



PROGRAMA DE ESTUDIO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
EDUCACIÓN PARA PERSONAS JÓVENES Y
ADULTAS
FORMACIÓN DIFERENCIADA CIENTÍFICO-HUMANISTA

Nivel 1 Y 2 de Educación Media

UCE-MINEDUC
Marzo 2022

Programa de Estudio de Educación Física y Salud
Educación para Personas Jóvenes y Adultas (EPJA)
Nivel 1 y 2 de Educación Media
Aprobado por el Consejo Nacional de Educación mediante el Acuerdo N°019/2022

Equipo de Desarrollo Curricular
Unidad de Currículum y Evaluación
Ministerio de Educación 2022

IMPORTANTE

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres.

Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Índice

Contenido

PRESENTACIÓN.....	5
Nociones básicas	6
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE HABILIDADES Y ACTITUDES NUCLEARES	6
CONOCIMIENTOS ESENCIALES.....	6
PROPÓSITO FORMATIVO	7
ENFOQUE DE LA ASIGNATURA.....	7
HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI.....	7
Consideraciones generales	12
El estudiante de Educación para Jóvenes y Adultos.....	12
Orientaciones pedagógicas Programas de estudio EPJA.....	16
Presentación Educación Física y Salud.....	27
Propósito formativo	27
Enfoque de la asignatura	27
Organización Curricular.....	29
Orientaciones docentes	30
Visión panorámica de los módulos del Nivel 1 y 2 EM para Educación Física y Salud	32
Visión panorámica Objetivos de Aprendizaje y conocimientos esenciales Educación Física y Salud	33
Módulo obligatorio 1	35
Visión panorámica	35
Propósito del Módulo obligatorio 1	36
Ruta de Aprendizaje del Módulo obligatorio 1	37
Actividad de desempeño 1.....	38
Actividad de desempeño 2.....	42
Actividad de desempeño 3.....	47
Actividad de desempeño 4.....	51
Módulo obligatorio 2	55
Visión panorámica	55
Propósito Módulo obligatorio 2.....	56
Ruta de Aprendizaje del Módulo obligatorio 2	57
Actividad de desempeño 1.....	58

Actividad de desempeño 2.....	63
Actividad de desempeño 3.....	68
Actividad de desempeño 4.....	73
Módulo obligatorio 3	78
Visión panorámica	78
Propósito Módulo obligatorio 3	79
Ruta de Aprendizaje del Módulo Obligatorio 3.....	80
Actividad de desempeño 1.....	81
Actividad de desempeño 2.....	86
Actividad de desempeño 3.....	91
Actividad de desempeño 4.....	96
Módulo obligatorio 4	101
Visión panorámica	101
Propósito Módulo obligatorio 4:.....	102
Ruta de Aprendizaje del Módulo obligatorio 4	103
Actividad de desempeño 1.....	104
Actividad de desempeño 2.....	108
Actividad de desempeño 3.....	113
Actividad de desempeño 4.....	118
Módulo electivo 1 “Aprendizaje basado en proyecto”	123
Visión panorámica	123
Diversificando las Habilidades Motrices a partir de los juegos tradicionales latinoamericanos ...	124
Módulo electivo 3 “Aprendizaje basado en Problemas”	130
Visión panorámica	130
Propósito Módulo electivo 3:.....	131
Bibliografía.....	137
Glosario	140

PRESENTACIÓN

Las Bases Curriculares para EPJA establecen Objetivos de Aprendizaje (OA) de habilidades y actitudes que se integran con conocimientos esenciales para la comprensión de grandes ideas consideradas relevantes en cada asignatura. El presente Programa de estudio es una propuesta de organización curricular que define y desarrolla actividades de desempeño para que los estudiantes construyan los aprendizajes establecidos para cada nivel de enseñanza.

Al Ministerio de Educación le corresponde la tarea de elaborar Programas de estudio que orienten la implementación de las Bases Curriculares para aquellos establecimientos que no han optado por la elaboración de programas propios. Estos programas constituyen un complemento coherente y alineado con las Bases Curriculares y son una herramienta para apoyar a los docentes en el logro de los Objetivos de Aprendizaje y propósitos formativos declarados en cada asignatura y nivel.

Los Programas de estudio constituyen una propuesta que los establecimientos pueden implementar, o ser un referente para aquellos establecimientos que deseen elaborar Programas de estudio propios. En este sentido, responden a las múltiples realidades educativas que se derivan de los distintos contextos en los cuales se imparte la modalidad, y que dan origen a una diversidad de aproximaciones didácticas, metodológicas y organizacionales, que se expresan en el desarrollo de distintos proyectos educativos, todos válidos mientras permitan el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

Los Programas de estudio proponen al docente una organización de los Objetivos de Aprendizaje, conocimientos esenciales y grandes ideas de acuerdo con el tiempo disponible dentro del año escolar, y constituyen una orientación acerca de cómo desarrollar una comprensión profunda y significativa. Se trata de una estimación temporal aproximada y de carácter propositivo y que, por tanto, puede ser adaptada por los docentes de acuerdo a la realidad de sus estudiantes y de su establecimiento.

Para apoyar la implementación de las Bases, los Programas proporcionan orientaciones disciplinares, didácticas y criterios de evaluación formativa que pueden utilizarse como apoyo para las actividades de desempeño sugeridas. Las actividades de desempeño son actividades que permiten a los estudiantes poner en “uso” el conocimiento esencial; para esto, aplican los procedimientos que definen a las habilidades y actitudes declaradas en los Objetivos de aprendizaje. Las actividades de desempeño, en consecuencia, permiten construir aprendizajes y recoger evidencias de comprensión. Estas actividades se enriquecen con recomendaciones de recursos didácticos complementarios y bibliografía para profesores y estudiantes; se enmarcan en un modelo pedagógico cuyo enfoque es el de la comprensión, lo que implica establecer conexiones desde la experiencia del estudiante, al interior de cada disciplina y también con otras áreas del conocimiento. Las actividades de desempeño de los Programas ilustran un modelo para que cada docente, en su establecimiento, pueda construir nuevas actividades acordes con las diversas realidades.

Nociones básicas

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE HABILIDADES Y ACTITUDES NUCLEARES

Los Objetivos de Aprendizaje definen los aprendizajes terminales esperables para una asignatura determinada en cada nivel escolar, y evidencian de forma clara y precisa cuál es el aprendizaje que el estudiante debe lograr. Los Objetivos de Aprendizaje de estas Bases Curriculares refieren a las habilidades y actitudes fundamentales de cada asignatura, y se constituyen en el núcleo del aprendizaje.

Las habilidades son definidas como procesos estratégicos centrales para realizar tareas y para solucionar problemas con precisión y adaptabilidad. Favorecen la transferencia educativa, es decir, la capacidad para utilizar el conocimiento y aplicarlo a nuevos contextos.

Las actitudes, por su parte, son disposiciones frente a objetos, ideas o personas, que incluyen componentes afectivos, cognitivos y valorativos, y que inclinan a las personas a determinados tipos de acciones. Las actitudes que conforman los OA refieren a los cuatro ámbitos del marco de Habilidades para el siglo XXI, y su inclusión responde a criterios de pertinencia para ser trabajadas integradamente con las habilidades. En los niveles de Básica, se prioriza el desarrollo de actitudes que fomentan la autonomía y la proactividad, y en los niveles de Media actitudes que fomentan la responsabilidad personal y social de los estudiantes.

Las actitudes y las habilidades se integran en la construcción de los Objetivos de Aprendizaje nucleares, lo que evidencia su interdependencia y su importancia para una formación integral, que permita a los estudiantes contar con una combinación de valores, disposiciones, habilidades y conocimientos para enfrentar los desafíos del futuro¹.

CONOCIMIENTOS ESENCIALES

Los conocimientos esenciales refieren a una red conceptual coherente y rica en conexiones, que permite construir la comprensión sobre los fenómenos y el mundo. El conocimiento entendido como comprensión, permite a los estudiantes refinar, transformar o reemplazar ideas preexistentes que han adquirido en su experiencia vital y cotidiana, y moverse con flexibilidad entre visiones generales y detalles, generalizaciones y ejemplos sobre los fenómenos que estudian.

Los conocimientos esenciales son prioritarios e imprescindibles, pues constituyen una base que permite avanzar de manera progresiva en el aprendizaje de cada asignatura, y construir nuevos conocimientos.

¹ OECD (2020). Op. Cit., pág. 5.

PROPÓSITO FORMATIVO

Los propósitos formativos de cada asignatura definen las finalidades educativas que se busca desarrollar a partir de los Objetivos de Aprendizaje y conocimientos esenciales en cada nivel. Entregan el para qué del aprendizaje y buscan evidenciar cómo cada asignatura contribuye al logro de los Objetivos generales de la Educación Media, definidos en la Ley General de Educación.

En estas Bases Curriculares, las grandes ideas operan como propósito formativo de cada nivel, orientando la comprensión y la articulación de los Objetivos de Aprendizaje y los conocimientos esenciales.

ENFOQUE DE LA ASIGNATURA

Explican los principales principios, teorías y conceptos disciplinares desde los cuales se han construido los aprendizajes de la asignatura. Se presenta una visión actualizada de dichos elementos de acuerdo con el desarrollo de las disciplinas. En el enfoque de la asignatura se explicitan también los énfasis teóricos y perspectivas disciplinares desde las cuales se espera que los docentes y estudiantes aborden los conocimientos, habilidades y actitudes incluidos en los Objetivos de Aprendizaje. Asimismo, en esta sección se explican los enfoques didácticos que permiten orientar la implementación de la asignatura en el aula. Esto último se sustenta en los conceptos, teorías y principios pedagógicos de la enseñanza de cada disciplina.

HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

La existencia y el uso de la tecnología en el mundo global, multicultural y en constante cambio ha determinado nuevos modos de acceso al conocimiento, de aplicación de los aprendizajes y de participación en la sociedad. Estas necesidades exigen competencias particulares, identificadas internacionalmente como Habilidades del siglo XXI, y responden a los diversos requerimientos del mundo actual, como el aprendizaje de nuevas maneras de pensar, de aprender, de relacionarse con los demás, de comunicarse, de usar la tecnología, de trabajar, de participar en la sociedad, de desarrollarse como persona y de desarrollar la creatividad, entre otros².

Las Habilidades para el siglo XXI corresponden al foco formativo central que propende a la formación integral de los estudiantes. Corresponden a un marco de habilidades y actitudes transversales a todas las asignaturas y a partir de las cuales cada una define sus propios aprendizajes disciplinares. Se presentan organizadas en torno a cuatro ámbitos: Maneras de pensar, Maneras de trabajar, Herramientas para trabajar y Maneras de vivir en el mundo.

²El conjunto de habilidades seleccionadas para las Bases Curriculares de EPJA corresponden a una adaptación de distintos modelos (Binkley et al., 2012; Fadel et al., 2016). Se han organizado en cuatro categorías: Maneras de pensar, Maneras de trabajar, Herramientas para trabajar y Maneras de vivir en el mundo.

MANERAS DE PENSAR

Desarrollo de la creatividad y la innovación

Las personas creativas poseen habilidades de pensamiento divergente, producción de ideas, fluidez, flexibilidad y originalidad. El pensamiento creativo implica abrirse a diferentes ideas, perspectivas y puntos de vista, ya sea en la exploración personal o en el trabajo en equipo. La enseñanza para la creatividad implica asumir que el pensamiento creativo puede desarrollarse en todas las instancias de aprendizaje y en varios niveles: imitación, variación, combinación, transformación y creación original. Por ello, es importante que los docentes consideren que, para lograr la creación original, es necesario haber desarrollado varias habilidades y que la creatividad también puede enseñarse mediante actividades más acotadas según los diferentes niveles.

Desarrollo del pensamiento crítico

El pensamiento crítico permite discriminar entre informaciones, declaraciones o argumentos, evaluando su contenido y pertinencia. Permite cuestionar la información, tomar decisiones y emitir juicios, como asimismo reflexionar críticamente acerca de diferentes puntos de vista, tanto de los propios como de los demás, ya sea para defenderlos o contradecirlos sobre la base de evidencias. Contribuye así, además, a la autorreflexión y corrección de errores, y favorece la capacidad de estar abierto a los cambios y de tomar decisiones razonadas. El principal desafío en la enseñanza del pensamiento crítico es la aplicación exitosa de estas habilidades en contextos diferentes de aquellos en que fueron aprendidas.

Desarrollo de la metacognición

Corresponde al concepto de “aprender a aprender”. Se refiere a ser consciente del propio aprendizaje y de los procesos para lograrlo, lo que permite autogestionarlo con autonomía, adaptabilidad y flexibilidad. El proceso de pensar acerca del pensar involucra la reflexión propia sobre la posición actual, fijar los objetivos a futuro, diseñar acciones y estrategias potenciales, monitorear el proceso de aprendizaje y evaluar los resultados. Incluye tanto el conocimiento que se tiene sobre uno mismo como estudiante o pensador, como los factores que influyen en el rendimiento. La reflexión acerca del propio aprendizaje favorece su comunicación, por una parte, y la toma de conciencia de las propias capacidades y debilidades, por otra. Desde esta perspectiva, desarrolla la autoestima, la disciplina, la capacidad de perseverar y la tolerancia a la frustración.

Desarrollo de Actitudes

- Pensar con perseverancia y proactividad para encontrar soluciones innovadoras a los problemas.
- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.
- Pensar con consciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.
- Pensar con flexibilidad para reelaborar las propias ideas, puntos de vista y creencias.
- Pensar con reflexión propia y autonomía para gestionar el propio aprendizaje, identificando capacidades, fortalezas y aspectos por mejorar.
- Pensar con consciencia de que los aprendizajes se desarrollan a lo largo de la vida y enriquecen la experiencia.
- Pensar con apertura hacia otros para valorar la comunicación como una forma de relacionarse con diversas personas y culturas, compartiendo ideas que favorezcan el desarrollo de la vida en sociedad.

MANERAS DE TRABAJAR

Desarrollo de la comunicación

La comunicación, ya sea escrita, oral o multimodal, requiere generar estrategias y herramientas que se adecuen a diversas situaciones, propósitos y contextos socioculturales, con el fin de transmitir lo que se desea de manera efectiva. La comunicación permite desarrollar la empatía, la autoconfianza, la valoración de la interculturalidad, así como la adaptabilidad, la creatividad y el rechazo a la discriminación.

Desarrollo de la colaboración

La colaboración entre personas con diferentes habilidades y perspectivas faculta al grupo para tomar mejores decisiones que las que se tomarían individualmente. Además, el trabajo colaborativo entre pares determina nuevas formas de aprender y de evaluarse a sí mismo y a los demás, lo que permite visibilizar los modos en que se aprende; esto conlleva nuevas maneras de relacionarse en torno al aprendizaje.

La colaboración implica, a su vez, actitudes clave para el aprendizaje en el siglo XXI, como la responsabilidad, la perseverancia, la apertura de mente hacia lo distinto, la aceptación y valoración de las diferencias, la autoestima, la tolerancia a la frustración, el liderazgo y la empatía.

Desarrollo de Actitudes

- Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.
- Trabajar con responsabilidad y liderazgo en la realización de las tareas colaborativas y en función del logro de metas comunes.
- Trabajar con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.
- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.

HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR

Desarrollo de la alfabetización digital

Promueve el desarrollo del pensamiento computacional, la autonomía y el trabajo en equipo, la creatividad, la participación en redes de diversa índole, y el interés por ampliar los propios intereses y horizontes culturales, por medio del uso responsable de la tecnología para hacer frente a nuevos desafíos, como la ciberseguridad y el autocuidado. La utilización de la tecnología como herramienta de trabajo implica dominar las posibilidades que ofrece, como asimismo darle un uso creativo e innovador que, a la vez, promueva el pensamiento crítico. A partir de esto, la alfabetización digital apunta también a la resolución de problemas en el marco de la cultura digital que caracteriza al siglo XXI, aprovechando las herramientas que nos da la programación, el pensamiento computacional, la robótica e internet,

entre otros, para desarrollar habilidades que permitan crear contenidos digitales, informarnos a partir de la tecnología y vincularnos con los demás utilizando la tecnología.

Desarrollo del uso de la información

Dice relación con la eficacia y eficiencia en la búsqueda, el acceso, el procesamiento, la clasificación, la integración, la gestión, la evaluación crítica, el uso creativo y ético, y la comunicación, de la información. Implica formular preguntas, indagar y generar estrategias para seleccionar, organizar y comunicar la información. Tiene además siempre en cuenta tanto los aspectos éticos y legales que la regulan, como el respeto a los demás y a su privacidad. Promueve también el acceso, uso responsable, aplicación eficaz y evaluación crítica de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), y su uso creativo de acuerdo con distintos propósitos, atendiendo a las características y convenciones de diversos contextos multiculturales.

Desarrollo de Actitudes

- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas.
- Interesarse por las posibilidades que ofrece la tecnología para el desarrollo intelectual, personal y social del individuo.
- Valorar las TIC como una oportunidad para informarse, investigar, socializar, comunicarse y participar como ciudadano.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales.
- Actuar de acuerdo con los principios de la ética en el uso de la información y de la tecnología, respetando la propiedad intelectual y la privacidad de las personas.

MANERAS DE VIVIR EN EL MUNDO

Desarrollo de la ciudadanía local y global

La ciudadanía se refiere a la participación del individuo en su contexto desde una perspectiva política, social, territorial, cultural, económica, medioambiental, entre otras dimensiones. Por ello, es necesaria la interacción eficaz con las instituciones públicas y la participación en iniciativas que apoyen la cohesión social. La participación también implica reflexionar y tener un juicio crítico acerca de los mensajes de los medios de comunicación masiva, de modo de adoptar una postura razonada ante ellos. La conciencia de ser ciudadano promueve el sentido de pertenencia y la valoración y ejercicio de los principios democráticos, como los derechos humanos y la igualdad, así como asumir sus responsabilidades como tal. En este sentido, el respeto a los demás, a su privacidad, y a las diferencias valóricas, religiosas y étnicas cobra gran relevancia; se relaciona directamente con una actitud empática, de mentalidad abierta y de adaptabilidad.

Desarrollo del plan de vida y carrera

La construcción y consolidación de un proyecto de vida y de una carrera, oficio u ocupación, requiere la capacidad de adaptarse a los cambios para poder desenvolverse en distintos roles y contextos. Para el logro de objetivos personales, es necesario establecer metas, crear estrategias para conseguirlas, desarrollar la autogestión, actuar con iniciativa y compromiso, ser autónomo para ampliar los aprendizajes, ser autocrítico, reflexionar críticamente y estar dispuesto a integrar las retroalimentaciones recibidas. Por otra parte, para lograr estas metas se requiere interactuar con los demás de manera flexible, con la capacidad de trabajar en equipo y negociar para la búsqueda de soluciones. Esto permite el desarrollo de liderazgo, responsabilidad, ejercicio ético del poder y el respeto a las diferencias en ideas y valores.

Desarrollo de responsabilidad personal y social

La responsabilidad personal y social se interrelacionan constantemente. En lo personal, el respeto por los demás y el rechazo a la discriminación, la conciencia acerca de la propia cultura y las relaciones de esta con las del mundo, el compromiso con la propia vida y el contexto inmediato, y el control de la agresión, la violencia y la autodestrucción permiten que las personas se desarrollen de una manera integral. Por otra parte, el compromiso con la propia persona se traduce, a su vez, en una manera sana y activa de relacionarse con los demás, generando confianza en los otros y comunicándose de una manera asertiva, empática, libre de prejuicios, que acepte los distintos puntos de vista y contribuyendo a mejorar la sociedad en la que vive. Estas habilidades apuntan a ser consciente de sí mismo y de los otros, y realizar acciones concretas que den cuenta de la responsabilidad que tiene el individuo con su vida y con su entorno.

Desarrollo de Actitudes

- Perseverar en torno a metas con miras a la construcción de proyectos de vida y al aporte a la sociedad y al país con autodeterminación, autoconfianza y respeto por uno mismo y por los demás.
- Participar asumiendo posturas razonadas en distintos ámbitos: cultural, social, político, medioambiental, entre otros.
- Tomar decisiones razonadas y que contribuyan al bien común, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.
- Actuar con honestidad, responsabilizándose por las propias acciones y decisiones con conciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

Consideraciones generales

Las consideraciones que se presentan a continuación son relevantes para una óptima implementación de los Programas de Estudio, se vinculan estrechamente con los enfoques curriculares, y permiten abordar de mejor manera los Objetivos de Aprendizaje de las Bases Curriculares.

El estudiante de Educación para Jóvenes y Adultos

PERFIL DE EGRESO

La formación habilita al estudiante para conducir su propia vida en forma autónoma, plena y responsable, de modo que pueda desarrollar planes de vida y proyectos personales, continuar su proceso educativo formal mediante la educación superior, o incorporarse a la vida laboral.

Los estudiantes que egresan de la modalidad de Jóvenes y Adultos han desarrollado los conocimientos, habilidades y actitudes definidas en el currículum nacional y transfieren sus aprendizajes a distintos ámbitos: social, cultural, cívico, laboral, intelectual y personal. A partir de dichos aprendizajes, son capaces de alcanzar sus metas académicas y laborales, y de construir un proyecto de vida de acuerdo con sus necesidades e intereses, actuando con autonomía, responsabilidad.

Considerando el marco de Habilidades del siglo XXI y los Objetivos generales de la Ley General de Educación, las Bases Curriculares para la EPJA definen un conjunto de diez competencias que reúnen habilidades, actitudes y conocimientos que los estudiantes han adquirido al finalizar el Segundo Nivel de Educación Media de la modalidad. Estas competencias se organizan según los ámbitos de las Habilidades del siglo XXI, y su relación de tributación con las habilidades y actitudes nucleares de los Objetivos de Aprendizaje. La competencia 1 se refiere al dominio disciplinar de las asignaturas que los estudiantes deberán dominar al finalizar la Educación Media.

Dominio disciplinar

1. Aplica conocimientos y habilidades disciplinares de las áreas del lenguaje, las matemáticas, las ciencias, la historia y la geografía y el idioma extranjero inglés en contextos que impliquen aprendizaje y desarrollo personal.

Maneras de pensar

2. Gestiona el proceso de aprendizaje personal por medio de habilidades de metacognición, reflexión y comunicación, demostrando autonomía, motivación y una sólida autoestima y confianza en las propias capacidades para mejorar y enriquecer su desarrollo personal y cognitivo.
3. Identifica problemas, elabora argumentos, considera nuevas ideas, y propone soluciones creativas e innovadoras ante los desafíos que enfrenta.

4. Piensa de manera crítica y elabora puntos de vista y opiniones propias, utilizando evidencia y con una actitud abierta, dispuesta a cuestionar los supuestos y a reconsiderar las propias visiones.

