de <i>uso de rúbrica</i> para la estrategia de retroalimentación del proyecto de la campaña con otros cursos que permita replicar la actividad entre dos 3ros o dos 4tos. medios que incremente el desafío entre cursos., apelando a la responsabilidad social y personal (Indicadores de desarrollo personal y social) Trabajo segmentado por cursos de manera conjunta con docentes y directivos para generar en la escuela conciencia por el autocuidado y la salud. Se podrá observar cambios parciales de algunas conductas personales y grupales que la comunidad escolar debe reconocer públicamente, si esto se sostiene con la participación de toda la comunidad podrán generarse efectos positivos para el bienestar personal y social.</p>
Recursos de apoyo	<p>http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/10/Sesi%C3%B3n-de-reflexion-1.pdf</p> <p>https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2016/05/GUIA-DE-KIOSCOS-SALUDABLES.pdf</p>



Para dudas ingresa a
Curriculumnacional.mineduc.cl