Maneras de trabajar

5. Trabaja de manera colaborativa con otros en la resolución de problemas y en el desarrollo de proyectos, demostrando habilidades interpersonales de comunicación, gestión y monitoreo del trabajo, y capacidad para asumir roles, reconocer fortalezas y aceptar debilidades, y una actitud perseverante para alcanzar los objetivos propuestos.
6. Se comunica efectivamente con otros en lengua materna y en una lengua extranjera, con diferentes propósitos y en diversos contextos, por medio de habilidades de comunicación oral, escrita y no verbal, demostrando capacidad de escuchar y comprender distintos mensajes, y una valoración positiva del lenguaje como fuente de enriquecimiento cultural y personal.

Herramientas para trabajar

7. Utiliza internet y las herramientas digitales de manera efectiva y eficiente, demostrando habilidades de búsqueda, selección, manejo y producción de información, y capacidad para resolver tareas, reconociendo los aspectos éticos y legales involucrados en el acceso y uso de la información en ambientes digitales.
8. Demuestra compromiso y capacidad de autogestionar el aprendizaje en las diversas instancias de formación que enfrenta, por medio de habilidades que le permitan desenvolverse en distintos roles y contextos y planificar un proyecto de vida personal y laboral en el tiempo, desarrollando una disposición favorable al aprendizaje a lo largo de la vida.

Maneras de vivir en el mundo

9. Se relaciona de manera respetuosa, empática y constructiva con otros en las diversas instancias de intercambio y colaboración que enfrenta, demostrando conciencia y reconocimiento de la propia cultura y la de los demás, y una actitud de rechazo a la violencia, a la agresión y a la discriminación.
10. Demuestra conciencia de los derechos y responsabilidades ciudadanas al relacionarse con sus pares, con la comunidad y con las instituciones públicas, practicando habilidades de interacción eficaz, de participación y toma de decisiones, mostrando un compromiso con el bien común, la cohesión social, los Derechos Humanos y los principios de la democracia, a nivel local y global.

CONTEXTUALIZACIÓN CURRICULAR

La contextualización curricular es el proceso de apropiación y desarrollo del currículum en una realidad educativa concreta. Este se lleva a cabo considerando las características particulares del contexto escolar (por ejemplo, el medio en que se sitúa el establecimiento educativo, la cultura, el proyecto educativo institucional de la escuela y la comunidad escolar, el tipo de formación diferenciada que se imparte - Humanístico-Científica o Técnico Profesional), lo que posibilita que el proceso educativo adquiera significatividad para los estudiantes desde sus propias realidades y facilita, así, el logro de los Objetivos de Aprendizaje.

El marco de Habilidades y Actitudes que define esta propuesta permite desarrollar actitudes y habilidades que facilitan formas de pensar, de vivir en el mundo, formas de trabajar y herramientas para trabajar que definen el perfil del estudiante EPJA y que pueden ser utilizados como estrategias para atender a las necesidades de contextualización las diferencias que se presenten en las aulas. Los Programas de estudio son una propuesta de diseño de clases, de actividades y de evaluaciones flexible, que pueden modificarse, ajustarse y transferirse a diferentes realidades y contextos, considerando, entre otros:

Diversidad etárea; debido a que la edad de los estudiantes de Educación para Jóvenes y Adulto puede variar de los 15 a más de 50 años de edad, las actividades propuestas se han diseñado desde un principio de flexibilidad que permita en las aulas ajustarse a las distintas necesidades y posibilidades de estudiantes que no han iniciado o interrumpido su trayectoria formativa por un corto o un largo período de tiempo.

Tipos de establecimientos: considerando las distintas posibilidades originadas por el tipo de establecimiento en las que se implementa la modalidad; Tercera jornada, Centros de Educación Integrada de Adultos, Establecimientos Educacionales al interior de Recintos Penitenciarios y al interior de Unidades Militares, la ilustración didáctica de las actividades propuestas en el programa sugiere el uso de recursos y procedimientos tanto análogos como virtuales.

Trayectorias formativas: considerando que por razones diversas las trayectorias formativas de los estudiantes EPJA se interrumpen, y en consecuencia, la progresión de aprendizajes de las asignaturas que forman parte del Plan de Formación General en sus distintos Niveles de Educación Básica y Educación Media: Lenguaje y Comunicación/Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias e Historia, Geografía, Ciencias Sociales y Educación Ciudadana, pueden estar afectadas, de modo que para la implementación de los programas de estudio se necesite realizar procesos previos de nivelación que permitan a los estudiantes avanzar en su trayectoria formativa. La implementación del programa se ha diseñado en un tiempo estimativo que, de acuerdo al plan de estudio, puede ajustarse a las necesidades formativas de los estudiantes.

INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD

En el trabajo pedagógico, es importante comprender que la diversidad se entiende en términos culturales, sociales, étnicos, religiosos, de género, de estilos de aprendizaje y de niveles de conocimiento y/o de trayectorias escolares. Esta diversidad enriquece los escenarios de aprendizaje y está asociada a los siguientes desafíos:

- Desarrollar aprendizajes significativos que se relacionen con el contexto y la realidad de los estudiantes.
- Generar oportunidades inclusivas para desarrollar el aprendizaje en todos los estudiantes.
- Favorecer y potenciar metodologías integradoras y colaborativas tales como Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas (ABRP).

Atender a la diversidad de estudiantes, en sus contextos, implica reconocer las necesidades educativas de los estudiantes para diseñar experiencias de aprendizaje considerando tiempos, recursos y estrategias para que cada estudiante logre un aprendizaje de calidad. La experiencia y conocimiento que tengan los docentes sobre su asignatura y las estrategias que promuevan un aprendizaje profundo, son herramientas para tomar decisiones pertinentes y oportunas respecto de las necesidades de sus alumnos.

Para los estudiantes con necesidades educativas especiales, el conocimiento de los profesores, el apoyo y las recomendaciones de los especialistas contribuyen a que todos desarrollen al máximo sus capacidades. Algunas orientaciones para considerar:

- Generar ambientes de aprendizaje inclusivos, lo que implica que cada estudiante debe sentir seguridad para participar, experimentar y contribuir de forma significativa a la clase. Se recomienda destacar positivamente las características particulares y rechazar toda forma de discriminación, agresividad o violencia.
- Proveer igualdad de oportunidades, asegurando que los estudiantes puedan participar por igual en todas las actividades, evitando asociar el trabajo de aula con estereotipos asociados a género, características físicas o cualquier otro tipo de sesgo que provoque discriminación.
- Utilizar diversos materiales, estrategias didácticas y actividades que se adecuen a las singularidades de los estudiantes y sus intereses.
- Promover un trabajo sistemático, con actividades variadas para diferentes estilos de aprendizaje y con ejercitación abundante, procurando que todos tengan acceso a oportunidades de aprendizaje enriquecidas.

Orientaciones pedagógicas Programas de estudio EPJA

Todas las actividades siguen los pasos que caracterizan el proceso de aprendizaje en los jóvenes y adultos: identificar la necesidad del aprendizaje; crear una estrategia y recursos para alcanzarlos; desarrollar la estrategia y evaluarla. Para aprender, necesitan saber cuál es el propósito de su aprendizaje, aplicar lo aprendido en la vida profesional; y ser agentes de su propio aprendizaje, utilizando su experiencia.

La etapa inicial del aprendizaje es de gran importancia, ya que, si bien el estudiante puede no estar siempre consciente de lo que necesita aprender, la motivación y el compromiso por el aprendizaje como un medio para adquirir autonomía y aprender a aprender, pueden operar como incentivos poderosos para encontrar un sentido al aprendizaje escolar. Asimismo, es relevante que los estudiantes participen en el proceso de diseño del aprendizaje. La literatura señala que, en los estudiantes adultos, compartir el control de las estrategias de aprendizaje lo hace más eficaz.³ Hacer participar a los estudiantes adultos como agentes de su aprendizaje, satisface su necesidad de conocer y estimula su autoconcepto como alumnos independientes⁴.

Organización modular del Programa de estudio

Los Programas de estudio para las Bases Curriculares de la Educación de Jóvenes y Adultos, proponen una estructura modular que organiza los Objetivos de Aprendizaje de habilidades y actitudes, los conocimientos esenciales y las grandes ideas de cada asignatura de acuerdo con las Bases Curriculares aprobadas para la modalidad.

Los módulos se definen como bloques unitarios de aprendizaje que integran habilidades, actitudes y conocimientos requeridos para adquirir desempeños flexibles en una determinada área o asignatura.

Todas las asignaturas, tanto del plan de Formación General como de Formación Instrumental cuentan con Programas de estudio modulares para su implementación. En cuanto a la estructura, cada asignatura se organiza por nivel en cuatro módulos obligatorios y cuatro módulos electivos. Los módulos obligatorios organizan los Objetivos de Aprendizaje, conocimientos esenciales y grandes ideas de cada nivel, y los módulos electivos ofrecen oportunidades de profundizar en el desarrollo del OA y en la comprensión de las grandes ideas del nivel, por medio del desarrollo de proyectos o la resolución de problemas.

³ Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2014). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Routledge, pág. 148.

⁴ *Ibíd.*

MÓDULOS OBLIGATORIOS:

En coherencia con las Bases Curriculares, los módulos obligatorios organizan los Objetivos de Aprendizaje, los conocimientos esenciales y las grandes ideas del nivel. Cada módulo presenta cuatro actividades de aprendizaje y evaluación que desarrollan, como foco principal, las habilidades y actitudes de los Objetivos de Aprendizaje del nivel. En las Bases Curriculares para EPJA, las habilidades son entendidas como conocimientos procedimentales que desarrollan destrezas de pensamiento y hábitos de mente que permiten pensar en los contenidos en profundidad. Desarrollar habilidades permite a los estudiantes aprender a pensar sobre el conocimiento, ponerlo “en movimiento para hacer conexiones y predicciones”, darle forma “para crear nuevos productos y resultados creativos”, como señala David Perkins⁵.

Organización del aprendizaje en los Módulos obligatorios

Los módulos obligatorios organizan el aprendizaje en torno al desarrollo de una actividad de desempeño y actividades de evaluación que se integran. Los elementos que componen estos módulos son:

- **Visión panorámica del Módulo**

La visión panorámica de cada módulo se presenta la gran idea, los objetivos de aprendizaje y conocimientos esenciales que se necesitan desarrollar para cumplir el propósito formativo del módulo. Por último, se identifica el tiempo semanal y en horas de clase propuesto para abarcar su implementación.

- **Propósito del módulo**

El propósito del módulo responde a tres interrogantes: ¿qué se espera que los estudiantes comprendan?, ¿cómo se evidenciará que los estudiantes han comprendido? y ¿cómo tributa el módulo al marco formativo de las Habilidades y Actitudes del SXXI? Para responder a la primera interrogante se explica brevemente la gran idea que se pretende construir en el módulo. Luego se relacionan explicativamente las habilidades, actitudes y conocimientos esenciales que pondrá en uso el estudiante para finalmente detallar cómo estos se integran y tributan al marco de Habilidades y actitudes del SXXI.

- **Ruta de aprendizaje**

Secuencia de 4 actividades de desempeño que describen sintéticamente qué habilidades – procedimientos estratégicos- y actitudes desarrollará el estudiante para poner en uso los conocimientos esenciales declarados en el módulo. Cada desempeño se construye identificando qué hace el estudiante – habilidad o procedimiento aplicado- y el conocimiento esencial que se moviliza. El conjunto de actividades de desempeño se integra coherentemente para dar cuenta del propósito formativo general declarado en el módulo.

⁵ Perkins, D. Prólogo a Swartz, R. et al. (2017). Op. Cit., pág. 8.

- **Actividades de desempeño**

Para organizar el desarrollo de las actividades propuestas se utilizan criterios didácticos transversales que guíen flexiblemente a los docentes, de modo que puedan transferir la propuesta a sus diferentes contextos. Los criterios utilizados se distinguen por su función didáctica, es decir, la finalidad formativa que se persigue a través de ello:

- Situación experiencial, permite enmarcar de forma situada un determinado aprendizaje, activando y enganchando el conocimiento previo con el nuevo conocimiento.
- Construcción del conocimiento, permite ilustrar cómo mediar, a través de una propuesta de selección de recursos y estrategias la adquisición y organización de nuevos conocimientos.
- Práctica guiada, modela paso a paso la mediación que realiza el docente, a través de actividades individuales, plenarias o colaborativas que desarrollan los estudiantes, para profundizar en la comprensión de un determinado conocimiento.
- Práctica independiente, detalla las actividades individuales y/o colaborativas que desarrollan los estudiantes para realizar desempeños flexibles que permitan profundizar y evidenciar su comprensión. Permite al docente monitorear el proceso de aprendizaje.
- Integración, corresponde a una actividad de síntesis que realiza el estudiante individualmente para evidenciar la comprensión del propósito declarado para la actividad. Por ejemplo, mediante el uso de ticket de salida.
- Orientaciones al docente: en esta sección se aclaran y precisan conceptos disciplinares que se han movilizado a la largo del módulo. Se realizan sugerencias complementarias al docente sobre el trabajo con adultos y/o estrategias didácticas que puedan facilitar su labor. Se sugieren seleccionar estrategias para guiar la retroalimentación y la evaluación formativa compartiendo criterios, estrategias de retroalimentación y rúbricas.

MÓDULOS ELECTIVOS

Los módulos electivos ofrecen oportunidades de profundizar en el desarrollo de las habilidades y actitudes de los Objetivos de Aprendizaje del nivel y en la comprensión de las grandes ideas. Se desarrollan por medio de metodologías de Aprendizaje basado en Proyectos y Aprendizaje basado en Resolución de problemas; se organizan en torno a un tema que es planteado como problema o desafío y que permite ampliar el conocimiento esencial, profundizar en la comprensión de las grandes ideas y conectar con los intereses y experiencias de los estudiantes.

Los problemas y desafíos podrán ser adaptados a los contextos, intereses y experiencias vitales de los estudiantes.

Se sugiere considerar los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda para el Desarrollo Sostenible de la UNESCO como foco para orientar los problemas y proyectos a desarrollar en los módulos electivos. Estos temas son⁶:

1. Fin de la pobreza
2. Hambre cero
3. Salud y Bienestar
4. Educación de calidad⁷
5. Igualdad de género
6. Agua limpia y saneamiento
7. Energía asequible y no contaminante
8. Trabajo decente y crecimiento económico
9. Industria, innovación e infraestructura
10. Reducción de las desigualdades
11. Ciudades y comunidades sostenibles
12. Producción y consumo responsables
13. Acción por el clima
14. Vida submarina
15. Vida de ecosistemas terrestres
16. Paz, justicia e instituciones sólidas
17. Alianzas para lograr los objetivos. Esta metodología debe permitir generar un compromiso activo del estudiante con el aprendizaje, lo cual se logrará si es que este aprendizaje: conecta con sus necesidades o inquietudes, y sabe de antemano cuál será este aprendizaje (*qué* aprender), lo considera importante (*por qué* aprender) y sabe *cómo* ocurrirá este aprendizaje (plan de trabajo) e idealmente participa en su planeamiento.

⁶ Recuperado de: <https://es.unesco.org/sdgs>

⁷ Las Bases Curriculares de EPJA se encuentran alineadas con este Objetivo N°4, en tanto apuntan al Aprendizaje a lo largo de la vida, y a una educación de calidad para todos.

Estructura del aprendizaje en los Módulos electivos

En coherencia con lo que plantean las Bases Curriculares, los módulos electivos ofrecen oportunidades para el desarrollo de metodologías de trabajo colaborativo y que aborden desafíos cognitivos y del entorno. En particular, los Programas de estudio desarrollan las metodologías de Aprendizaje basado en Proyectos y Aprendizaje basado en la Resolución de Problemas como propuestas que permiten desarrollar habilidades y poner en uso el conocimiento, integrar aprendizajes y promover la curiosidad y la búsqueda activa y creativa de respuestas. Estas metodologías buscan que los estudiantes puedan transferir el conocimiento a distintas áreas y/o situaciones de la vida real, por medio de aprendizajes significativos y relevantes. En cada nivel se ilustran dos ejemplos, uno de ABP y otro de Resolución de problemas, que podrán servir de modelo para que los docentes puedan construir nuevos proyectos o problemas.

Tanto en la Resolución de problemas como en ABP se busca conectar los problemas y preguntas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de UNESCO, para reforzar su relevancia y transversalidad.

Aprendizaje Basado en Proyectos

Consiste en la organización de los estudiantes en torno a una pregunta o desafío originado a partir de un problema real o que sea significativo para los estudiantes, que puede ser concreto o abstracto. En la medida que el problema es más complejo moviliza e integra diferentes áreas de conocimiento, promoviendo de esta manera la interdisciplinariedad. Para su desarrollo, es deseable que los docentes se organicen y planifiquen el trabajo de manera conjunta entre docentes de diferentes asignaturas.

Existe una serie de elementos que son requisitos para que el diseño de un proyecto permita maximizar el aprendizaje y la participación de los estudiantes, de manera que aprendan cómo aplicar el conocimiento al mundo real, cómo utilizarlo para resolver problemas, responder preguntas complejas y crear productos de alta calidad⁸. Estos elementos son:

- **Conocimiento esencial, comprensión y habilidades:**

El proyecto se enfoca en profundizar en la comprensión del conocimiento, ya que permite desarrollar a la vez los Objetivos de Aprendizaje y las habilidades del Siglo XXI que se requieren para realizar el proyecto.

Se basa en un problema significativo para resolver o una pregunta para responder, en el nivel adecuado de desafío para los alumnos, que se implementa mediante una pregunta de conducción abierta y atractiva.

⁸ Adaptación de: John Larmer, John Mergendoller, Suzie Boss (ASCD 2015). *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*.

- **Indagación sostenida:**

El proyecto implica un proceso activo y profundo a lo largo del tiempo, en el que los estudiantes generan preguntas, encuentran y utilizan recursos, hacen preguntas adicionales y desarrollan sus propias respuestas.

- **Autenticidad:**

El proyecto tiene un contexto del mundo real, utiliza procesos, herramientas y estándares de calidad del mundo real y tiene un impacto real, ya que creará algo que será utilizado o experimentado por otros, y/o está conectado a las propias preocupaciones, intereses e identidades de los estudiantes.

Es importante saber en qué contexto del mundo real puede encontrarse el problema como el planteado y por qué el proyecto puede ser significativo para los estudiantes.

- **Voz y elección del estudiante:**

El proyecto permite a los estudiantes tomar algunas decisiones sobre los productos que crean, cómo funcionan y cómo usan su tiempo, guiados por el docente.

- **Gestión y auto organización:**

El proyecto exige a los estudiantes desarrollar el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de problemas; tomar decisiones sobre el diseño y la implementación del proyecto en sus distintas etapas. Esto implica identificar las competencias y procedimientos que son necesarios para desarrollar un plan de trabajo adecuado al proyecto, y una exploración activa de los recursos y actividades con que cuentan para su desarrollo. Asimismo, reconocer las fortalezas y debilidades con que cuenta cada uno de los miembros para su desarrollo.

- **Evaluación y Retroalimentación:**

El proyecto brinda oportunidades para que los estudiantes reflexionen sobre qué y cómo están aprendiendo. Incluye procesos de evaluación formativa y retroalimentación para que los estudiantes den y reciban comentarios sobre su trabajo, con el fin de revisar sus ideas y productos o realizar una investigación adicional.

- **Producto público.**

El proyecto requiere que los alumnos demuestren lo que aprenden, creando un producto que se presenta u ofrece a personas que se encuentran más allá del aula.

Considerando estos elementos, los Programas proponen un diseño de ABP con la siguiente estructura:

Estructura	Descripción
Problema central:	Se describe el problema que origina el proyecto.
Propósito:	Refiere al propósito formativo del proyecto, es decir, qué se espera que aprendan los estudiantes gracias a la realización de este.
Objetivos de Aprendizaje:	Identifica y/o registra qué objetivos de Aprendizaje de la asignatura y de otras asignaturas del nivel del plan de estudio de EPJA se integran para el desarrollo del proyecto.
Preguntas:	Se proponen preguntas orientadoras, que servirán para diseñar las etapas del proyecto. Son preguntas centrales y generales.
Tipo de proyecto:	Identifica el tipo de proyecto de acuerdo a las asignaturas que participan: STEM, interdisciplinario, etc.
Producto:	identifica el producto que se espera construir colaborativamente en el proyecto para dar respuesta concreta al problema.
Habilidades y actitudes del siglo XXI:	Identifica cuáles son las habilidades y actitudes que se desarrollarán, y a qué ámbito pertenecen.
Etapas:	se realiza un cronograma con las distintas etapas del proyecto, identificando: características de cada etapa, qué hará el estudiante, cómo lo realizará. Se apoya con recursos y/o ilustraciones cada etapa.
Evaluación:	Se comparten criterios de evaluación y rúbricas que guíen y permitan monitorear el desarrollo de los aprendizajes durante la realización del proyecto. Los criterios y las rúbricas deben verificar los aprendizajes de los objetivos que se identificaron para el proyecto, de manera descriptiva y por nivel de logro.
Difusión final:	describir cómo se difundirá el producto, incluyendo a la comunidad escolar y/o local.
Recursos:	Nombra recursos, clasificándolos según su tipo.

Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas

El modelo de Aprendizaje basado en la Resolución de Problemas que presentan los Programas de estudio se organiza en torno a un problema o desafío cognitivo para el cual se busca encontrar una solución, por medio del uso del conocimiento y el desarrollo de habilidades. En los Programas, un problema se define por una situación o pregunta que presenta restricciones y cuya respuesta no es evidente.

Al resolver problemas, los estudiantes utilizan procesos y estrategias relacionadas con el análisis crítico, la investigación, la evaluación y la comunicación; planifican su trabajo y reflexionan sobre la solución que mejor responde a las restricciones que presenta el problema o desafío cognitivo. Como resultado, ponen en uso el conocimiento, lo amplían adquiriendo nuevos conceptos, principios e información, y desarrollan nuevas destrezas de pensamiento crítico y creativo⁹.

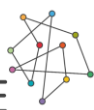
La resolución de problemas permite motivar y despertar el interés del estudiante, desarrolla la autonomía y el trabajo en equipo; esto requiere que las situaciones o problemas sean significativos y relevantes, y que puedan visualizar las posibles soluciones. Esta metodología requiere que el docente adquiera un rol activo como guía para monitorear el desarrollo del proceso y orientar el trabajo de los estudiantes.

El modelo que proponen los Programas de estudio para el desarrollo del Aprendizaje Basado en la Resolución de Problemas se compone de los siguientes elementos:

Elementos de la estructura	Descripción
Título	Se plantea como una afirmación o pregunta que sintetiza el problema o desafío.
Propósito	Busca despertar el interés, predisponer al estudiante para el aprendizaje basado en problemas.
Preparación	Busca contextualizar a los estudiantes en la situación que se planteará y/o familiarizarlos con la resolución de problemas y su sistema de trabajo.
Presentación del problema	Se expone el problema, considerando la contextualización del mismo en una situación significativa. Se define con claridad y precisión cuál es el problema; se distinguen conceptos centrales y restricciones que constituyen el problema.
Posibles soluciones	Se describe cómo se mediará estratégicamente el trabajo colaborativo: el uso de estrategias para mediar disposiciones actitudinales positivas que les permitan a los estudiantes involucrarse con el problema y buscar soluciones (por ejemplo, la perseverancia), y

⁹ R. Swartz “El Aprendizaje basado en el Pensamiento. Cómo desarrollar en los alumnos las competencias del SXXI (2017). Edit. SM Figura 7-11. Pág. 232. Adaptación.

	estrategias de mediación para compartir las soluciones; se ilustran soluciones posibles que puede tener el problema.
Investigación	Describe cómo mediar el trabajo de investigación y el desarrollo de habilidades de indagación y evaluación; se ilustran recursos que se puedan utilizar y conocimientos disciplinares que se movilizan en la solución del problema.
Evaluar la solución del problema:	Describe cómo mediar estratégicamente las soluciones propuestas al problema, considerando las habilidades y la evaluación de las posibles soluciones.
Comunicación	Describe cómo se mediará la comunicación individual y/o colaborativa del problema, según códigos de comunicación pertinentes y característicos de las disciplinas.



Orientaciones para evaluar los aprendizajes

La evaluación, como un aspecto intrínseco del proceso de enseñanza-aprendizaje, se plantea en estos programas con un foco formativo al servicio del aprendizaje de los estudiantes. Para que esto ocurra, se plantea recoger evidencias que permitan describir con precisión la diversidad existente en el aula para tomar decisiones pedagógicas y retroalimentar a los estudiantes. La evaluación desarrollada con foco pedagógico favorece la motivación de los estudiantes a seguir aprendiendo; asimismo, el desarrollo de la autonomía y la autorregulación potencia la reflexión de los docentes sobre su práctica y facilita la toma de decisiones pedagógicas pertinentes y oportunas que permitan apoyar de mejor manera los aprendizajes.

Para implementar una evaluación con un foco formativo, se requiere:

- Diseñar experiencias de evaluación que ayuden a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en situaciones que muestren la relevancia o utilidad de ese aprendizaje.
- Evaluar solamente aquello que los alumnos efectivamente han tenido la oportunidad de aprender mediante las experiencias de aprendizaje mediadas por el profesor.
- Procurar que se utilice diversas formas de evaluar, que consideren las distintas características, ritmos y formas de aprender, necesidades e intereses de los estudiantes, evitando posibles sesgos y problemas de accesibilidad para ellos.
- Promover que los alumnos tengan una activa participación en los procesos de evaluación; por ejemplo: al elegir temas sobre los cuales les interese realizar una actividad de evaluación o sugerir la forma en que presentarán a otros un producto; participar en proponer los criterios de evaluación; generar experiencias de auto- y coevaluación que les permitan desarrollar su capacidad para reflexionar sobre sus procesos, progresos y logros de aprendizaje.
- Que las evaluaciones sean de la más alta calidad posible; es decir, deben representar de la forma más precisa posible los aprendizajes que se busca evaluar. Además, las evidencias que se levantan y fundamentan las interpretaciones respecto de los procesos, progresos o logros de aprendizajes de los estudiantes, deben ser suficientes como para sostener de forma consistente esas interpretaciones evaluativas.

El profesor puede utilizar diferentes métodos para evaluar los OA. Para esto, se sugiere emplear una variedad de medios y evidencias, como portafolios, registros anecdóticos, proyectos de investigación grupales e individuales, informes, presentaciones, entre otros. La forma en que se diseñe este tipo de evaluaciones y el modo en que se registre y comunique la información que se obtiene de ellas debe permitir que dichas evaluaciones integren lo formativo y sumativo para retroalimentar tanto la enseñanza como el aprendizaje.

El uso formativo de la evaluación debiera preponderar en las salas de clases, utilizándose de manera sistemática para reflexionar sobre el aprendizaje y la enseñanza, y para tomar decisiones pedagógicas pertinentes y oportunas que busquen promover el progreso del aprendizaje de todos los estudiantes, considerando la diversidad como un aspecto inherente a todas las aulas.

El proceso de evaluación formativa que se propone implica articular el proceso de enseñanza-aprendizaje en función de responder a las siguientes preguntas: **¿A dónde voy?** (qué objetivo de aprendizaje espero lograr), **¿Dónde estoy ahora?** (cuán cerca o lejos me encuentro de lograr ese aprendizaje) y **¿Qué estrategia o estrategias pueden ayudarme a llegar a donde tengo que ir?** (qué

pasos tengo que dar para acercarme a ese aprendizaje). Este proceso continuo de establecer un objetivo de aprendizaje, evaluar los niveles actuales y luego trabajar estratégicamente para reducir la distancia entre los dos, es la esencia de la evaluación formativa. Una vez que se alcanza una meta de aprendizaje, se establece una nueva meta y el proceso continúa.

Para promover la motivación para aprender, el nivel de desafío y el nivel de apoyo deben ser los adecuados –en términos de Vygotsky (1978), estar en la zona de desarrollo próximo de los estudiantes–, para lo cual se requiere que todas las decisiones que tomen los profesores y los propios estudiantes se basen en la información o evidencia sobre el aprendizaje recogidas continuamente¹⁰.

Como parte de la evaluación formativa, los Programas proponen en cada actividad un conjunto de criterios que permiten evaluar el desempeño de los estudiantes en un determinado aprendizaje. Estos criterios permiten identificar el lugar en que se encuentran los estudiantes en el desarrollo de las habilidades y la construcción de conocimientos, entregando información que permita al docente tomar decisiones pedagógicas para avanzar hacia el logro de los aprendizajes propuestos¹¹.

Los criterios de evaluación describen el dominio de conceptos, de procedimientos y actitudes en los estudiantes. En su conjunto, permiten evaluar la comprensión y la disposición o inclinación a actuar de acuerdo al marco de Habilidades y actitudes del siglo XXI. Cuando se integran en el desarrollo de la clase, los criterios de evaluación permiten generar un mejoramiento continuo del aprendizaje¹².

¹⁰ Mineduc (2017). *Presentación de Criterios de evaluación, calificación y promoción al Consejo Nacional de Educación*. Fundamentos a la propuesta de actualización de criterios y normas de Evaluación, Calificación y Promoción Escolar de estudiantes de Educación Regular presentada por la Unidad de Currículo y Evaluación al Consejo Nacional de Educación. Santiago, pág. 74.

¹¹ Para la construcción de los criterios, se han tenido a la vista las orientaciones que plantea la Mesa Covid Universitaria y la normativa vigente para la atención a la diversidad, la inclusión y la flexibilidad en la repuesta educativa contenida en la ley 20.845 de inclusión escolar (Art. 1°, núm. i), y como referente los principios del Decretos 83 de 2015 y Decreto 67 de 2018.

¹² Propuestas Educación Mesa Social Covid-19 (2021). *Recomendación para una evaluación pertinente en tiempos de crisis*. Santiago de Chile. Santiago, pág. 65.

Presentación Educación Física y Salud

Propósito formativo

La asignatura de Educación Física y Salud, busca brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen habilidades, actitudes y conocimientos que les permitan descubrir y mantener un estilo de vida activo y saludable de forma autónoma, de tal manera que sea incorporada a lo largo de toda su vida. En esta asignatura se otorgan oportunidades de aprendizaje para que todos los alumnos disfruten y reconozcan en este espacio de aprendizaje los beneficios de las prácticas motrices permanente.

Para lo anterior, se sugiere incentivar diversas prácticas motrices que permitan reconocer y explorar otras posibilidades de movimiento y emociones, a partir de experiencias motrices gratificantes que atiendan a las características corporales e intereses de los estudiantes donde el respeto propio y hacia los demás contribuyan al desarrollo de valores y actitudes de la formación ciudadana.

También se propone incentivar en los estudiantes el uso de variados espacios de la escuela, públicos y en su propio hogar; convirtiéndose en promotores de una vida activa y saludable en su curso, establecimiento, familia, y comunidad. Se pretende que, en estas instancias, tomen decisiones informadas para que adquieran un estilo de vida activo, asuman distintos roles y tareas, desarrollen relaciones positivas con las demás personas y establezcan metas de autosuperación.

Finalmente, se busca que los estudiantes sean capaces de promover el bienestar y el autocuidado en su comunidad, aplicando y liderando programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales, haciendo uso responsable de los espacios públicos y asumiendo compromisos para contribuir al bienestar físico, mental y social de su comunidad.

Enfoque de la asignatura

A continuación, se presentan las principales definiciones conceptuales y didácticas en que se sustentan tanto la asignatura de Educación Física y Salud

Habilidades motrices especializadas.

Las habilidades motrices especializadas son aquellas que están relacionadas con las formas de movimiento con carácter especializado y proporcionan oportunidades para que los estudiantes utilicen y evalúen sus habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad, en una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, en diferentes entornos, de manera creativa y segura para la resolución de problemas. Estas habilidades permiten que los estudiantes, por medio del juego, el deporte, las danzas y las actividades motrices en el medio natural, aprendan a resolver problemas con éxito, a trabajar en equipo, conseguir logros, pertenecer a un grupo y desarrollar valores. Se espera que, para el desarrollo de las habilidades motrices especializadas, se utilicen diversas actividades motrices. La selección dependerá de las condiciones geográficas y climáticas, de la infraestructura disponible, y de los intereses y la realidad cultural de los estudiantes.

Vida activa saludable

Las asignaturas promueven la práctica regular de actividad física en diferentes entornos y se espera que los estudiantes sean capaces de diseñar y evaluar sus propios programas de entrenamiento físico de acuerdo a sus necesidades e intereses, considerando su madurez, sus habilidades y el avance en los niveles de su condición física. Del mismo modo, se espera que los estudiantes sean capaces de planificar y promover actividades físicas recreativas y/o deportivas, y reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa saludable. La actividad física promueve oportunidades para que los jóvenes sean capaces de desarrollar competencias, aptitudes, actitudes, valores y conocimientos, y comprendan la importancia de la adquisición de un estilo de vida activo saludable. Esto, debido a que la práctica regular de actividad física otorga una serie de beneficios en diversos ámbitos: mejora el estado de salud y la calidad de vida de las personas, aumenta el rendimiento escolar, reduce el ausentismo escolar y laboral, favorece la capacidad de tomar decisiones e influye de manera positiva en las relaciones de los grupos humanos.

Comunidades activas saludables

Se espera que los estudiantes asuman un rol protagónico en la construcción de comunidades activas saludables, diseñando e implementando programas de práctica regular de actividad física y haciendo uso del derecho a utilizar los espacios públicos, con sentido de comunidad, para la adquisición de un estilo de vida activo saludable. En este sentido, se espera que utilicen la actividad física, el juego y el deporte como plataforma de inclusión social, donde pongan en juego los valores personales, sociales y de competencia tales como la amistad, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, entre otros, en un contexto que logre fortalecer el autocuidado, el sentido de identidad y pertenencia, el respeto por sí mismo, por los demás y el medioambiente.

Aprendizaje basado en proyectos y resolución de problemas

Toda asignatura ofrece oportunidades para que los estudiantes aborden problemas vinculados a su vida cotidiana. El aprendizaje basado en proyectos promueve que los estudiantes se organicen, durante un periodo extendido de tiempo, en torno a un objetivo basado en una pregunta compleja, problema, desafío o necesidad —normalmente surgida desde sus propias inquietudes— que pueden abordar desde diferentes perspectivas y áreas del conocimiento, fomentando la interdisciplinariedad. El proyecto culmina con la elaboración de un producto o con la presentación pública de los resultados. En el aprendizaje basado en problemas, en cambio, se parte de la base de preguntas, problemas y necesidades cotidianas sobre los cuales los estudiantes investigan y proponen soluciones. En el caso de Educación Física, es posible desarrollar proyectos buscando temáticas de interés para los estudiantes y que estén relacionadas con la promoción de la actividad física, la salud y la calidad de vida de la comunidad educativa. Para ello, los estudiantes movilizan conocimientos, habilidades y actitudes durante un periodo extendido de tiempo, que se fortalecen en la trayectoria del propio proyecto.

Ciudadanía digital

Las habilidades de alfabetización digital y de uso de tecnología, como parte de las habilidades para el siglo XXI, son fundamentales para generar instancias de colaboración, comunicación, creación e innovación en los estudiantes mediante el uso de TIC. También contribuyen a que desarrollen la capacidad de utilizarlas con criterio, prudencia y responsabilidad. La integración de las tecnologías de la información y las comunicaciones son una extensión natural en la asignatura de Educación Física y Salud.

Los estudiantes pueden hacer uso de dispositivos electrónicos como podómetros, monitores cardíacos, relojes inteligentes, entre otros. Asimismo, pueden ser utilizados como una herramienta para el desarrollo de habilidades investigativas; por ejemplo, utilizar un software para evaluar su nivel de condición física o su rendimiento durante la práctica de un deporte.

Organización Curricular.

La Base Curricular de Educación Física y Salud se articula en torno a Objetivos de Aprendizajes de habilidades y actitudes nucleares, que se entrelazan con los saberes propios de la práctica de actividades motrices, entrenamiento de la aptitud física, generar hábitos saludables y fomentar el rol activo en la difusión de la práctica física en la comunidad, entre otros que favorezcan la comprensión de las grandes ideas de la asignatura. Estas grandes ideas, operan como propósito formativo de cada nivel, orientando la comprensión y articulación de los Objetivos de Aprendizajes y los conocimientos esenciales.

Objetivos de aprendizaje

Los Objetivos de Aprendizaje de habilidades nucleares de la asignatura se organizan en torno a dos ejes disciplinares:

- Habilidades motrices especializadas
- Vida Activa Saludable

Los Objetivos de Aprendizaje integran actitudes de los ámbitos que organizan las habilidades del Siglo XXI, de acuerdo con un criterio de pertinencia para ser trabajadas integradamente con las habilidades.

Habilidades motrices especializadas

Este eje permite la comprensión, disposición y adquisición de competencias específicas, acordes con las cualidades de cada estudiante, quien dado su desarrollo opta y cultiva actividades con flexibilidad y responsabilidad, las practica con regularidad y las promueve y gestiona para beneficio personal y colectivo. Por lo tanto, este eje polifuncional es la culminación de un proceso que va gradual y progresivamente aportando a modos de ser, estar en el mundo, convivir y construir rasgos culturales.

Vida Activa saludable

Este eje curricular respaldado por la investigación especializada y las más importantes organizaciones mundiales de la salud y educación (OMS, OPS, UNESCO), valida esta prescripción y la reconoce como un ámbito fundamental para el desarrollo y bienestar humano. Este eje se centra en generar hábitos saludables y conciencia ciudadana para contribuir al bien común; al servicio de los problemas actuales y futuros, proponiendo iniciativas innovadoras, colaborando con perseverancia desde sus realidades a una comunidad sana y solidaria.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos.

OA2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad.

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

OA4. Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global.

Conocimientos esenciales

- Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos.
- Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
- Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales
- Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Orientaciones docentes

Orientaciones didácticas:

Las orientaciones que se presentan a continuación son una guía para la implementación del programa. Estas orientaciones se vinculan directamente con el logro de los Objetivos de Aprendizajes de la Base Curricular.

El enfoque de la asignatura de Educación Física y Salud se basa en la convicción de fomentar un estilo de vida activo, en el que brinde al estudiante conocimientos, actitudes y habilidades que le permitan ser autónomo en la realización de prácticas motrices, por lo que se destacan las consideraciones de autocuidado, gestión de la actividad física, diversidad de las prácticas motrices, entre otros. Respecto a la diversidad de las experiencias de los estudiantes, se sugiere respetar la cultura juvenil y adulta para incentivar un estilo de vida activo y saludable.

Orientaciones para la evaluación en Educación Física y Salud

La evaluación bajo su función formativa brinda colaboración al docente al determinar los niveles de avance sobre los desempeños de aprendizajes planteados. Con la información obtenida se pueden tomar decisiones que impacten sobre la planificación, estrategias didácticas, entre otras, a modo de poder facilitar los procesos de aprendizajes de los estudiantes. En el caso de la asignatura de Educación Física y Salud, la evaluación debe integrar al menos los saberes conceptual, actitudinal y procedimental que se desprenden de cada Objetivo de Aprendizaje.

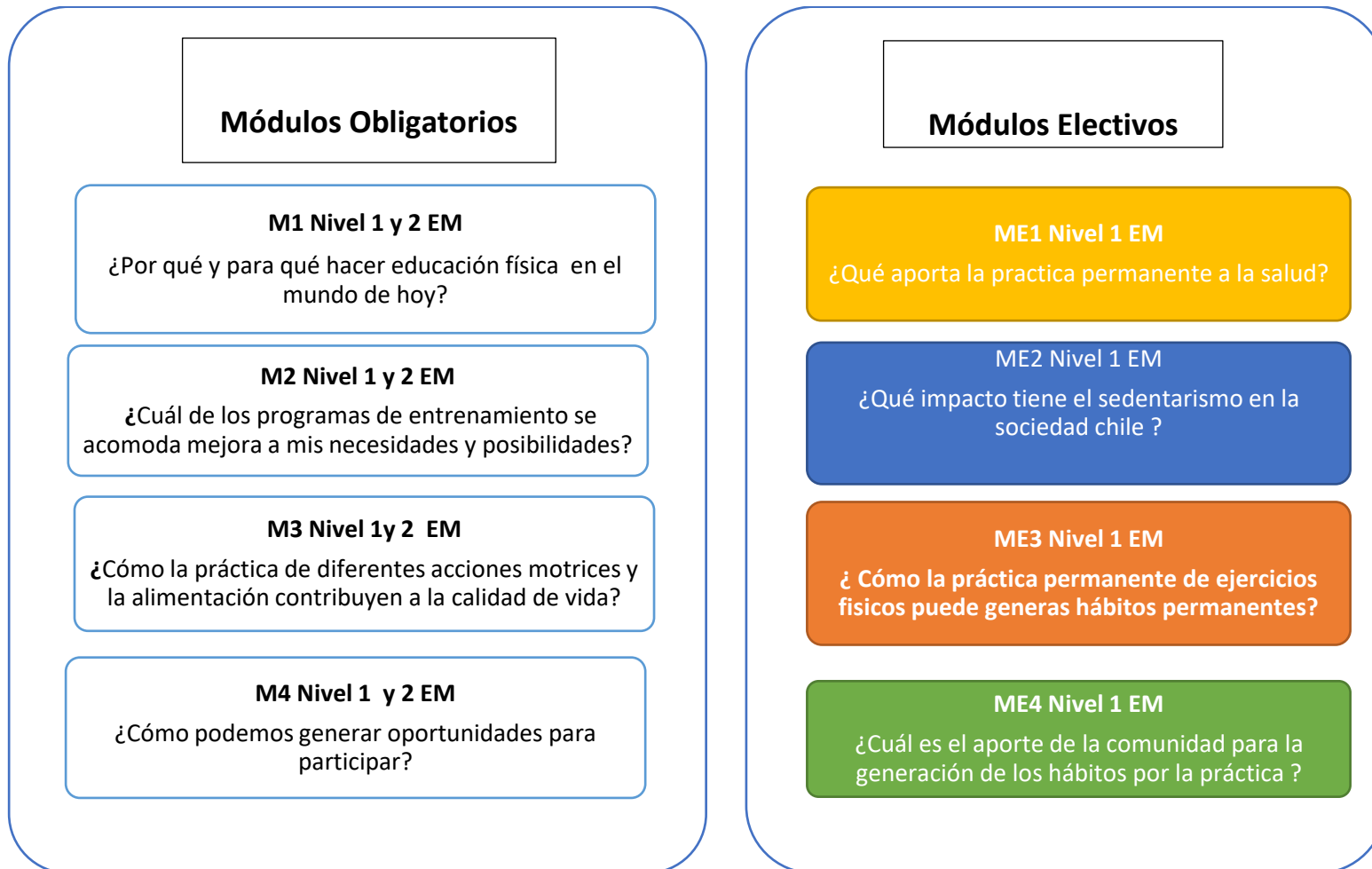
Dada la relevancia de la evaluación sobre el proceso de aprendizaje, se sugiere utilizar el modelo de planificación inversa “Backward design” en el que posterior a definir los Objetivos de Aprendizaje a desarrollar a lo largo de una unidad didáctica, se diseñen los procedimientos evaluativos como el instrumento de evaluación, para posteriormente dar paso a la planificación.

En el caso de la asignatura de Educación Física y Salud, se sugiere diversificar la participación de los agentes evaluativos, permitiendo al estudiante tomar un rol activo respecto a la creación de criterios evaluativos, así también, que participe en la determinación del nivel de logro propios como el de sus pares.

Debido a las múltiples variables que influyen sobre el nivel de desarrollo motriz, se debe tener en consideración la particularidad al momento de evaluar algún grado de desempeño motriz, haciendo énfasis en el proceso por sobre el resultado final. En este sentido, la implementación de la evaluación diagnóstica puede contribuir a la detección temprana sobre brechas en aprendizajes previos que sean medulares para el desarrollo de la unidad.

Finalmente, se sugiere diversificar las tareas evaluativas, donde el estudiante de modo individual y colaborativa pueda responder diversas situaciones problemáticas, que le permitan desplegar todos sus conocimientos, actitudes y habilidades.

Visión panorámica de los módulos del Nivel 1 y 2 EM para Educación Física y Salud



Visión panorámica Objetivos de Aprendizaje y conocimientos esenciales Educación Física y Salud

Módulos obligatorios	Módulo 1 Nivel 1 y 2 EM	Módulo 2 Nivel 1 Y 2 EM	Módulo 3 Nivel 1 Y 2 EM	Módulo 4 Nivel 1 Y 2 EM
Gran idea módulo	La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.	La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano	La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano	La Educación Física y Salud es una instancia para el desarrollo de principios personales y sociales en los que se vivencian y gestionan valores inherentes a las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana.
Objetivos de Aprendizaje	<p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y</p>	<p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. (Vida Activa saludable)</p>	<p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la</p>	<p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA4. Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de</p>

	proyectos deportivos, recreativos y socioculturales (Habilidades motrices especializadas Vida Activa saludable)		aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. Habilidades motrices especializadas) (Vida Activa saludable)	oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global. Habilidades motrices especializadas) (Vida Activa saludable)
Conocimientos esenciales	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales 	<ul style="list-style-type: none"> Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
Tiempo estimado	6 semanas (12 horas)	6 semanas (12 horas)	6 semanas (12 horas)	6 semanas (12 horas)

Módulos Electivos

	Módulo electivo 1 Nivel 1 Y 2 EM	Módulo electivo 2 Nivel 1 Y 2 EM	Módulo electivo 3 Nivel 1 Y 2 EM	Módulo electivo 4 Nivel 1 Y 2 EM
Tiempo estimado	6 semanas (12horas)	6 semanas (12horas)	6 semanas (12 horas)	6 semanas (12horas)

Módulo obligatorio 1

Visión panorámica

<p>Gran idea</p> <p>La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.</p>
<p style="text-align: center;">Objetivos de Aprendizaje</p> <p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (Vida Activa saludable)</p>
<p style="text-align: center;">Conocimientos esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos
<p>Tiempo estimado</p> <p>6 semanas (12 horas)</p>

Propósito del Módulo obligatorio 1

Se espera que los estudiantes comprendan el valor de la práctica motriz constante como una necesidad inherente al autocuidado y bienestar humano. En este módulo se consolidan las Habilidades Motrices Especializadas y la adquisición de conductas de autocuidado mediante la práctica de actividad física, que facilite el aprendizaje para trabajar de manera autónoma y singular, reconociendo sus avances, logros, y que respondan a requerimientos laborales, sociales y personales, a través de la planificación del trabajo y los desafíos, privilegiando la participación en diferentes programas y proyectos deportivos - recreativos de su interés.

Los Objetivos de Aprendizaje del módulo permiten reconocer los beneficios de las diferentes manifestaciones motrices para mantener un estilo de vida activa, saludable y sustentable, logrando desarrollar las habilidades que permiten comprender, las funciones globales y específicas y su relación con las tareas motrices cotidianas, como también aquellas comprometidas en su vida laboral. Entendiendo que las capacidades motrices condicionantes y coordinativas, son fundamentales para el desarrollo de la motricidad humana en los diferentes espacios y tiempos donde cada persona es, está, convive y construye realidades culturales.

Así mismo, propone usar responsablemente los espacios públicos y asumir compromisos para el bienestar personal y social en su entorno inmediato, lo que le permitirá tomar decisiones informadas de manera autónoma, segura y situada. Las acciones motrices que se prescriben e intencionan mediante esta propuesta, tienen como base el trabajo colaborativo, desde sus contextos culturales, reforzando el respeto y valoración entre pares, y desde sus intereses personales en conciencia al desempeño orgánico de cada estudiante de EPJA.

Los Objetivos de Aprendizaje del Módulo desarrollan las habilidades y actitudes del siglo XXI del ámbito de las Maneras de trabajar, y las Maneras de vivir el mundo, promoviendo el trabajo autónomo y consciente que apunta al logro del bienestar personal, el goce por la práctica relacional, el bienestar humano y la calidad de vida. Tan urgentes y necesario para este siglo, el de la comunicación, la convivencia y la vida activa.

Ruta de Aprendizaje del Módulo obligatorio 1

¿Por qué y para qué desarrollar las Habilidades Motrices Especializadas?

Actividad de desempeño 1:

Aplica y reconoce las Habilidades Motrices Básicas y el paso a las Habilidades Motrices Específicas en diferentes manifestaciones motrices.



Actividad de desempeño 3:

Identifica y promueve acciones de autocuidado al ejecutar Habilidades Motrices Especializadas durante el juego, deporte y recreación.

Actividad de desempeño 2:

Ejecuta y describe las Habilidades Motrices Especializadas y reconoce su diversidad.

Actividad de desempeño 4:

Promueve el autocuidado en el juego o actividades lúdicas para resguardar la salud y calidad de vida en el juego, deporte y recreación.

Actividad de desempeño 1

Propósito de la actividad:

La primera actividad del módulo tiene como intención que los estudiantes experimenten y reconozcan la diferencia entre las Habilidades Motrices Básicas y Especializadas a través de la ejecución de diferentes manifestaciones motrices.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos, trabajándola con empatía y respeto en el contexto de la diversidad, eliminando toda expresión de prejuicio y discriminación.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Los estudiantes traen fotos o imágenes con ejemplos de diferentes situaciones que sean de su interés, tanto de la vida cotidiana como otras situaciones que pueden ser deportivas, recreativas, expresiva, entre otras.



Una vez presentada, se solicita que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos puedes contar de la imagen?
- ¿Cómo se podrían clasificar?
- ¿Qué experiencias previas serán necesarias para alcanzar una ejecución óptima similar a las de las imágenes?

Construcción de conocimiento:

Para introducir el nuevo conocimiento se solicita a los estudiantes que busquen los materiales disponibles en el lugar de trabajo y construyan en conjunto un recorrido al estilo parkour, planeado para saltar, correr, lanzar, girar, equilibrarse, generando un espacio que pueda ser modificado en varias oportunidades para complejizar su ejecución durante un tiempo prolongado, como, por ejemplo:

- Saltar obstáculos de diferentes formas y alturas,
- Saltar la cuerda individual y/o colectivamente.
- Correr diferentes distancias, lineales o zigzagada
- Lanzar variados objetos de distintas formas y pesos disponibles en el espacio.
- Girar en uno o dos pies en 180° a 360°
- Caminar en superficies disminuidas, con y sin altura, planas o inclinadas etc.

Para ampliar el conocimiento, los estudiantes identifican Habilidades Motrices Básicas y Habilidades Motrices Especializadas que puedan ejecutar y que sean transferibles a las acciones cotidianas.

Se sugiere que los estudiantes vivencien algunas de las Habilidades Motrices Especializadas del Parkour según las posibilidades del estudiante y espacio físico, como, por ejemplo:


- Lazy Vault
- Lateral

Al finalizar la práctica se reúnen y dialogan sobre lo realizado para comentar y lograr una identificación en conjunto de las diferencias y semejanzas de Habilidades Motrices Básicas con las Específicas, y cómo estas se adquieren, perfeccionan y se utilizan en diferentes contextos. Se intenciona la comprensión de que son acciones polivalente y monovalente propia del proceso de desarrollo humano.

Práctica guiada:

A partir de las experiencias previas, se organizan en grupos de modo libre por el espacio y ejecutan Habilidades Motrices Básicas y Específicas, retroalimentándose entre pares para distinguir las diferencias entre ellas.

El docente les entrega esta propuesta de fichas donde los estudiantes responden y comparten la información con el curso, para ampliar y compartir las diferentes observaciones.

<p>¿Cuál es la diferencia entre el <i>lanzamiento</i> en tareas motrices cotidianas respecto a las de manifestaciones motrices deportivas o artísticas corporales realizadas anteriormente?</p>	
<p>¿Cuál es la diferencia entre los <i>desplazamientos</i> en tareas motrices cotidianas respecto a manifestaciones motrices deportivas o artísticas corporales realizadas anteriormente?</p>	
<p>¿Cuál es la diferencia entre habilidades motrices básicas y específicas?</p>	
<p>¿Qué habilidades son más difíciles de ejecutar?</p>	

Práctica independiente

Se sugiere que los estudiantes se organicen en grupos, donde elegirán diferentes manifestaciones motrices que sean de interés común, tales como habilidades de desplazamiento, lanzamiento, recepción y giros. Se propone con todas estas Habilidades Motrices Básicas y Habilidades Motrices Específicas que han practicado y descubierto, puedan construir una secuencia organizada, como una coreografía u otras manifestaciones que estén de acuerdo con sus posibilidades y contextos.

Una vez realizada la actividad reconocen todas aquellas habilidades motrices básicas, específicas y especializadas utilizadas en la actividad elegida.

Ticket de Salida:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como ticket de salida las siguientes preguntas:

- ¿De qué modo se mejoran las Habilidades Motrices Básicas en tareas cotidianas?
- ¿Cómo se relaciona las Habilidades Motrices Especializadas en la expresión, deporte y recreación?

Observaciones al docente:

Rol activo del estudiante, se sugiere ampliar las posibilidades de participación de los estudiantes, tales como, crear los espacios de trabajo, seleccionar las manifestaciones motrices, reunirse para socializar los espacios de aprendizaje. Respetar sus intereses y experiencias previas, generando adecuaciones a las propuestas pedagógicas a partir de las posibles transferencias a la vida cotidiana de los estudiantes.

Desarrollo motriz, para profundizar y complementar la descripción del proceso de desarrollo motriz humano se sugiere utilizar la propuesta de David Gallahue, (Gallahue, Ozmun, y Goodway, 2013, pág 487), junto con considerar el desarrollo y aprendizaje de los movimientos reflejos en adelante, e incorporar el desarrollo de Habilidades Motrices para la vida, especificaciones deportivas y recreativas.

Evaluación formativa y retroalimentación, se sugiere que esta actividad evaluativa sea de proceso y culminación, se intencionen espacios para que los estudiantes evalúen sus propios desempeños, como también el de sus pares (coevaluación) tendientes a generar momentos para una retroalimentación respecto a las diferentes situaciones de ejecución motriz.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Habilidades motrices	Identifica Habilidades Motrices en tareas motrices.	Identifica las Habilidades Motrices Específicas en manifestaciones deportivas.	Diferencia las Habilidades Motrices Básicas y Específicas en diferentes manifestaciones motrices.
Diseño de experiencias motrices	Propone tareas que incluyen diferentes habilidades motrices.	Propone tareas motrices de predominio colaborativo.	Propone tareas que incluyen diversidad de habilidades motrices en contexto colaborativo.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://g-se.com/clasificacion-de-las-habilidades-motoras-ii-bp-H57cfb26d125a8>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://g-se.com/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte-bp-q57cfb26dba797>

Actividad de desempeño 2

Propósito de la actividad:

El propósito de la actividad es generar un espacio para ejecutar y describir Habilidades Motrices Especializadas a través de diferentes actividades, de carácter recreativa, deportivo y/o expresiva identificando la diversidad de manifestaciones motrices posibles de utilizar.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (**Vida Activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Reconocer las Habilidades Motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

El docente puede contextualizar realizando la siguiente pregunta ¿Qué experiencias de carácter deportivos, artísticos corporales o recreativas han vivenciado? Recoge la experiencia de los estudiantes en una breve conversación; demostración, o ilustración. Para ampliar se puede complementar con algunas de las siguientes preguntas:

¿En todas las manifestaciones motrices la técnica posee la misma importancia?

¿Se puede presentar una clasificación según la naturaleza y el ritmo de los actos motrices ya sean por el tipo de ejercicio y la cantidad de participantes donde se podrá analizar la relevancia del grado de destreza?

¿Cómo influye el tipo de manifestación motriz en el desarrollo de dicha habilidad?

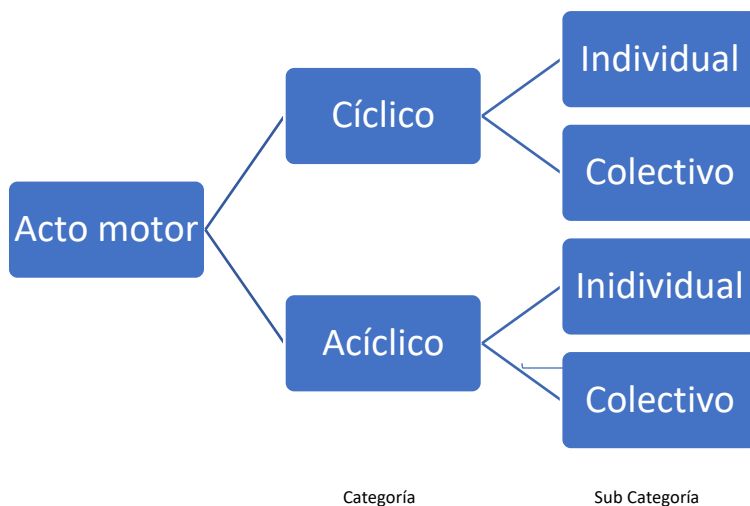
¿Influye la selección de la técnica o la táctica que se utiliza para mejorar o programar el entrenamiento?

Conexión interdisciplinar

Responsabilidad Personal y Social
OA1 Nivel 1 y 2 EM

Construcción de conocimiento

Para la construcción del conocimiento, el profesor presenta la clasificación de acciones motrices a partir del ritmo de los actos motrices, diferenciando los cíclicos de los acíclicos y cuál es su relevancia para el desarrollo de las habilidades motrices y las posibles transferencias a otras manifestaciones motrices. Se solicita a los estudiantes que piensen en otro criterio que permita clasificar diferentes actividades motrices generando así otra subcategoría: por ejemplo



Práctica guiada

Una vez que se haya analizado las Habilidades Motrices Especializadas, se generarán diferentes estaciones que serán definidas en conjunto con los estudiantes, en cada una se vivenciará un tipo distinto de experiencia, estas pueden ser recreativa (juego), deportiva (freesby, handball, artes marciales, manifestaciones jugadas de pueblos originarios) y/o expresiva (baile) entre otras opciones, donde los estudiantes podrán procurar ejecutar las diferentes habilidades de cada una de las manifestaciones motrices seleccionadas.

Posteriormente los estudiantes podrán describir sus experiencias y emociones

¿Con qué actividad me sentí más cómodo?	
¿Cuál de las actividades realizadas puedes implementar en el espacio hogareño?	
Descripción de una habilidad motrices específica de cada estación	
Estación 1	
Estación 2	
Estación 3	
Estación 4	
¿En cuál de las estaciones considero que me fue más fácil lograr las Habilidades Motrices Especializadas esperadas?	
¿Tendrá alguna utilidad desarrollar las Habilidades Motrices Especializadas para las demandas motrices de la vida cotidiana?	
¿Cuál es la importancia de la correcta ejecución de las Habilidades Motrices Específicas?	

A modo de reflexión, se puede invitar a los estudiantes a identificar por qué es necesario el desarrollo de las Habilidades Motrices Especializadas, como variable determinante en el proceso de desarrollo humano.

Práctica independiente

Se sugiere que los estudiantes se organicen en grupos, a partir de sus intereses, para elegir y practicar dos juegos, deporte, o actividad recreativa, a su elección, considerando que ambas pertenezcan a la misma subcategoría elegida por ellos.

Ticket de Salida:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Clasifica manifestaciones motrices a partir de su organización motriz</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Genera criterios para organizar manifestaciones motrices</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Reconoce actividades que sean de su interés</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Evaluacion/#plantillas>

Observaciones al docente:

Ritmo y repetición de los actos motrices, Santesmases (2005) plantea que el concepto de repetición permite clasificar los movimientos en cíclicos como acíclicos, mientras que Meinel y Schnabel (2004) realiza la presencia del ritmo en los actos motrices cíclicos como acíclicos siendo más sencillos en aquellos movimientos cíclicos que involucran, de modo simétrico todo el cuerpo.

Colaboración, Se sugiere generar espacios de colaboración para facilitar los procesos de toma de decisión, a partir de la diversidad de las vivencias motrices de cada uno de los integrantes del grupo.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Característica de los deportes	Identifica las características propias del deporte	Clasifica tareas motrices, según sus características particulares	Propone una subcategoría para las actividades practicadas, a partir de sus características motrices
Tipo de actividad	Sugiere actividades que poseen similitud en las habilidades motrices básicas	Sugiere juego o actividades lúdicas que poseen habilidades motrices específicas similares	Sugiere juegos o actividades lúdicas que posean estructura similar

Recursos y sitios web:

-Referencias

Santesmases, J. S. (2005). Estudio funcional del saber deportivo para la comprensión de la táctica. *Apunts Educación Física y Deportes*, (82), 26-35.

Meinel, K., & Schnabel, G. (2004). *Teoría del Movimiento: Motricidad deportiva*. Editorial, Stadium SRL.

Actividad de desempeño 3

Propósito de la actividad:

La actividad tiene como propósito identificar y promover algunas consideraciones de autocuidado al ejecutar actividades de carácter lúdico, expresiva o deportivas, de modo individual o colectivo reconociendo cuidados posturales.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Reconocer las Habilidades Motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos.

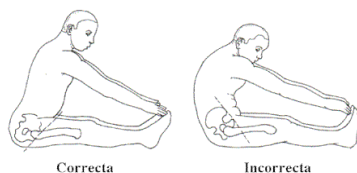
Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

El profesor presenta situaciones cotidianas que pueden generar algún grado de daño a nivel lumbar a corto o mediano plazo, junto a las acciones correspondiente de autocuidado.



Guía la participación de los estudiantes con las siguientes preguntas:

¿Recuerdas haber realizado algún mal movimiento que te haya generado alguna complicación posteriormente a su realización?

¿Cuál es la relación entre las habilidades motrices especializada y el autocuidado?

Construcción de conocimiento

El docente presenta a los estudiantes diferentes consideraciones respecto a los cuidados que se deben tener en cuenta al realizar tareas diarias, a través de las manifestaciones motrices de carácter lúdico, recreativo, deportivo o expresivas, tales como; recoger un objeto liviano o de alto peso mediante la realización de una flexo-extensión de rodilla, amortiguar la caída al saltar o priorizar realizar cambios de dirección al cargar grandes pesos con las piernas y no con las rodillas, entre otras. Se sugiere guiar la reflexión de la importancia del resguardo postural mediante preguntas como:

¿qué elemento bio-mecánico es necesario para evitar algún tipo de lesión a mediano plazo?

Práctica guiada

Para garantizar el aprendizaje vivido, se sugiere que los estudiantes se organicen en parejas o grupos pequeños no mayor de 4 integrantes, eligen una manifestación motriz de carácter rítmica, deportivo y/o recreativo. Los estudiantes junto con dedicar tiempo a vivenciar sus elecciones describen acciones de autocuidado para proteger el sistema esquelético, articular y musculoesquelético.

Para el desarrollo de la actividad pueden elegir dos manifestaciones motrices especializadas, se describen los resguardados deseados para evitar lesiones. Se sugiere que los estudiantes completen una tabla similar al ejemplo que se adjunta:


Manifestación motriz individual elegida:			
Acción motriz seleccionada (1)		Acción motriz seleccionada (2)	
Descripción de la correcta ejecución			
Posibles consecuencias a mediano plazo por una mala ejecución			

Práctica independiente

Los estudiantes se organizan en grupo, cada uno trabaja de manera independiente guiando a sus compañeros en la realización de la actividad, resguardando y velando por la correcta ejecución de las Habilidades Motrices Especializadas asociadas.

A modo de retroalimentación, se sugiere que se elija una de las tareas motrices experimentadas por alguno de los grupos para ser realizadas por todos los integrantes del curso. Como segunda opción, una parte del grupo puede ser el ejecutor, mientras que el otro supervisa a sus compañeros entregando feedback a partir de los criterios de la tabla superior.

Ticket de Salida:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Describe consideraciones para el autocuidado en la realización de acciones motrices</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Identifica en los compañeros complicaciones en sus ejecuciones</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Reconoce acciones de autocuidado en la práctica de actividad física</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Experiencias vividas, se sugiere que para la ejemplificación de las actividades se considere como punto inicial las experiencias previas de los estudiantes compartiéndolas con el resto de los compañeros, realizando las correcciones y consideraciones posturales que se requieren para resguardar la higiene de esta.

Uso TIC Fundamentos anatómicos: se sugiere profundizar en las consecuencias articulares que implica una práctica motriz. Para ello, se pueda utilizar alguna plataforma web que permita al estudiante identificar con mayor detalle la anatomía humana, se puede utilizar la siguiente plataforma web <https://link.curriculumnacional.cl/https://anatomiahumana3d.com/>

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Autocuidado	Reconoce factores contraproducentes en movimientos cotidianos o la actividad física.	Describe acciones contraproducentes en movimientos cotidianos o la actividad física.	Describe y ejemplifica acciones contraproducentes en movimientos cotidianos o la actividad física.
Habilidades motrices especializadas	Enumera consideraciones para una correcta ejecución motriz.	Describe la correcta ejecución biomecánica de una habilidad motriz especializada.	Identifica y retroalimenta la ejecución propia y/o la de un compañero.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/121787/10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Actividad de desempeño 4

Propósito de la actividad:

El propósito de la actividad es promover el autocuidado en el juego o en las actividades lúdicas para resguardar la salud y calidad de vida en el juego, deporte y recreación, contribuyendo al proceso de autonomía.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Reconocer las Habilidades Motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

El profesor puede iniciar la sesión preguntando a los estudiantes, ¿En qué experiencia en juegos, deportes u otras manifestaciones motrices deportivas las Habilidades Motrices Específicas no representen un alto impacto articular? De manera conjunta seleccionan algunas y se les solicita que las puedan ejecutar.

Para orientar la reflexión puede dar respuesta a las siguientes preguntas orientadoras.

¿Cuál de las acciones realizadas implicó menor impacto articular? ¿Qué característica tiene?

Construcción de conocimiento

Con la finalidad de generar espacios para la construcción del conocimiento, el profesor explica el modo en que influye la excesiva práctica de algunas manifestaciones motrices en las que se posea alto impacto de las articulaciones, ya sea por las propias ejecuciones de las acciones motrices, como también, a factores de la lógica interna propias de los deportes – que en el caso de los deportes de invasión- influyen sobre los resguardos que se deben tomar. Entre los elementos de la lógica interna se destaca la posibilidad de contacto entre los participantes, el uso del material, entre otros.

Se sugiere que los estudiantes elijan alguna actividad de colaboración de oposición, pero sin contacto, que conozcan para identificar las posibles lesiones al sistema esquelético, muscular o articular de los participantes, por ejemplo:

- Realizar hiperextensión y rotación lumbar
- Realizar hiperextensión y circunducción cervical

Práctica guiada

Para garantizar el aprendizaje vivido, se sugiere que los estudiantes se organicen en parejas o grupos pequeños no mayor a 4 integrantes y vivencien la actividad elegida anteriormente, para analizar las reglas implementadas, el material utilizado y las habilidades motrices más habituales describiendo el modo correcto de ejecución, las acciones de compensación desde un punto de vista del autocuidado y la consecuencia de su incorrecta ejecución. El docente les entrega un organizador gráfico para organizar la reflexión, a modo de ejemplo:

Conexión interdisciplinar

Responsabilidad personal y Social
OA5 Nivel 1 y 2 EM

Organizador gráfico para la reflexión

Modo en que influye el reglamento y el material en el juego	
Manifestación motriz elegida	
Acción motriz seleccionada	
Descripción de la correcta ejecución	
Posibles consecuencias a mediano plazo por una mala ejecución	
Ajustes para resguardar la integralidad de los participantes	

Práctica independiente

Los estudiantes diseñan instancias de juego de colaboración y oposición que sea de interés común, con un sistema rotativo de juego. A partir de la reflexión realizada anteriormente, podrán generar una estrategia colectiva, para poder difundir la practicar de actividad motriz, considerando los siguientes aspectos:

- Las particularidades de los compañeros
- Los intereses
- Las características de los espacios disponibles para la práctica
- Posibles lesiones producto de los impactos
- Actividades de compensación después de la práctica

Ticket de Salida:

Como ticket de salida los estudiantes podrán contestar las siguientes preguntas:

- ¿De qué modo la modificación de algunas reglas puede contribuir al propio cuidado de su propio cuerpo?
- ¿Cuál es el impacto del desarrollo del estadio maduro de las habilidades motrices sobre el cuidado en nuestro sistema musculoesquelético?

Observaciones al docente:

Rol activo del estudiante: se sugiere generar todas las posibilidades de participación de los estudiantes como indagar en diferentes aplicaciones que le ofrece su celular con el fin de apoyar el análisis sugerido. Así mismo, en la búsqueda de espacios de trabajo que signifiquen respetar sus cuerpos y los de sus compañeros, generando propuestas y adecuaciones para observar el funcionamiento osteoarticular, lo que le permitirá observar y transferir a las diferentes acciones que realiza en la vida cotidiana. Acciones compensatorias generales, implementando ejercicios localizados y compensatorios

después de la práctica como ejemplo elongar, movimiento articular, ejercicios de respiración, entre otros.

Se propone el uso de videos ejemplificadores de lesiones musculoesqueléticas más comunes para identificarlas corporalmente.

Uso de recursos TIC: De manera transversal se puede utilizar el celular para grabar diferentes acciones motrices para analizar biomecánicamente el desempeño motriz, a través de aplicaciones como “my Dartfish Express”, que proporciona diferentes herramientas para apoyar el análisis.

Lógica interna: Corresponde a aquellos elementos que otorgan cierto grado de “identidad” a las prácticas motrices, es un patrón de funcionamiento del modo en que los participantes se relacionan con el espacio, tiempo, materiales y resto de participantes. Los elementos que conforman la lógica interna según Otero y La Vega (2003).

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Consideraciones para el resguardo articular	Identifica variables influyentes por repetición en el impacto de las articulaciones.	Describe variables que influyen sobre el impacto en la articulación por la propia característica de la ejecución motriz.	Describe variables influyentes sobre el impacto en las articulaciones debido a la ejecución y característica de la manifestación motriz.
Diseño de propuesta para la comunidad	Diseña una propuesta para la práctica de actividad motriz, a partir de los intereses de la comunidad educativa.	Diseña una propuesta para la práctica de la actividad motriz segura.	Diseña una propuesta para fomento de la práctica de actividad motriz segura, a partir de las características e intereses de la comunidad.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamarido/iadformacion/tDCI/cf-bed-04.html>

https://link.curriculumnacional.cl/http://accionmotriz.com/documentos/revistas/articulos/1_1.pdf

[https://link.curriculumnacional.cl/https:// https://www.youtube.com/watch?v=qdJqname81w](https://link.curriculumnacional.cl/https://https://www.youtube.com/watch?v=qdJqname81w)

<https://link.curriculumnacional.cl/https://https://www.youtube.com/watch?v=XUYwnRt8ztg>

Referencias

Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). Introducción a la praxiología motriz. Editorial Paidotribo.

Módulo obligatorio 2

Visión panorámica

<p>Gran idea</p> <p>La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano.</p>
<p style="text-align: center;">Objetivos de Aprendizaje</p> <p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA 2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. (Vida Activa saludable)</p>
<p style="text-align: center;">Conocimientos esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales
<p>Tiempo estimado</p> <p>6 semanas (12 horas)</p>

Propósito Módulo obligatorio 2

En el módulo 2 de la asignatura Educación Física y Salud del Nivel 1 y 2 de Enseñanza Media, se espera que los estudiantes comprendan el valor de la práctica motriz constante, identificándola como una necesidad inherente al bienestar humano.

Se desarrollan las habilidades motrices especializadas y la adquisición de las nociones básicas y específicas sobre la entrenabilidad de las cualidades orgánicas, para aprender a trabajar de manera autónoma y singular, implementando un plan de entrenamiento personal, que le permita mejorar su salud y calidad vida, adecuándolo a sus cualidades personales y la realidad laboral. Reconociendo para ello, su disposición, actitud y regulación emocional; su corporalidad y las condiciones funcionales que le permitan identificar las respuestas fisiológicas de su organismo. En forma simultánea se espera que cada estudiante comprenda el beneficio fisiológico, funcional y anímico que le proporciona la práctica sistemática del ejercicio motriz, de manera diaria y progresiva, para mejorar su calidad de vida, su desempeño laboral, la relación armoniosa con su entorno y la convivencia familiar y gregaria. Los progresos del Módulo 2 se evidenciarán si cada estudiante es capaz de comprender y apreciar el valor de la vida activa, a través de la presentación de los planes de entrenamiento, elaborados de manera grupal e individual, junto con la presentación de registros, avances y logros.

Los objetivos de aprendizajes del módulo 2 desarrollan las Habilidades y Actitudes del siglo XXI de manera de trabajar debido al estrecha relación entre colaboración y del desarrollo de la aptitud física como la capacidad de autoevaluarse, como de evaluar a los demás.

Ruta de Aprendizaje del Módulo obligatorio 2

¿Cuál de los programas de entrenamiento se acomoda mejor a mis necesidades y posibilidades?

Actividad de desempeño 1:

Identifica las respuestas fisiológicas en el juego, deporte y recreación.



Actividad de desempeño 3:

Aplica el método de entrenamiento interválico para la mejora de su rendimiento físico.

Actividad de desempeño 2:

Reconoce el método de entrenamiento continuo aplicado a diferentes manifestaciones motrices y contextos.

Actividad de desempeño 4:

Diseña un programa de entrenamiento para la mejora de sus necesidades.

Actividad de desempeño 1

Propósito de la actividad:

La primera actividad del módulo tiene como intención que los estudiantes reconozcan las respuestas fisiológicas de su cuerpo al momento de realizar actividad física, según las intensidades tanto de esta actividad, como de juegos, deportes, acciones rítmicas y recreación.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad (**Vida Activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Al iniciar la sesión el profesor podrá solicitar a los estudiantes que mencionen actividades que consideren que sean de alta y baja intensidad; para guiar el proceso reflexivo puede realizar preguntas como:

¿En qué se basan para determinar la intensidad del ejercicio?

¿Cuál es la importancia de considerar la intensidad al momento de realizar actividad física?

Construcción de conocimiento:

Se sugiere que los estudiantes de manera grupal reconozcan la relación existente entre la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardiaca, mediante el análisis de la siguiente tabla:

Clasificación de la intensidad	Intensidad Fc (%)
Muy ligera	<35
Ligera	35-54
Moderada	55-69
Fuerte	70-89
Muy fuerte	>=90
Máxima	100

Junto con el análisis de la tabla presentada y en consideración de sus experiencias y conocimientos, los estudiantes pueden determinar el grado de intensidad de diferentes tipos de actividades cotidianas, que en el caso que sea necesario, se pueden simular en el aula para verificar los datos obtenidos con los que podrá responder la pregunta ¿con las acciones realizadas de modo cotidiano, se alcanza a cubrir las recomendaciones de la OMS?

Conexión interdisciplinar

Matemática
OA2 Nivel 1 EM

Para guiar la reflexión, el profesor puede utilizar preguntas para estimular el interés como, por ejemplo: ¿por qué considerar las respuestas fisiológicas es útil al momento de realizar ejercicio físico?

Práctica guiada:

Para guiar el aprendizaje, el docente explica cómo se utiliza la escala de percepción del esfuerzo, y cómo se evalúan en reposo algunos de los parámetros para establecer la intensidad del ejercicio, por ejemplo, la frecuencia cardiaca y/o la frecuencia respiratoria.

El profesor tendrá un rol de mediador con los estudiantes para contribuir con el logro de la selección de actividades que sean de diferentes intensidades. Una vez definidas las acciones, se ejecutan y en el proceso de puesta en práctica, valora el grado de intensidad alcanzado en cada actividad.

Actividad	Intensidad alcanzada según escala de percepción del esfuerzo	Valor alcanzado según respuesta fisiológica	Sentimiento vivenciado
<i>Ej. Saltar la cuerda</i>	<i>Ej. 8</i>	<i>Ej. 150 ppm.</i>	<i>Ej. Sensación de gran cansancio.</i>

Práctica autónoma

Se sugiere que en grupos, los estudiantes puedan evaluar entre pares las actividades propuestas realizando una retroalimentación basada en criterios como:

- coherencia de la actividad declarada con aspectos de autocuidado
- coherencia entre actividad declarada y objetivo

Así también, se sugiere que los estudiantes puedan establecer cuál de las actividades significó mayor satisfacción.

Ticket de Salida:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar ticket de salida con las siguientes preguntas.

- ¿Qué relación existe entre esfuerzo e intensidad?
- ¿Qué consideraciones se deben tener en cuenta al momento de gestionar actividad física con fines vinculados al cumplimiento de intensidades físicas?

Orientaciones al docente:

Recomendaciones para la actividad física según la OMS: en niños y adolescentes se recomienda 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, y al menos 3 días a la semana, incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa. Respecto a los adultos entre 18 a 64 años al menos 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica semanal de intensidad moderada o bien entre 75 y 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa.

Rol activo del estudiante: se sugiere generar instancias de participación en la selección de las manifestaciones motrices que se implementen, con el fin fomentar la participación en los espacios de aprendizaje, y el respeto de los intereses y experiencias previas.

Autenticidad de las experiencias motrices: se sugiere que, junto con involucrar al estudiante en la selección de actividades, se intencionen actividades que posean un alto grado de significancia y autenticidad, mediante la selección de experiencias que se desarrollen en su vida cotidiana o sean aplicables a sus contextos próximos, como puede ser espacios públicos, hogareños e incluso laborales.

El estudiante y su rol activo en la retroalimentación: se sugiere que el profesor pueda hacer entrega de recursos en los que se presenten los parámetros de la intensidad del ejercicio, según la frecuencia cardíaca, generando espacios de automonitoreo y monitoreo entre pares.

Evaluación diagnóstica de la condición física: se sugiere la implementación de un test diagnóstico para la evaluación formativa respecto a la condición física, para ajustar las propuestas didácticas y metodológicas a desarrollar con los estudiantes.

Uso de recursos tecnológicos: para medir la frecuencia cardíaca, se pueden utilizar cronómetros de aparatos móviles, como también, en aquellos casos que sea posible, se puede cuantificar mediante pulseras inteligentes. Respecto al análisis de estos, se puede utilizar aplicaciones como Microsoft Excel.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Frecuencia cardiaca como parámetro de intensidad del ejercicio	Reconoce la relación entre frecuencia cardiaca y ejercicio.	Vincula el grado de intensidad con parámetros de frecuencia cardiaca.	Determina el grado de intensidad del ejercicio, a partir de la frecuencia cardiaca en actividades diversas.
Intensidad del ejercicio a partir de la frecuencia respiratoria.	Menciona la relación entre frecuencia cardiaca y actividad física.	Describe su frecuencia cardiaca en diferentes actividades.	Determina el grado de intensidad del ejercicio, a partir de la frecuencia respiratoria propia.

Recursos y sitios web:

[https://link.curriculumnacional.cl/https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_T%C3%A9cnica_BORG%20_140819%20\(2\)_pdf.pdf](https://link.curriculumnacional.cl/https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_T%C3%A9cnica_BORG%20_140819%20(2)_pdf.pdf)

<https://link.curriculumnacional.cl/https://g-se.com/control-respiratorio-durante-el-ejercicio-285-sa-z57cfb27124145>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

<https://link.curriculumnacional.cl/http://www.scielo.org.co/pdf/rinbi/v10n19/v10n19a03.pdf>

https://link.curriculumnacional.cl/https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo1_Es.pdf

Actividad de desempeño 2

Propósito de la actividad:

La segunda actividad del módulo tiene como propósito central la creación de un entrenamiento mediante el método continuo, para brindar herramientas de autogestión para la práctica de actividad motriz en diferentes contextos, según los intereses y posibilidades del estudiante.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

En el caso que tuvieran que realizar un entrenamiento que les permita mejorar su resistencia para trotar una distancia superior a un kilómetro en un lugar seguro.

- ¿cómo debería ser dicho entrenamiento? ¿cuál es la diferencia con un entrenamiento de corta distancia, por ejemplo 100 metros?

Construcción de conocimiento:

Los estudiantes se organizan en 3 o 4 grupos para elaborar un listado de posibles tareas o manifestaciones motrices que respondan a la siguiente definición: “consiste en la relación de la actividad de forma continua, sin períodos de descansos o recuperación. En función de la condición física del sujeto, la intensidad será mayor o menor, y como es lógico, a intensidades más bajas, mayor capacidad de duración”. El docente guía a los grupos para que generen una diversidad de respuestas posibles, y en el caso de incorporar un sentido lúdico, los estudiantes pueden presentar algunas de estas de forma de mímicas.

Para reforzar la propuesta de los estudiantes, el docente presenta el concepto sobre método de entrenamiento, profundizando en el continuo uniforme y variable, realzando su característica y aporte para la mejora de la condición física, como también, ejemplificando ejercicios.

Para organizar los elementos comunes, puede tener en cuenta las siguientes preguntas orientadoras:

¿Qué tipo de manifestaciones motrices pueden ser continuas y uniformes?

¿Qué tipo de manifestaciones motrices puede ser continuas y variables?

¿En qué consiste el entrenamiento continuo?

Práctica guiada:

Para poder guiar los aprendizajes de los estudiantes se sugiere que, el profesor con la ayuda de un parlante ambiente con música que sea del gusto del grupo. Seleccione un ritmo fijo y fácil de seguir para que los estudiantes realicen ejercicios al ritmo de la música y asocien con la intensidad de la actividad motriz.

Una vez vivenciada la experiencia, se invita a que los estudiantes propongan la mayor cantidad de tareas con o sin materiales que se puedan realizar en la escuela como en los espacios públicos o hogares.

Se sugiere que los estudiantes completen la siguiente tabla de modo grupal para diseñar tareas que puedan implementar en su tiempo fuera de clases:

Objetivo	Tipo de entrenamiento continuo	Descripción de la tarea
<i>Ej. Mejorar la resistencia</i>	<i>Ej. continuo uniforme</i>	<i>Ej. Durante un minuto el sujeto deberá levantarse y sentarse al ritmo de la música.</i>

Práctica independiente:

Los estudiantes organizados en grupo comparten e intercambian sus actividades. Se sugiere realizar una actividad de evaluación entre pares, utilizando los siguientes criterios:

Escala de valoración	
Totalmente logrado	Cumple con cada uno de los indicadores solicitados
Medianamente logrado	Carece de alguno de los elementos solicitados
En proceso de desarrollo	Carece totalmente de coherencia entre los elementos mencionados

Criterio	Desempeño deseado	Totalmente logrado	Medianamente logrado	En proceso de desarrollo
Coherencia entre objetivo y actividad.	Se espera que la actividad motriz cumpla con el objetivo para la mejora de la condición física; en el caso que considere también alguna manifestación motriz en específico, esta deberá cumplir con los principios de la habilidad motriz específica deseada.			
Coherencia entre objetivo y método de entrenamiento.	Se espera que el método de entrenamiento se vincule con el objetivo deseado; el que debería ser un deporte o manifestación motriz cíclica o de larga duración.			
Coherencia entre tipo de ejercicio y tipo de tarea.	Se espera que la actividad permita ser realizada de modo cíclico.			
Posible transferencia a la vida cotidiana.	Se espera que la selección de actividades pueda ser realizadas en espacios amplios como en espacios reducidos.			

Práctica independiente:

A partir de la tabla de evaluación entre pares, los estudiantes pueden mencionar a sus compañeros las fortalezas y elementos a mejorar de sus propuestas, como también se pueden entregar sugerencias para su mejora. Una vez terminada esta mejora de su propuesta aplican una vez más la actividad.

Ticket de Salida:

Para la autoverificación de los aprendizajes, se puede utilizar la siguiente lista de chequeo



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: Aplica ejercicios para la mejora de su condición física transferible a diversos contextos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: Aplica ejercicios acordes a un entrenamiento continuo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: Reconoce la coherencia de las propuestas de los pares, proponiendo acciones de mejora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Orientaciones al docente:

Rol activo del estudiante: se sugiere generar instancias de participación de los estudiantes en la selección de las manifestaciones motrices que se implementen para generar espacios de participación donde se respetará los intereses y experiencias previas.

Trabajo colaborativo: Se sugiere que el desarrollo de las actividades exista un trabajo colaborativo entre los integrantes, entregando incluso espacios para coevaluaciones respecto a las actividades realizadas.

Autenticidad de las experiencias motrices: se sugiere que, junto con involucrar al estudiante en la selección de actividades, se intencionen actividades que posean un alto grado de significancia y autenticidad mediante la selección de experiencias que se desarrollen en su vida cotidiana o sean aplicable a sus contextos próximos, como puede ser espacios públicos, hogareños e incluso laboral.

Medidas de autocuidado, se sugiere destinar tiempo para la preparación de los estudiantes de la práctica motriz de diferentes intensidades, por ejemplo, realización de movimiento articular, ejercicios de flexibilidad en caso que sea necesario, entre otros.

Entrenamientos complementarios, Medina (2002) plantea métodos clásicos para el desarrollo del entrenamiento continuo.

Entrenamiento continuo de alta intensidad	Entrenamiento lento de larga distancia	Entrenamiento Fartlek
Requiere de una buena condición física de base, el trabajo se desarrolla en torno al 85-95% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.	Se desarrolla por un periodo de tiempo prolongado a intensidades bajas y moderadas, rondando entre el 60% -80% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.	Se caracteriza por un constante cambio de intensidad, variando el ritmo a voluntad, lo que hace que el trabajo no sea monótono; la frecuencia cardíaca oscila entre el 60% y el 90% de la Frecuencia Cardíaca Máxima.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Método continuo de entrenamiento	Selecciona actividades aplicables al entrenamiento continuo.	Selecciona actividades del entrenamiento continuo con intensidades factibles de realización.	Selecciona actividades a partir de los modelos de entrenamiento continuos de modo coherente con el propósito del entrenamiento.
Coherencia entre actividades y propuesta	Las actividades seleccionadas son coherentes con el objetivo.	Las actividades son coherentes con el método de entrenamiento.	La propuesta evidencia coherencia entre actividades y propósito, considerando la factibilidad en contextos diversos.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://g-se.com/metodo-de-entrenamiento-continuo-variable-bp-R57cfb26e5faab>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://g-se.com/metodo-continuo-uniforme-y-fartlek-las-apariencias-enganan-bp-R57cfb26d43145>

Referencias

Jimenez, E. M. (2012). Actividad física y salud integral. Paidotribo.

Actividad de desempeño 3

Propósito de la actividad:

La tercera actividad del módulo tiene como propósito aplicar los conocimientos sobre los métodos de entrenamiento, específicamente la realización del interválico para la mejora de su rendimiento físico.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

El docente presenta un caso de entrenamiento donde el estudiante tendrá el rol de un preparador físico de fútbol que tiene como objetivo mejorar la resistencia del equipo. Para guiar la reflexión se pueden realizar preguntas como las siguientes:

- ¿Qué característica debería tener el entrenamiento teniendo en consideración las pausas intermitentes? ¿Por qué?
- ¿Qué otros tipos de manifestaciones posee pausas intermitentes?

Construcción de conocimiento:

A modo de introducción, se puede solicitar a los estudiantes que en grupos realicen una lluvia de ideas sobre las características que se deben tener en cuenta al momento de aplicar un método de entrenamiento para una manifestación motriz que posee pausas intermitentes.

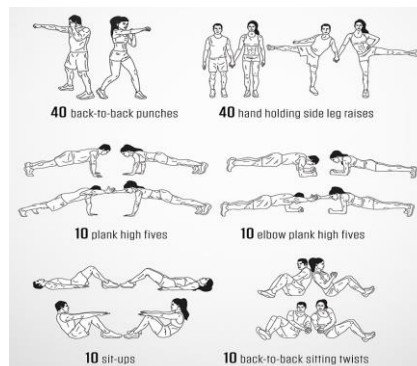
Con la finalidad de dinamizar la propuesta anterior, se puede realizar un juego en el que los estudiantes anotan una característica del entrenamiento en un papel, y la lleven a una punta del aula, estas se podrán ir a dejar de manera individual, de modo tal que a medida que va llegando el miembro del grupo, puede salir otro a dejar otra característica.

El docente a partir de las características identificadas por los estudiantes podría complementar la información respecto al método de entrenamiento interválico, destacando otras características y los beneficios respecto al método de entrenamiento continuo. Para fomentar la reflexión, el profesor puede generar preguntas tales como:

¿Cuál es la ventaja que posee el método interválico para realizar de modo autónomo entrenamiento en el espacio hogareño?

Práctica guiada:

Para guiar los aprendizajes de los estudiantes se sugiere que el profesor genere una experiencia presentando un número de estaciones con una diversidad de ejercicios colaborativos que le permita al estudiante poder vivenciar esta metodología con acciones que involucren diferentes grupos musculares, por ejemplo:

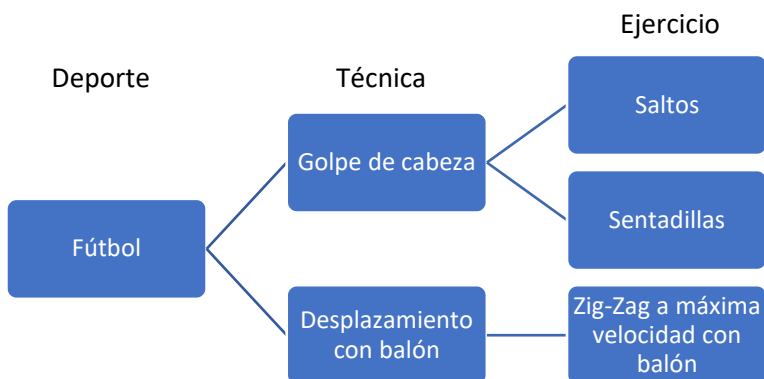


Posteriormente, el grupo se puede dividir en grupos los que deberán diseñar sus propias estaciones y mecanismos de verificación del grado de intensidad alcanzado, los que tendrán que registrar en una plantilla como la siguiente:

Propósito de ejercicio	Intensidad alcanzada	Descripción del ejercicio
<i>Ej. Realizar ejercicios de fuerza resistencia del tren inferior</i>	<i>Ej. 70% de la frecuencia cardiaca</i>	<i>Ej. Sentadillas en parejas a modo de "pistón" a medida que un integrante de la pareja descienda el otro irá subiendo</i>

Práctica independiente:

Los estudiantes en grupo pueden diseñar una sesión de entrenamiento orientada específicamente a la mejora de la condición física para una manifestación motriz de carácter deportiva, en el que junto con cumplir las características propias del método de entrenamiento interválico incorpora movimientos propios del deporte.



Ticket de chequeo:

Para la autoverificación de los aprendizajes, se puede utilizar la siguiente lista de chequeo



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Selecciona ejercicios propios de un deporte y asocia a ejercicios para su mejora</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Diseña ejercicios colaborativos para la mejora de la condición física</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Diseña actividades para diferentes grupos musculares</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Trabajo colaborativo, Se sugiere que para el desarrollo de las actividades exista un trabajo colaborativo entre los integrantes, especialmente orientando el desarrollo del C-HIIT cómo método de entrenamiento interválico de alta intensidad, que incluye ejercicios de colaboración.

Autenticidad de las experiencias motrices, se sugiere que, junto con involucrar al estudiante en la selección de actividades, se intencionen actividades que posean un alto grado de significancia y autenticidad mediante la selección de experiencias que se desarrollan en la vida cotidiana o sean aplicables a contextos próximos, como puede ser espacios públicos, hogareños e incluso laboral.

Método interválico, Según Martin, et al (2004) el método interválico sirve para aumento de la resistencia de la velocidad, resistencia específica, entre otros fines. Es un método esencial para disciplinas de resistencia de tiempo corto y medio. Todo método interválico es una combinación de fase de carga y recuperación.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Entrenamiento interválico aplicado a manifestaciones motrices específicas	Diseña actividades aplicables de forma interválica.	Diseña actividades coherentes con el método de entrenamiento interválico, con ejercicios aislados entre sí.	Diseña actividades coherentes con el método de entrenamiento interválico, ajustando ejercicios a manifestaciones motrices específicas.
Diversidad de ejercicios	Selecciona actividades de un solo grupo muscular.	Selecciona actividades que abarcan varios grupos musculares.	Selecciona actividades que incorporen varios grupos musculares y coherente con el propósito planteado.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1078/825>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://g-se.com/efectos-del-entrenamiento-intermitente-de-alta-intensidad-sobre-el-rendimiento-de-resistencia-185-sa-E57cfb2711343d>

Referencias

Martin, D., Nicolaus, J., & Ostrowski, C. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo.

Actividad de desempeño 4

Propósito de la actividad:

La actividad tiene como propósito que los estudiantes aprendan a diseñar sesiones de entrenamiento a partir de los principios FITT, y considerando sus necesidades, emociones y características.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA2 Aplicar y evaluar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales con perseverancia y proactividad. (**Vida Activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Diseñar planes de entrenamiento con sus diversidades según contextos y condiciones funcionales

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

El docente muestra a los estudiantes imágenes como las que se sugieren a continuación, relacionadas con la construcción de sesiones de entrenamiento, a partir de los principios FITT. Guía a los estudiantes a responder las siguientes preguntas:



¿De qué manera se vinculan las imágenes con la preparación de un entrenamiento?

¿Cómo se pueden incorporar las características y motivaciones personales en el diseño de sesiones de entrenamiento?

Construcción de conocimiento

Para introducir los conceptos vinculados a los principios FITT, el profesor puede presentar un caso, que le permita al estudiante definir la presencia de estos principios, estos pueden ser vivenciado durante dos días cada semana, se realiza la siguiente actividad: 30 sentadillas en un minuto, 8 sprint en un minuto, 20 flexo-extensión de codo con rodilla en el piso.

Conexión interdisciplinar:

Matemática
OA6 nivel 1 EM

Del caso anterior:

- ¿Cuál es la intensidad de los ejercicios?
- ¿Cuál es el tiempo destinado?
- ¿Qué tipo de ejercicios se presentaron?
- ¿Cuál es la frecuencia?

A partir de la respuesta de los estudiantes, el docente complementa los principios FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de Ejercicio), así como las consideraciones para el diseño de sesiones de entrenamientos.

Para fomentar la reflexión, se pueden incorporar preguntas como:

¿Cuáles son las características personales que debo considerar para diseñar un plan de entrenamiento?

¿Cuál es el objetivo o interés que podría considerar para el diseño de un plan de entrenamiento?

Práctica guiada

Para garantizar la organización de un plan de entrenamiento, se sugiere que contenga al menos cinco sesiones, en la que el estudiante pueda incorporar los principios FITT para la mejora de la condición física, así también, se puede contextualizar el plan a partir de alguna manifestación motriz que sea de su interés.

Se sugiere que el plan de entrenamiento sea individual para respetar las características personales.

Objetivo	Ej. Aumentar la resistencia aeróbica		Método de entrenamiento	Ej. continuo	
Sesión	Ejercicios	Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tipo
1	Ej. Trote	Ej. 3 días a la semana	Ej. 65% FC	Ej. 15 min	Ej. Trote en plano inclinado
2					
3					
4					
5					
¿Qué consideraciones debo tener a partir de mis características físicas?		Ej. Estoy recién retomando las actividades de trabajo aeróbica continua.			
¿Qué consideraciones debo tener en cuenta para sentirme agrado al realizar la actividad?		Ej. El trote no debe ser de alta intensidad dado que estoy recién retomando la actividad, además, me agrada trotar con música.			

Práctica independiente

Respecto a la implementación, se sugiere que, durante la clase, se destine tiempo para que los estudiantes puedan implementar su propuesta donde cada uno sea capaz de velar por el cumplimiento del propósito deseado.

Lista de chequeo:

Para la autoverificación de los aprendizajes, se puede utilizar la siguiente lista de chequeo

ESTUDIANTE A SI MISMO

LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar
Criterio 1: <i>Reconoce cada uno de los componentes FITT</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Criterio 2: <i>Declara consideraciones para generar actividades de su agrado</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Criterio 3: <i>Implementa un plan de entrenamiento coherente con el objetivo diseñado</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observaciones al docente:

Experiencias vividas: Se sugiere que las actividades diseñadas por los estudiantes puedan ser vivenciadas, al mismo tiempo de incorporar un proceso de seguimiento de las planificaciones fuera del horario de clase, para lo que se puede acudir a la entrega de evidencia pedagógica, a partir de diarios, fotografías, fotografías, entre otras.

Transferencia del aprendizaje: se sugiere que las actividades diseñadas por parte de los estudiantes puedan ser aplicadas en diferentes entornos, como espacios hogareños, plazas públicas, multicancha, entre otras.

Principios FITT: Estos principios consideran 4 variables que se deben tener en consideración al momento de la creación de sesiones de entrenamiento, que son las siguientes:

Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tipo
Se refiere a la cantidad de días a la semana que se deberá realizar el entrenamiento.	Se refiere a la exigencia de esfuerzo orgánica al realizar un ejercicio.	Se refiere a la duración de cada ejercicio, así como también a la duración del entrenamiento.	Se refiere al ejercicio y su diversidad.

Uso recursos tecnológicos: para fomentar la autonomía de los estudiantes, pueden utilizar la aplicación "Táбата", lo que permitirá autogestionar y aplicar sus propios programas de entrenamiento.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Componentes de los principios FITT	Nombra cada uno de los elementos que conforman los principios FITT	Describe correctamente los principios, según un modelo de planificación	Describe correctamente los principios FITT y es coherente con el objetivo declarado.
Características del plan de entrenamiento	Nombra características personales para la sensación de agrado en la práctica de actividad física.	Nombra características personales emocionales y físicas	Se relaciona coherentemente con el objetivo integrando las características personales en la planificación del entrenamiento.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/The-FITT-Plan-for-Physical-Activity.aspx>

https://link.curriculumnacional.cl/https://www.curriculumnacional.cl/estudiante/621/articles-176745_recurso_pdf.pdf

Módulo obligatorio 3

Visión panorámica

<p>Gran idea</p> <p>"La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano"</p>
<p style="text-align: center;">Objetivos de Aprendizaje</p> <p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA 3 Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (Vida Activa saludable)</p>
<p style="text-align: center;">Conocimientos esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
<p>Tiempo estimado</p> <p>6 semanas (12 horas)</p>

Propósito Módulo obligatorio 3

En el módulo 3 de la asignatura Educación Física y Salud del Nivel 1 y 2 de Enseñanza Media, se espera que los estudiantes reflexionen y desarrollen un rol activo en la promoción del bienestar y el autocuidado a partir de la implementación de hábitos saludables en su comunidad escolar estableciendo diferentes estrategias para garantizar un estilo de vida activo a lo largo de la vida.

Los objetivos de aprendizaje de este módulo desarrollan las habilidades que permiten al estudiante promover cómo cuidar su propio bienestar, mediante un estilo de vida activo y alimentación saludable, a partir de las prácticas motrices diversas, así como también, describir las funciones generales como aquellas específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades propios al momento de promover actividades que permitan ser autónomo en la práctica de actividad física.

Los Objetivos de Aprendizaje del módulo desarrollan las Habilidades y Actitudes del Siglo XXI del ámbito de maneras de trabajar debido a la presencia del desarrollo de actividades motrices de colaboración, así como la comunicación, instaurando procesos para la promoción del bienestar. Igualmente se desarrolla la habilidad de maneras de vivir en el mundo dado a la contribución de la participación activa del estudiante en su comunidad escolar y territorio.

Ruta de Aprendizaje del Módulo Obligatorio 3

¿Cómo la práctica de diferentes acciones motrices y la alimentación contribuyen a la calidad de vida?

Actividad de desempeño 1:

Aplica diferentes estrategias de pausa activa para favorecer el estilo de vida activo.

Actividad de desempeño 2:

Diseña y aplica formas de desplazamiento activo para contribuir a una mejor calidad de vida.



Actividad de desempeño 3:

Seleccionan ejercicios aplicables en el espacio reducido, considerando materiales y características personales.

Actividad de desempeño 4:

Promueve el autocuidado en el juego o actividades lúdicas para resguardar la salud y calidad de vida.

Actividad de desempeño 1

Propósito de la actividad:

La actividad tiene como propósito que los estudiantes generen estrategias; creación de ejercicios de pausa activa, para mantener conductas cotidianas vinculadas con el estilo de vida saludable en diferentes momentos del día.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (**Vida activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

A modo de introducción el profesor presenta un breve video respecto a las conductas sedentarias, disponible en el siguiente link: <https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/1FB0BgyvOv8>

Se puede orientar la reflexión respecto a las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las causas del excesivo tiempo sedente en la población en general?

¿Qué impacto tiene el exceso de tiempo de inactividad física y sedentarismo sobre la salud y el bienestar personal?

Práctica guiada:

Con la finalidad de reducir las conductas sedentarias, los estudiantes podrán indagar acerca los problemas para la salud (enfermedades asociadas) a causa del sedentarismo y las conductas sedentes, así mismo diseñar acciones concretas que permitan realizar *pausas activas* a lo largo del día, mediante actividades motrices que se puedan implementar en diferentes momentos del día y diversos espacios.

Se sugiere que consideren:

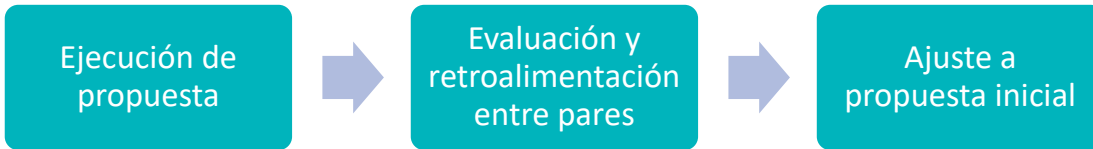
- Ejercicios de movilidad articular,
- Estabilidad,
- Flexibilidad,
- Diferentes tipos de intensidad.

Para guiar el diseño y reflexión se puede utilizar como guía el siguiente organizador gráfico.

Descripción de ejercicio o imagen	Tipo de ejercicio	<i>Movilidad articular</i>
<i>Ej. Circunducción de hombros</i>	Repeticiones	<i>20 veces por cada brazo</i>
	Uso de material	<i>No se utiliza</i>
	Beneficios	<i>Prepara el cuerpo para otras actividades</i>
	Intensidad	<i>Baja, no aplica medición de frecuencia cardiaca u otra forma de evaluar la intensidad</i>
Descripción de ejercicio o imagen	Tipo de ejercicio	
	Repeticiones	
	Uso de material	
	Beneficios	
	Intensidad	
Condiciones favorables para la realización de las actividades		
Beneficio para la salud asociada de su propuesta		

Práctica independiente

Se sugiere que los estudiantes se organicen en grupos y compartan sus propuestas de actividades con sus compañeros, de modo tal, ejecutarlas en el momento para una retroalimentación oportuna entre pares que les permita ajustar las actividades consideradas.



Para complementar la propuesta, los estudiantes podrán presentar una organización en la que implementarán de manera diaria sus acciones. Las que deberán considerar los siguientes elementos:

- Horarios del día en que se realizarán los ejercicios.
- Duración/repeticiones.
- Días en que se realizarán.

Lista de chequeo:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Selecciona actividades con diferentes grado de intensidad</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Selecciona ejercicio ejecutable en diferentes contextos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Organiza en su propuesta en momentos cotidianos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Orientaciones al docente:

Control de la intensidad: se sugiere el uso de una escala subjetiva de percepción del esfuerzo, para el monitoreo de la intensidad de las diferentes actividades que se realicen en la clase, lo que además contribuye con los procesos de autorregulación del aprendizaje. Para el uso de la escala, se recomienda una previa familiarización con esta, lo que permitirá aplicarla de forma sistemática.

Uso de aplicaciones móviles: se sugiere que los estudiantes acompañados por el profesor incorporen aplicaciones en las que se recuerde la realización de actividad física. Para garantizar la aplicación de las diferentes acciones generadas en el módulo, estas aplicaciones existen tanto en Play Store como en Apps Store.

Sedentarismo y tiempo de inactividad física: se sugiere aclarar la diferencia entre ambos conceptos, en donde el sedentarismo es considerado como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia, mientras que la inactividad física es el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física

Conducta sedentaria: “La conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día¹, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~1 MET), como: ver televisión, estar acostado o sentado” (Cristi-Montero, et al. 2015 p. 1089).

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Pausas activas	Enumera actividades con diferentes tipos de materiales.	Enumera diversas actividades con el uso de materiales de fácil acceso y transferibles a diversos contextos.	Enumera acciones para aumentar la actividad física con ejercicios diversificados y materiales de fácil acceso, acentuando la relación entre intensidad y su propósito.
	Enumera condiciones favorables para la realización de pausas activas.	Reconoce las condiciones favorables para realizar pausas activas aplicable en diferentes contextos cotidianos.	Describe las condiciones favorables para realizar las actividades, centradas en sus propias posibilidades y contextos.

Recursos y sitios web:

Castañer, M., Saüch, G., Camerino, O., Sánchez-Algarra, P., & Anguera, M. T. (2015). Percepción de la intensidad al esfuerzo: Un estudio multi-method en actividad física. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(1), 83-88.

Pausas activas

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/fq0WdPFHk9M>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/x6B2wWsBe-w>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/central-de-fichas/Documents/ejercicios-para-descansar-brazos-y-piernas.pdf>

https://link.curriculumnacional.cl/https://www.achs.cl/portal/Comunidad/Documents/Guia_de_Ejercicios_para_Conductores.pdf

https://link.curriculumnacional.cl/https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000800021&script=sci_arttext

Actividad de desempeño 2

Propósito de la actividad:

La segunda actividad del módulo tiene como intención que los estudiantes reconozcan y autogestionen opciones para mantener un estilo de vida activo mediante la práctica sistemática del desplazamiento, así como la ingesta de líquido durante esta.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (**Vida Activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

El profesor puede solicitar que los estudiantes mencionen qué entienden por “mantener un estilo de vida saludable”, lo anterior, para fomentar y profundizar sobre las experiencias y hábitos.

Se sugiere que reflexionen guiados por las siguientes preguntas:

¿Por qué es necesario mantener un estilo de vida y alimentación saludable?

¿Qué acciones se pueden realizar para ser activo físicamente y mantener una alimentación saludable?

¿Qué barreras puede limitar mantener un estilo de vida activo?

Construcción de conocimiento:

Para la construcción de conocimiento, se sugiere que los estudiantes enumeren acciones que correspondan a actividades físicas a partir de la siguiente definición de la OMS “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como vigorosa, mejora la salud.”

Junto a ello, se puede incluir la reflexión respecto a la relevancia del consumo de líquido diario y la ingesta de alimentación saludable como su influencia en la práctica de actividad física, esencialmente durante la realización de actividad de intensidad moderada o vigorosa.

Práctica guiada:

Como propuesta para desarrollar un estilo de vida activo, se sugiere implementar y gestionar acciones de desplazamiento activo debido a su aporte para cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física. Esta propuesta se basa en el hecho cotidiano de desplazarse sin el uso de un medio motorizado, como puede ser el de la bicicleta, caminar, skate, entre otros. Además de considerar la necesidad de incorporar una alimentación saludable en su día a día.

A partir de la clarificación conceptual, los estudiantes diseñan y gestionan estrategias para realizar acciones que permitan mantener un estilo de vida activo en acciones cotidianas, así como también, mantener el consumo de líquido necesario según el tipo de actividad. Para guiar a los estudiantes se puede completar la siguiente tabla:

Listado de opciones para un desplazamiento activo	- <i>Ej. Bajarme antes de la micro para caminar al establecimiento.</i>
Acciones para mayor satisfacción	- <i>Ej. Escuchar música.</i>
Posibilidades para realizar desplazamiento activo	- <i>Ej. Ciclovías próximas al establecimiento.</i>

Compromisos		- <i>Ej. Iniciar con dos días a la semana para luego ir aumentando.</i>	
Día	Estrategia de vida activa	Estrategia de alimentación saludable	Meta establecida
Lunes	<i>Ej. Caminar al establecimiento educacional</i>	<i>Ej. Ingerir dos frutas en el día</i>	<i>Ej. 20 minutos de caminata</i>
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
Modo de monitoreo			
Consumo de líquido diario			

Práctica independiente

Los estudiantes podrán realizar un sistema para automonitorear las acciones que declaran realizar, y así poder aumentar el tiempo de desplazamiento activo, para esto podrán considerar:

- Medir la distancia promedio de sus pasos,
- Diseñar rutas de desplazamiento,
- Establecer estrategias grupales que favorezcan la motivación por el desplazamiento activo.

Conexión interdisciplinar

Educación Ciudadana
OA2 Nivel 2 EM

Los estudiantes al terminar la práctica independiente pueden compartir sus propuestas para enriquecer sus propias consideraciones.

Lista de chequeo:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Identificar los beneficios del desplazamiento activo</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Diseñar acciones para mantener un estilo de vida saludable</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Reconocer las posibilidades propias para la implementación del desplazamiento activo</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Rol activo del estudiante: se sugiere generar todas las posibilidades de participación de los estudiantes, como crear los espacios de trabajo junto con la selección de manifestaciones motrices, generar momentos para socializar los aprendizajes, lo que implica respetar los intereses y experiencias previas generando adecuaciones a las propuestas pedagógicas a partir de las posibles transferencias a la vida cotidiana de los estudiantes.

Desplazamiento activo: Comprende los modos de desplazamientos, es decir, que no implican un medio motorizado de desplazamiento, este puede brindar la posibilidad de contribuir con el cumplimiento de las recomendaciones internacionales sobre actividad física diaria.

Valorar las características del entorno, una de las barreras habituales para la implementación del desplazamiento activo está vinculada al entorno, por ende, se sugiere que los estudiantes generen procesos reflexivos para reconocer las posibilidades que les brinda el entorno.

Progresividad en los cambios de hábitos: La literatura científica declara que para generar cambios conductuales se deben generar de modo progresivo y deben ser sistemáticos, por lo que se sugiere que la propuesta de los estudiantes sea acompañada más allá de la clase.

Conducta sedentaria: “La conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día¹, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~1 MET), como: ver televisión, estar acostado o sentado” (Cristi-Montero, et al. 2015 p. 1089).

Otras estrategias: para mantener un estilo de vida activo se sugiere que en aquellos casos que no sea factible realizar desplazamientos con fines de movilidad urbana, incorporen estrategias que garanticen la realización de pasos diarios, los que idealmente debería ejecutarse con una cadencia de 100 pasos por minuto.

Optimización de la sesión: para optimizar el tiempo de la sesión se sugiere la implementación del “aula invertida o “Flipped learning”, para ello el estudiante requiere dedicar tiempo fuera de clase, en este sentido se sugiere que puedan ver videos como el siguiente <https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/03-YXZp1JJ4> , así también se sugiere que puedan leer documentos que permita poder comprender mejor de los tipos de nutrientes y su función <https://link.curriculumnacional.cl/https://serviciodesalud.pucp.edu.pe/informacion/nutricion-y-salud/>.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Estrategias para el desplazamiento activo	Reconoce acciones para el desplazamiento activo en torno a la ida al establecimiento educacional.	Enumera acciones semanales para el desplazamiento activo.	Enumera y distribuye acciones diversas semanales para la implementación del desplazamiento activo que responda a sus posibilidades.
	Reconoce posibilidades para realizar desplazamiento activo.	Identifica características del medio para realizar desplazamiento activo.	Define estrategias ajustadas a sus posibilidades para realizar desplazamiento activo.

Recursos y sitios web:

https://link.curriculumnacional.cl/https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872015000800021&script=sci_arttext

<https://link.curriculumnacional.cl/https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n3/30original26.pdf>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/sQZH0RbGKn8>

https://link.curriculumnacional.cl/https://carlosminguez.com/wp-content/uploads/2018/02/VillaGonzalez_Intervencion_Tandem_2014.pdf

<https://link.curriculumnacional.cl/https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/40068/30770>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Actividad de desempeño 3

Propósito de la actividad:

La tercera actividad tiene como propósito que los estudiantes logren seleccionar ejercicios que se puedan realizar en espacios reducidos y con diversos materiales, a partir de las características personales, identificando también el tipo de alimentación previa a realizar dicha actividad.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.

Habilidades y actitudes del siglo XXI:

Habilidades:

Manera de trabajar: Manera de vivir en el mundo

Actitudes:

Pensar con consciencia, reconociendo que los errores ofrecen oportunidades para el aprendizaje.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Se sugiere que el estudiante realice un ejercicio de modo repetitivo, como puede ser flexo-extensión de codo, burpee, salto posterior a sentadilla, entre otros. La finalidad de lo anterior es que el estudiante vivencie la relación entre ejercicio, tiempo y respuesta fisiológica en actividades que no requiere de amplio espacios ni materiales. Para garantizar una mayor intensidad de se puede utilizar un metrónomo para garantizar la cantidad de ejecución en cierto periodo de tiempo.

Para acompañar a la reflexión, se sugiere realizar preguntas como:

¿Cuál son los requisitos mínimos para garantizar una correcta práctica de actividad física en el espacio hogareño?

¿Cuál deberán ser las características de los ejercicios que se deben realizar en espacios hogareños reducidos?

También se puede incluir la reflexión sobre la relevancia y tipo de alimentación que se requiere antes de realizar actividades de intensidad moderada a vigorosa.

Construcción de conocimiento:

La práctica de actividad física requiere una constante evaluación de los factores y condiciones que puedan implicar algún riesgo o complicación, entre estos destacan el equipamiento, recursos materiales, características personales, entre otras.

A partir de lo anterior, resulta relevante que el estudiante pueda realizar un listado de aquellos que permitiría realizar actividad física de modo seguro según el propósito, sus características, ingesta alimenticia y contextos.

Criterios para la realización de actividad física en espacios reducidos	
Ej. Recursos materiales	

Práctica guiada:

Los estudiantes de modo grupal podrán diseñar una propuesta de actividad física que permita ser aplicada en espacios reducidos, para esto, deberán tener en cuenta elementos como:

- Consideraciones para el autocuidado en la realización de actividad física en espacios reducidos.
- Tipos de ejercicios
- Tiempo, Intensidad y/o duración de estos

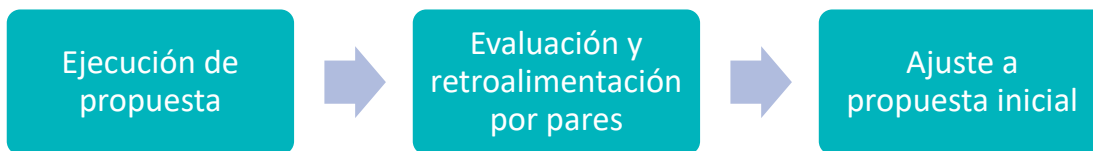
Para guiar el diseño y reflexión se puede completar el siguiente organizador gráfico.

Objetivo de actividad		
Rango de Frecuencia cardiaca que se desea alcanzar		
Medidas de autocuidado para realizar actividad física en espacios reducidos	Criterios	Consideraciones
	<i>Ej. Características personales</i>	<i>Ej. Cansancio temprano en ejercicios de alta exigencia anaeróbica</i>

Ejercicios que se pueden realizar a partir de consideraciones de autocuidado	Nombre o descripción de ejercicios	Tiempo	Intensidad/ repetición
	<i>Ej. Burpee</i>	<i>Ej. 30 seg</i>	<i>Ej. 10 rep.</i>

Práctica independiente


Se sugiere que los estudiantes se organicen en grupos y puedan compartir las propuestas. Así mismo, se pueden realizar los ejercicios con delimitación espacial en el aula, donde se podrá analizar la viabilidad de los ejercicios y pertinencia según sus propias características.



Para velar por una selección adecuada de ejercicios, se sugiere realizar ajustes a partir de la retroalimentación entre pares.

Lista de chequeo:

Los estudiantes podrán verificar la viabilidad de los ejercicios mediante la siguiente lista de chequeo



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Selecciona ejercicios que se puedan realizar en espacios reducidos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Selecciona ejercicios e intensidades acorde a sus propias capacidades</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Reconoce diversos criterios de autocuidado para la realización de ejercicio en espacio reducido</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Control de la intensidad: se sugiere el uso de una escala subjetiva de percepción del esfuerzo, para el monitoreo de la intensidad de las diferentes actividades que se realicen en la clase, lo que además contribuye con los procesos de autorregulación del aprendizaje. Para el uso de la escala se propone su uso previa familiarización, lo que permitirá ser aplicada de forma sistemática.

Uso de aplicaciones móviles: se sugiere que los estudiantes acompañados por el profesor incorporen aplicaciones en las que se recuerde la realización de actividad física, estas aplicaciones existen tanto en Play Store como en Apps Store. Las aplicaciones que se pueden utilizar son: podómetros, Tabata timer, metrónomo, entre otros.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Selección de ejercicios	Enumera ejercicios aplicables a espacios reducidos.	Describe ejercicios genéricos con posibilidad de ser aplicados a espacios reducidos.	Selecciona y describe ejercicios que poseen una dificultad adecuada a las características propias y que permiten ser aplicados a diferentes contextos de espacios reducidos.
	Enumera ejercicios que tributan al objetivo planteado.	Selecciona ejercicios, según objetivo y características personales.	Selecciona ejercicios, según objetivo y características personales, aplicables a diversos entornos de espacio reducidos.
Autocuidado	Enumera acciones de autocuidado a partir del tipo de ejercicio.	Enumera acciones que garanticen el autocuidado a partir de sus características físicas.	Selecciona acciones de autocuidado que permitan realizar actividades de diferentes intensidades, a partir de sus características físicas, alimentación, entre otras.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://sigamosaprendiendo.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/05/Orientaciones-para-actividad-fisica-en-pandemia.pdf>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.upla.cl/noticias/wp-content/uploads/2020/04/guia-actividad-fisica-casa-1.pdf>

https://link.curriculumnacional.cl/https://s3.s3.amazonaws.com/sigi/files/65030_gu_a_actividad_f_sica_en_familia.pdf

https://link.curriculumnacional.cl/https://s3.s3.amazonaws.com/sigi/files/92898_gui_a_educaci_n_f_sica_remota_271020.pdf

Actividad de desempeño 4

Propósito de la actividad:

La cuarta actividad, tiene como propósito que el estudiante tome un rol activo en la promoción de conductas de autocuidado en la práctica actividad física, resguardando así la salud, estilos de vida y calidad de vida propia como la de sus pares.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Se sugiere que el profesor pueda proyectar el siguiente video <https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/r5hxmJi221s> en el que se menciona la importancia de la práctica de ejercicio físico y las conductas de autocuidado que influyen sobre la salud; el proceso comprensión de estas temáticas puede ser orientadas mediante preguntas como:

- ¿Qué preguntas les surgen del video?
- ¿Cuál es la importancia de las conductas saludables sobre la salud?
- ¿Cuál es la responsabilidad individual sobre las conductas saludables?
- ¿Tienes alguna responsabilidad sobre el resguardo del bienestar propio como el de tus pares?

Construcción de conocimiento:

Para introducir la temática de conductas saludables, se sugiere que los estudiantes dialoguen sobre los elementos necesarios para la realización de una actividad masiva en el colegio que incluya a la mayor cantidad de los agentes de la comunidad educativa. Se sugiere realizar una lluvia de ideas, apoyados por una tabla como la siguiente:

Lluvia de ideas respecto a elementos necesarios para la realización de actividad masiva	→	Lluvia de ideas con consideraciones para la participación
Ej. Recursos materiales		
	→	

Posteriormente el profesor puede desarrollar los elementos básicos para el desarrollo de una actividad masiva, como ejemplo:

- Asegurar kit de primeros auxilios
- Recursos materiales
- Recursos humanos
- Reglamentos (en caso de que lo amerite)
- Entre otros.

Práctica guiada:

Los estudiantes de manera grupal podrán diseñar una propuesta de actividad física que podrán diseñar e implementar con la comunidad educativa, esta tiene que nacer desde sus propios intereses, por ejemplo: masivo deportivo, competencia deportiva, competencia de baile, jornada de baile entretenido. También puede incluir, stand que informe sobre la alimentación saludable.

Conexión interdisciplinar
Artes Visuales
OA3 Nivel 1 y 2 EM

Estas propuestas pueden ser realizada en horario de clases o fuera de esta.

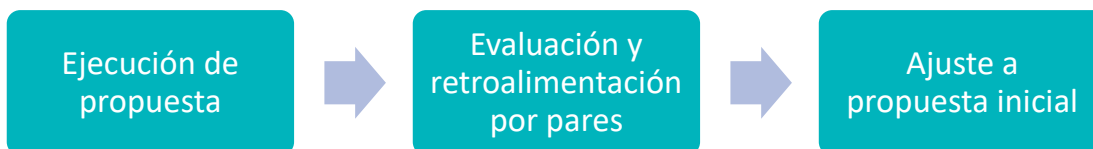
Estas propuestas pueden ser diseñadas para ser implementadas en diferentes momentos, por ejemplo: durante los recreos, durante la clase, previo a ingreso a clases, fin de semanas, entre otros.

Para guiar los procesos reflexivos pueden completar tabla como la que se muestra a continuación:

Actividad que se realizará			
Momentos de ejecución			
Tiempo necesario			
Acciones que garantizan la participación			Fundamentación
Elementos que resguardan la integralidad de los participantes	<i>Idea 1</i>	<i>Idea 2</i>	<i>Idea 3</i>
Recursos materiales			
Recursos humanos			
Roles			

Práctica independiente

Se propone que los estudiantes puedan llevar a cabo su propuesta a modo de piloto, con la finalidad de identificar aquellos elementos que requieren mayor detalle, principalmente los que resguarden el interés en la participación, integralidad de los asistentes y roles del mismo grupo.




Para velar por el correcto diseño y ejecución, se sugiere realizar ajustes a partir de la coevaluación y posterior retroalimentación entre pares y docente, bajo los siguientes criterios:

Escala de valoración	
3	Completamente logrado el desempeño deseado
2	El desempeño deseado está medianamente logrado requiriendo este mayor desarrollo
1	El desempeño deseado requiere mayor desarrollo y reflexión

Criterios	Desempeño deseado	Valoración
Coherencia	Describe propuestas coherentes que facilitan la asistencia de la comunidad escolar a la actividad diseñada.	
Resguardo de la integralidad de la asistencia.	Describe estrategias diversas para asegurar la integralidad de asistentes, incluyendo elementos como la interacción entre los asistentes, medidas de contención, entre otras.	
Recursos	Los recursos materiales y humanos son suficientes para la implementación de la actividad.	

Lista de chequeo: Los estudiantes podrán verificar la viabilidad de los ejercicios mediante la siguiente lista de chequeo



**ESTUDIANTE
A SI MISMO**

LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Criterio 1:
Selecciona ejercicios que se puedan realizar en espacios reducidos

Criterio 2:
Selecciona ejercicios e intensidades acorde a sus propias capacidades

Criterio 3:
Reconoce diversos criterios de autocuidado para la realización de ejercicio en espacio reducido

Logrado Todavía puedo mejorar

Logrado Todavía puedo mejorar

Logrado Todavía puedo mejorar

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

✓

✓

✓

Observaciones al docente:

Modelo de Educación Deportiva: consiste en una propuesta planteada por el profesor Daryl Siedentop, el que presenta un modelo basado en la implementación de un deporte como eje para el desarrollo de varios objetivos de aprendizajes, en este destaca elementos para tener en cuenta en la planificación como la temporada, afiliación, juego entre equipos, festividad, entre otros.

Respeto por el interés de los estudiantes: se sugiere que los estudiantes puedan organizarse y proponer actividades, principalmente reconociendo aquellas acciones que sean posibles implementarlas fuera del horario de clase, ya sea en el establecimiento como fuera de este.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Diseño de acciones para la actividad física de la comunidad escolar	Diseña una propuesta de actividad física centrada en la participación de la comunidad escolar.	Diseña una propuesta de actividad física centrada en el resguardo físico de los asistentes.	Diseña propuesta de actividad física centrada en la participación de la comunidad escolar y el resguardo de la integralidad de los asistentes.
	Selecciona recursos materiales y humanos insuficientes para la realización de actividad masiva.	Selecciona recursos materiales y humanos suficientes para la realización de una actividad masiva.	Selecciona roles, recursos materiales y humanos suficientes para la realización de una actividad masiva en el establecimiento educacional.

Recursos y sitios web:

https://link.curriculumnacional.cl/https://s3-s3.amazonaws.com/sigi/files/92898_gui_a_educaci_n_f_sica_remota_271020.pdf

Casado-Robles, C., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Viciano, J. (2020). ¿Es efectivo el Modelo de Educación Deportiva para mejorar la deportividad y actividad física en escolares RICYDE? Revista Internacional de Ciencias del Deporte.16(60), 180-198.

Módulo obligatorio 4

Visión panorámica

<p>Gran idea</p> <p>La Educación Física y Salud es una instancia para el desarrollo de principios personales y sociales en los que se vivencian y gestionan valores inherentes a las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana</p>
<p style="text-align: center;">Objetivos de Aprendizaje</p> <p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA 4 Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global. (Vida Activa saludable)</p>
<p style="text-align: center;">Conocimientos esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.
<p>Tiempo estimado</p> <p>6 semanas (12 horas)</p>

Propósito Módulo obligatorio 4:

En el módulo 4 de la asignatura de Educación Física y Salud de enseñanza media, se espera que los estudiantes comprendan y generen oportunidades para el desarrollo del bienestar social y colectivo a partir de la práctica regular de diversas manifestaciones motrices, que sean de su interés, identificando características de su propio entorno y las diferentes opciones de actividades que se pueden implementar.

Los Objetivos de Aprendizaje de este módulo desarrollan habilidades que permiten al estudiante gestionar diversas actividades motrices, a partir del análisis de factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos que contribuyen a la práctica de actividad física, generando así oportunidades a nivel local, regional y global.

Los objetivos de Aprendizaje del módulo desarrollan las Actitudes y Habilidades del Siglo XXI del ámbito de maneras de trabajar y maneras de vivir en el mundo, desarrollando el uso de las tecnologías para incorporarse a las prácticas motrices urbanas que sean de su interés, bajo una clara comprensión a la interculturalidad y cultura adulta-juvenil, así mismo, a partir del desarrollo de su motricidad, el trabajo colaborativo y empático con la comunidad.

Ruta de Aprendizaje del Módulo obligatorio 4

¿Cómo podemos generar oportunidades para la práctica regular a través el uso de diversos instrumentos tecnológicos que colaboran adquisición de un estilo de vida activo y saludable?

Actividad de desempeño 1:

Diseña actividades a partir de las posibilidades existentes del espacio educativo.



Actividad de desempeño 3:

Ejecuta y define las oportunidades que generan realizar manifestaciones motrices alternativas de origen internacional.

Actividad de desempeño 2:

Diseña actividades para realizar en espacios públicos disponibles a la proximidad del centro educativo.

Actividad de desempeño 4:

Ejecuta prácticas motrices en los espacios públicos próxima a su hogar y analiza el modo de incorporar tecnología para su desarrollo.

Actividad de desempeño 1

Propósito de la actividad:

La primera actividad del módulo tiene como propósito que el estudiante proponga actividades diversas que se ajusten a los diferentes espacios que tenga el establecimiento. Para esto, los estudiantes deberán identificar aquellas oportunidades y amenazas de diferentes espacios de la institución.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos (**Habilidades motrices especializadas**)

OA4. Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global (**Vida activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Los estudiantes intercambian experiencias respecto a las características que deben tener los espacios físicos para realizar actividad física. Para orientar el diálogo, pueden responder preguntas como las siguientes:

- ¿Cuáles son espacios seguros para realizar actividad física?
- ¿De qué manera se pueden adaptar las prácticas motrices en función del espacio?

Construcción de conocimiento:

Se sugiere que, en grupos los estudiantes puedan definir criterios para determinar qué espacio es seguro a partir de las particulares del centro educativo y el equipamiento existente para realizar actividades motrices. Esto puede ser planteado de modo verbal, en la pizarra o en un cuadro a modo de lluvia de ideas como el siguiente:

Tipo de actividad	Criterios para definir espacios seguros	Equipamiento necesario
<i>Ej. Actividades de persecución</i>	<i>Ej. Espacios amplios sin obstáculos</i>	<i>Ej. Distintivos que no se atasque con facilidad</i>

Práctica guiada:

A partir de los criterios definidos anteriormente, los estudiantes organizados en grupos pueden explorar los distintos espacios del establecimiento, identificando los entornos existentes para realizar actividad física. En el caso que se estime, se puede incluir un mapa extraído de una página web como Google Maps, así como también, los estudiantes pueden tomar fotografías para especificar o diseñar un plano con lápiz y papel.

Con la información recopilada y para profundizar el análisis realizado, los estudiantes pueden realzar las oportunidades y amenaza de realizar actividades en los diferentes espacios seleccionados.


Espacio seleccionado	Amenazas	Oportunidades
<i>Ej. Pasillo central</i>	<i>Ej. la baldosa puede ser resbalosa.</i>	<i>Ej. se pueden realizar actividades introspectivas.</i>

Práctica independiente

A partir del trabajo de observación y reflexión realizada, los estudiantes tendrán la posibilidad de diseñar un listado de actividades que se puedan realizar fuera del espacio tradicional en que se realiza la clase de Educación Física y Salud. Para fomentar la participación y el interés de la actividad se comparten ideas entre los integrantes del curso consensuando en aquellas propuestas de mayor interés del curso.

Lista de chequeo:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Reconoce criterios para la realización de actividad física en el espacio escolar</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Reconocen espacios para la realización de actividad física en espacios no tradicionales</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Selecciona actividades motrices acorde a los espacios escolares</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Mapeo Colectivo: es una práctica que permite la reflexión grupal que permite identificar problemas sociales, en el caso de la educación física puede ser utilizado para reconocer dificultades para la implementación de la práctica motriz en territorios establecidos.

Uso de aplicaciones móviles: se sugiere que los estudiantes acompañados por el profesor incorporen aplicaciones que permitan identificar el espacio escolar, de modo que los estudiantes logren visualizar el espacio con un plano general. Para lo anterior se puede utilizar, por ejemplo: Google Maps y las cámaras fotográficas para delimitar los diferentes espacios del establecimiento.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Actividades en diferentes espacios	Selecciona criterios para la realización de actividad motriz de forma segura.	Señaliza espacios para la realización de actividad motriz a partir de sus propios criterios.	Reconoce espacios propicios para la práctica de actividad motriz, según sus propios criterios y registra en un documento físico o digital.
	Selecciona diversidad de actividades motrices.	Selecciona diversidad de actividades motrices, a partir de los espacios disponibles en el establecimiento.	Selecciona actividades en los espacios de la escuela, a partir del diagnóstico generado por las amenazas y oportunidades existentes.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/DdY72BoVRoQ>

Estévez, R. L. (2014). Competencia del profesorado de educación física en la seguridad de los recursos materiales y espaciales para la práctica de actividad físico-deportiva escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (26), 30-40.

Latorre, PA (2008). Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares. *Apuntes Educación Física y deportes*, 93, 62-70

Fernández-Río, J. (2010). Viejos y nuevos materiales y espacios en Educación Física: aprovechamiento y posibilidades. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 32, 64-72.

Rodríguez, J. C. E., & Montes, M. E. G. (2018). "Openorienting Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 79-88.

Actividad de desempeño 2

Propósito de la actividad:

La segunda actividad tiene como propósito que los estudiantes diseñen y realicen actividades en espacios públicos que permita desarrollar sus habilidades motrices mediante tareas que sean de su interés.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades Motrices especializadas)**

OA4. Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global. **(Vida Activa saludable)**

Conocimiento esencial:

Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Los estudiantes intercambian experiencias con sus pares respecto a las diferentes actividades motrices que han podido realizar en espacios públicos; para orientar la reflexión puede hacer preguntas como:

- ¿Qué tipo de actividades han realizado en el espacio público?
- ¿Existe alguna emoción diferente que genere realizar actividades en espacios comunes abierto? ¿Por qué?







Construcción de conocimiento:

El profesor puede ofrecer un espacio de diálogo y reflexión preguntando a los estudiantes, qué tipo de espacios existen próximos al establecimiento para poder realizar actividades que sean de su interés.

Para el desarrollo de lo anterior en conjunto con el profesor, los estudiantes pueden marcar en un mapa los espacios que consideren próximos a la escuela donde sea posible realizar actividad física. Para profundizar la idea se pueden incorporar íconos, a partir de criterios definidos entre los estudiantes, por ejemplo:

Conexión interdisciplinar:

Educación Ciudadana
OA2 Nivel 2 EM

 Ciclovías	 Calistenia	 Espacios para trotar
 Plazas	 Gimnasio	 Multicancha

Para realizar un trabajo colaborativo entre todos los integrantes del curso se puede utilizar como apoyo sitios web, como Google Maps, En el caso que se estime, se puede presentar de modo análogo mediante la utilización de un mapa e imágenes de espacios públicos impresos.

Práctica guiada:

A partir del análisis del entorno físico próximo, los estudiantes podrán diseñar una propuesta para realizar actividad física que sean de su interés y que sean cercanos a la escuela, así también, se pueden visitar los espacios que cumplan con los criterios que se han identificado.

En grupos, los estudiantes pueden crear actividades que se puedan aplicar en los espacios públicos para dirigir al resto de sus compañeros. Para la organización de los estudiantes, se puede utilizar una tabla como el siguiente:

Descripción de la actividad	Responsable	Consideraciones
<i>Ej. Coreografía</i>	<i>Ej. Estudiante del grupo 1 y 2</i>	<i>Ej. se consultará la música al grupo.</i>

Práctica guiada alternativa

En el caso que la salida del recinto escolar no se pueda realizar, los estudiantes pueden transferir la ejecución de las actividades al espacio físico del establecimiento.

Por ejemplo:

Lugar	Actividad	transferencia
<i>Ej. Plaza</i>	<i>Ej. Realizar "fondos" (ejercicios de flexo-extensión de codo)</i>	<i>Ej. Se realiza en unos peldaños del establecimiento, lo que se puede realizar en bancas de plazas.</i>

Práctica independiente


Las actividades propuestas por los estudiantes pueden ser retroalimentadas por los compañeros en un proceso de evaluación entre pares, utilizando como apoyo los siguientes criterios:

Ficha de valoración por pares	
Número de grupo	
Integrantes	
Escala de valoración 3: Totalmente de acuerdo 2: Medianamente de acuerdo 1: En desacuerdo	
Criterio	Nivel de acuerdo
Considero que las actividades son transferible a otros contextos fuera del establecimiento	
Las actividades fueron de nuestro interés	
La dirección de la actividad fue llamativa	
El ambiente generado por mis compañeros favoreció al desarrollo de la actividad	

Una vez obtenida la valoración de los pares, los estudiantes podrán realizar ajustes para mejorar su propuesta.

Lista de chequeo:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Reconoce espacios próximos a la escuela para la realización de actividades motrices.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Crea actividades coherentes con los espacios públicos próximos al establecimiento.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Valora el diseño de actividades generados por sus pares.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Mapeo Colectivo: es una práctica que permite la reflexión grupal para identificar problemas sociales, en el caso de la educación física puede ser utilizado para reconocer dificultades para la implementación de la práctica motrices en territorios establecidos.

Uso de aplicaciones móviles: se sugiere que los estudiantes utilicen mapas para poder reconocer de manera colaborativa los espacios disponibles próximos al establecimiento para la práctica de actividad motriz, por ejemplo, se puede utilizar Google Maps. Esto también permitirá que se pueda reconocer las posibles oportunidades que brinda utilizar dichos espacios.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Actividades próximas al recinto educativo	Reconoce espacios para la realización de actividad física próximos al establecimiento.	Enumera espacios próximos al establecimiento y señala posibilidades de actividades motrices.	Reconoce diversos espacios y diversas prácticas motrices según los intereses propios, señalando íconos en un mapa o plataforma digital.
	Enumera actividades tradicionales de factible aplicación en espacios externos al establecimiento educacional.	Diseña actividades motrices que sean de su interés en espacios externos del establecimiento educacional.	Diseña y ejecuta actividades motrices de su interés que responden a las posibilidades del entorno fuera del establecimiento educacional.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/DdY72BoVRoQ>

Rodríguez, J. C. E., & Montes, M. E. G. (2018). "Openorientteering Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. EmásF: revista digital de educación física, (51), 79-88.

<https://link.curriculumnacional.cl/http://www.gisandbeers.com/manual-como-hacer-un-mapeo-colectivo/>

Actividad de desempeño 3

Propósito de la actividad:

La tercera actividad tiene como propósito que los estudiantes, a partir de la realización de actividades motrices alternativas originadas de diferentes regiones del mundo, analicen oportunidades de su interés para realizar actividad física de modo regular.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA4. Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global. (**Vida Activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Con la finalidad de introducir la diversidad de prácticas motrices, los estudiantes pueden manifestar sus experiencias en juegos o deportes no tradicionales. Para orientar el diálogo se pueden hacer preguntas como:

- ¿Qué deporte alternativo conocen?
- ¿Cómo la diversidad de prácticas motrices contribuye a la práctica de actividad motriz?

Construcción de conocimiento:

Los estudiantes ven los siguientes videos de manifestaciones deportivas no tradicionales provenientes de diferentes países del mundo:

Nombre de deporte	Video	Origen
Sepak Trakaw	https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/beHnd4mEQAc	Asia
Indiaca	https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/3_elyzXYG2g	Brasil
Tripela	https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/vgBunivlwtc	Portugal
Colpbol	https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/4_wa4b8vjbl	España

Los estudiantes podrán responder las siguientes preguntas en grupos:

¿Qué características tienen los deportes presentados?

¿Cuál será su grado de dificultad respecto a los deportes tradicionales?

Además, el profesor puede invitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo en el contexto del deporte se ha presentado fuertes estereotipos, en donde se ha excluido a personas transgénero y/o no binarias.

Para fomentar la reflexión puede hacer preguntas tales como:

¿de qué manera se pueden generar espacios para una práctica deportiva competitiva y no competitiva más inclusiva?

¿qué rol tiene las prácticas recreativas en la inclusión en la práctica motriz?

Práctica guiada:

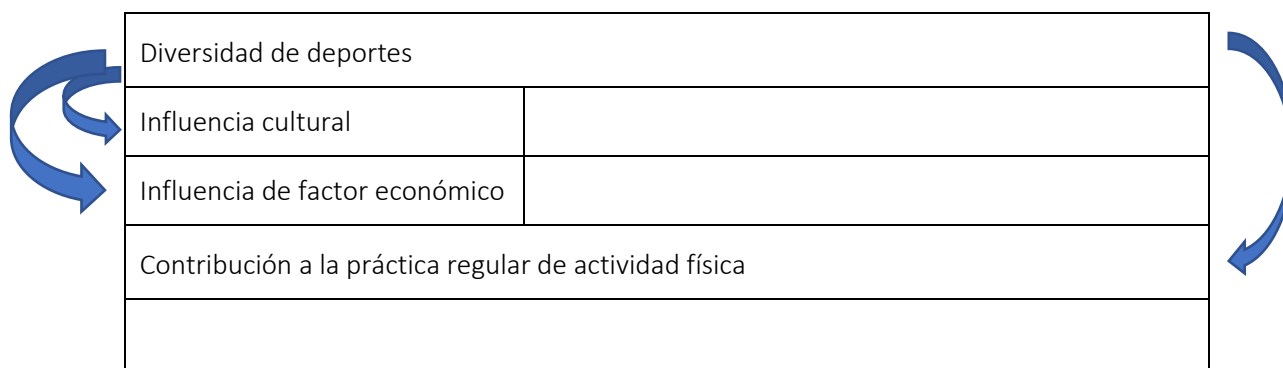
Los estudiantes podrán elegir a partir de sus intereses y acuerdos, qué manifestación deportiva realizarán. Luego de realizarla los estudiantes realizan un análisis, a partir de los siguientes elementos

Nombre del Deporte	Similitud a deportes practicados en el país	Viabilidad de realización en los espacios disponibles	Grado de interés

Práctica independiente

los estudiantes dialogan respecto al modo en que otras manifestaciones motrices originadas en otros países del mundo pueden contribuir con la práctica regular de actividad física en el país, desde un punto de vista económico y cultural.

Para orientar la reflexión se puede completar un organizador gráfico como el siguiente:



Lista de chequeo:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:



LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: Menciona diferentes modificaciones motrices de origen internacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: Identifica factibilidad de realizar actividades motrices diversas en los espacios disponibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: Reconoce cómo las prácticas motrices originarias de otras culturas colaboran con la práctica motriz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

Observaciones al docente:

Conocimientos previos para la práctica de nuevos deportes: se sugiere que para facilitar la práctica de los deportes en los que los estudiantes no poseen experiencia se fomente el conocimiento de diversas manifestaciones tradicionales de otras culturas. Así mismo, el uso de videos facilita el conocimiento y comprensión de las prácticas deportivas seleccionadas.

Aprendizaje colaborativo: se sugiere fomentar el trabajo colaborativo en base a los cinco principios esenciales propuestos por Fernández-Río (2021); Interdependencia positiva, responsabilidad individual, interacción promotora, procesamiento grupal y habilidades interpersonales, que incorporan la participación equitativa y la igualdad de oportunidades de éxito.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Manifestaciones motrices no tradicionales	Enumera actividades no tradicionales de origen internacional.	Enumera manifestaciones motrices no tradicionales de otras culturas, definiendo similitudes a prácticas motrices populares.	Reconoce, a partir de la práctica motriz las oportunidades que brinda la masificación de prácticas motrices para el fomento de actividad física.
	Describe cómo los factores económicos influyen sobre la práctica de actividad motriz.	Describe cómo los factores sociales influyen sobre la práctica de actividad motriz.	Explica cómo los factores sociales y económicos influyen en el fomento de la práctica de actividad motriz.

Recursos y sitios web:

Pueyo, Á. L. P., Alcalá, D. H., Río, J. F., Calderón, A., López, L. M. G., González-Víllora, S., ... Martín, R. A. B. (2021). Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué. Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué.

Sepak Takraw

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/beHnd4mEQAc>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/cCna9nbSUXU>

Indiaca

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.efdeportes.com/efd119/a-jugar-con-material-diferente-indiaca.htm>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/Tj1EyCbFcBI>

Tripela

https://link.curriculumnacional.cl/https://www.researchgate.net/profile/David-Hortigueela-Alcala/publication/320183377_IDEAS_PRACTICAS_MATERIALES_A_EXAMEN_IDEAS_PRACTICAS/links/59d3607c0f7e9b4fd7ff96e4/IDEAS-PRACTICAS-MATERIALES-A-EXAMEN-IDEAS-PRACTICAS.pdf

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/vgBunivlwtc>

Colpbol

https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/4_wa4b8vjbl

<https://link.curriculumnacional.cl/https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/189390/Art.5.pdf?sequence=1>

Actividad de desempeño 4

Propósito de la actividad:

La cuarta actividad del módulo tiene como propósito que el estudiante realice una diversidad de prácticas motrices en espacios públicos próximos a su hogar y que sean de su interés.

Objetivos de Aprendizaje:

OA1. Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (**Habilidades Motrices especializadas**)

OA4. Analizar, por medio de la práctica regular de actividad física, cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable a nivel local, regional y global. (**Vida Activa saludable**)

Conocimiento esencial:

Gestionar actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones.

Tiempo estimado:

3 horas pedagógicas

Desarrollo de la actividad:

Situación experiencial:

Para generar una aproximación al reconocimiento de las prácticas corporales que se realizan en los espacios públicos próximos, los estudiantes podrán realizar un pequeño listado de los juegos o actividades que realizan en espacios públicos:

Práctica motriz (deporte, juego, danzas, entre otras)	
1.	4.
2.	5.
3.	6.

Para profundizar, pueden responder preguntas como:

¿Qué características tienen estos juegos?

¿Qué emoción les produce participar en estos juegos?

Construcción de conocimiento:

Los estudiantes realizan un listado de las manifestaciones motrices que se realizan en proximidad de su hogar y del establecimiento educacional.

Práctica motriz (deporte, juego, danzas, entre otras)	
1.	4.
2.	5.
3.	6.

¿Cuál de estas actividades te llama más la atención?

¿Qué características tienen las prácticas motrices que se realizan en los espacios urbanos respecto a las prácticas deportivas tradicionales (gimnasio, pistas atléticas, entre otras)?

Práctica guiada:

Los estudiantes seleccionan a partir de sus intereses, las prácticas motrices que se realizarán en la proximidad del establecimiento, las que pueden incluir actividades como:

- Bailes urbanos
- Deportes
- Actividades vinculadas al entrenamiento
- Juegos asociados a la infancia (pintas, “tombo”, las naciones, entre otros)

Conexión interdisciplinar

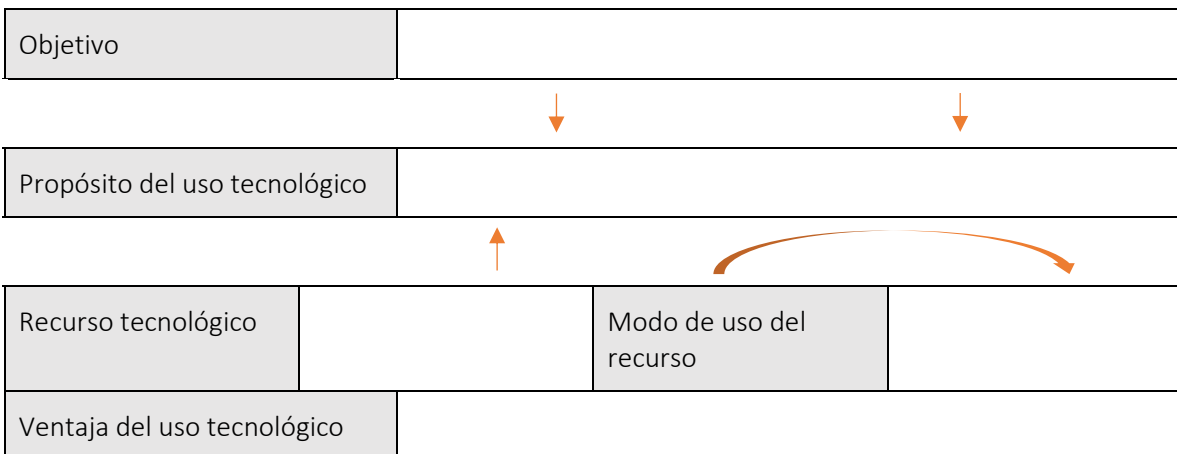
Responsabilidad Personal y Social
OA3 Nivel 1 y 2 EM

Los estudiantes guiados por el docente realizan un análisis, a partir de dos criterios infraestructura y materiales necesarias:

Práctica motriz	Infraestructura necesaria	Materiales necesarios

Práctica independiente

Los estudiantes organizados en grupos de interés indagan sobre estrategias, que con apoyo de la de la tecnología contribuyan a la difusión o práctica de las actividades motrices que han seleccionado.



En el caso de no poseer las herramientas digitales, se puede generar estrategias análogas, como por ejemplo diseño de afiches.

Lista de chequeo:

Para verificar los aprendizajes, se puede utilizar como estrategia la siguiente lista de chequeo:

ESTUDIANTE A SI MISMO

LISTA DE CHEQUEO

DURANTE O LUEGO DE LA ACTIVIDAD

Mueve el ticket a la casilla que corresponda

	Logrado	Todavía puedo mejorar	
Criterio 1: <i>Reconoce actividades motrices diversas que se realicen próxima a su hogar.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 2: <i>Reconoce las necesidades que implican las prácticas motrices en espacios públicos.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓
Criterio 3: <i>Explica cómo el uso de la tecnología contribuye con la práctica motriz.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓

Observaciones al docente:

Respecto por el interés de la cultura juvenil y adulta: considerar las características personales al momento de generar las actividades, así también, los intereses por las diferentes manifestaciones motrices de jóvenes y adultos, los que se puede rescatar desde las prácticas motrices de los diferentes espacios públicos, los que no tan solo pueden ser deportes tradicionales, sino que también, actividades emergentes como la calistenia, danzas urbanas, juegos, entre otros.

Uso de la tecnología para difundir la práctica motriz: se propone guiar a los estudiantes en el uso de las redes sociales o plataformas digitales para difundir la práctica de actividad física. Para esto se sugiere revisar la orientación sobre ciudadanía digital (<https://formacionciudadana.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/46/2019/06/CiudadaniaDigital-Cuadernillo.pdf>)

En el caso de poseer dificultades de reconocimiento del entorno: la actividad se puede centrar en revivir las diferentes prácticas corporales que los estudiantes recuerden que se practican o piensen que se realizan en diferentes entornos.

Evaluación formativa:

Para verificar aprendizajes, se sugiere considerar una rúbrica con los siguientes criterios:

Criterio	Inicial	Intermedio	Avanzado
Espacios públicos y actividad motriz	Enumeran actividades motrices que se realizan próximo a su hogar.	Describe diferentes manifestaciones motrices que se realizan en los espacios públicos.	Describe y ejecuta diferentes prácticas motrices que se realicen próximo a su hogar en los espacios públicos, valorando su aporte a la característica territorial.
	Identifica la forma en que la tecnología colabora para la práctica de actividad motriz.	Enumera propuesta para que la tecnología colabore con la práctica motriz.	Propone acciones para que la tecnología constituya una plataforma que colabore con la práctica de actividad motriz.

Recursos y sitios web:

<https://link.curriculumnacional.cl/https://formacionciudadana.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/46/2019/06/CiudadaniaDigital-Cuadernillo.pdf>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://convivenciaescolar.mineduc.cl/formando-ciudadanos-digitales/>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/DjzyobW-b1Q>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://youtu.be/4ss0i--5IJU>

<https://link.curriculumnacional.cl/https://www.redalyc.org/journal/537/53754772017/html/>

Módulo electivo 1 “Aprendizaje basado en proyecto”

Visión panorámica

<p>Gran idea</p> <p>La Educación Física y Salud regular permite apreciar el valor de la práctica constante como una necesidad inherente al bienestar humano.</p>
<p>Objetivos de Aprendizaje</p> <p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA3. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (Vida Activa saludable)</p>
<p>Conocimientos esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las habilidades motrices desde las básicas a la especializadas en diferentes contextos.
<p>Tiempo estimado</p> <p>6 semanas (12 horas)</p>

Proyecto ABP

Diversificando las Habilidades Motrices a partir de los juegos tradicionales latinoamericanos

Este proyecto tiene como objetivo el fomento y difusión de experiencias motrices a partir del rescate de manifestaciones tradicionales de las culturas latinoamericanas.

Para iniciar, los estudiantes se organizan en grupos para realizar una búsqueda autónoma sobre diferentes prácticas motrices provenientes de distintas regiones del continente. Elaboran una descripción de los juegos e identifican su origen y aportes al desarrollo predominante de las Habilidades Motrices.

Conexión interdisciplinar:

Artes Visuales
OA1 Nivel 1y 2 EM

A partir de los resultados obtenidos, seleccionan y desarrollan en profundidad aquellas manifestaciones motrices que sean de su interés, y que tengan mayor representatividad cultural y factibilidad de aplicación en el establecimiento. Como producto, los estudiantes diseñan una propuesta de intervención en la escuela, la que podrá ser realizada en recreos u otro espacio común en la que se pueda incluir a la comunidad escolar de modo activo.

Finalmente, se presenta una jornada de evaluación de la actividad, la que pretende profundizar los procesos metacognitivos y de valoración del trabajo colaborativo y logro de los objetivos planteados en el proyecto.

PROBLEMA CENTRAL

Las prácticas motrices suelen ser vivenciada a partir de los juegos tradicionales de origen internacional los que han tomado un rol hegemónico dentro de los espacios escolares, los que son entendidos como espacios públicos. Por ende, se considera oportuno rescatar y re-encontrarnos con aquellas manifestaciones motrices tradicionales de nuestra propia cultura como la de los otros países de latinoamérica para el desarrollo de la motricidad y de la cultura.

PROPÓSITO

Divulgar juegos tradicionales latinoamericanos a la comunidad escolar, valorándolos como una oportunidad para la mejora de las diferentes Habilidades Motrices.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Educación Física y Salud

OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. **(Habilidades motrices especializadas)**

OA3 Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. **(Vida activa saludable)**

Educación Ciudadana

OA7 Proponer formas de organización del territorio y del espacio público que promuevan la acción colectiva, la interculturalidad, la inclusión de la diversidad y el mejoramiento de la vida comunitaria.

PREGUNTAS

- ¿Qué son los juegos tradicionales?
- ¿Qué características tienen estos juegos?
- ¿Por qué se habla de su aporte a la cultura?
- ¿Cuál será su aporte al desarrollo de las habilidades motrices?

TIPO DE PROYECTO

Proyecto interdisciplinario: Educación Física y Salud y Educación Ciudadana

PRODUCTO

Feria de: Demostración de manifestaciones motrices tradicionales de Latinoamérica.

HABILIDADES Y ACTITUDES PARA EL SIGLO XXI

Habilidades:

Maneras de trabajar: Comunicación y trabajo en equipo; Manera de vivir en el mundo: Ciudadanía local y Global y Responsabilidad personal y social.

Actitudes:

Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista; Tomar decisiones razonadas y que contribuyan al bien común, respetando los derechos humanos, la diversidad y la multiculturalidad.

ETAPAS

Etapa 1 En esta etapa los estudiantes, realizan un trabajo de búsqueda de información sobre los juegos tradicionales en países de Latinoamérica, identificando su origen y características. Así también, realizarán un análisis respecto a su aporte al desarrollo de los diferentes tipos de habilidades motrices.

Etapa 2 En esta etapa a partir de la información recabada, los estudiantes seleccionarán aquellos juegos que consideren de mayor interés y representación cultural.

Etapa 3 En esta etapa los estudiantes inician el proceso de diseño de recursos materiales o ajustes de infraestructura necesaria para la práctica de los juegos seleccionados.

Etapa 4 En esta etapa se organizarán los grupos para realizar la puesta en marcha de su presentación, así también, realizarán las pruebas de los juegos tradicionales haciendo los ajustes necesarios para realizarlos de forma segura.

Etapa 5 En esta etapa los estudiantes de manera autónoma comparten con la comunidad su proyecto a partir de la realización de los juegos seleccionados incluyendo a diferentes integrantes de la comunidad escolar.

Etapa 6 En esta etapa se realizará la evaluación de la intervención, realizando evaluación entre pares, heteroevaluación y una actividad metacognitiva.

CRONOGRAMA SEMANAL

Etapa 1:

En esta etapa los estudiantes se pueden organizar en grupos, los que podrán constituirse estableciendo normas de trabajo (horarios de trabajo, reuniones, normativas de trabajo, entre otras). Una vez lograda la organización, los estudiantes realizarán una búsqueda en diferentes plataformas sobre los distintos tipos de juegos tradicionales que existen en diferentes países de Latinoamérica. La búsqueda podrá incluir los siguientes criterios:

Nombre de juego	País de origen	Qué representa o significado tiene	Breve descripción	Habilidades motrices predominantes

Etapa 2:

En esta etapa los grupos seleccionan un par de juegos a partir de los criterios, intereses y grado de representación de la cultura. Para favorecer la representación final del proyecto, idealmente no se pueden repetir con el resto de los grupos, por lo que sería necesario un diálogo entre grupos donde puedan compartir.

En esta etapa los grupos deben elegir juegos tradicionales que se hallaron en la búsqueda realizada en la etapa anterior, para esto se sugiere lo siguiente:

- Los grupos comunican a sus pares los hallazgos de la búsqueda.
- Los grupos a partir del grado de representación de la cultura originaria del juego y su interés determinan cuál representará al final del proyecto.
- Los grupos comprueban que la elección no se repita con otro grupo.

Para profundizar en los aspectos teóricos y reconocimiento de la manifestación motriz seleccionada, se pueden diseñar afiches físicos o digitales que contengan información en detalle respecto a la descripción del juego, tipos de materiales, contexto de la práctica, entre otros.

Etapa 3:

En esta etapa, los estudiantes a partir de los juegos seleccionados preparan los materiales y ajustes a la infraestructura existente en el establecimiento para poder ser realizados; estos deben considerar los siguientes criterios:

- Seguridad
- Aproximación al contexto que se realizaba el juego.
- Vestimenta.

Para esto, el profesor puede orientar la reflexión de los estudiantes mediante las siguientes preguntas:

- A partir de las características del juego ¿se deberán hacer ajustes a los materiales para que sea más seguro? ¿para asegurar la integralidad de los participantes será necesario hacer ajustes al reglamento? ¿se requiere realizar materiales?
- Para garantizar una aproximación al contexto en que se realizaba el juego ¿es necesario incorporar algún tipo de material?
- ¿Qué factibilidad existe para utilizar la vestimenta propia del juego?

Etapa 4

En esta etapa los estudiantes en los mismos grupos de trabajo organizan y planifican la forma en que aplicarán la puesta en marcha de su presentación, en este ítem, se debe procurar ser originales para favorecer a los espectadores y posibles voluntarios que participarán de los juegos, que sea una experiencia que permita comprender el contexto cultural de la práctica motriz. Para favorecer el proceso los estudiantes pueden responder preguntas como:

- ¿De qué manera se pueden presentar los juegos para favorecer la comprensión del sentido del juego?
- ¿Qué se puede hacer para garantizar el interés de los participantes y asistentes?
- ¿De qué modo se puede favorecer la participación activa de los integrantes de la comunidad?
- ¿Cuánto tiempo y lugar del establecimiento se utilizarán?
- ¿Cuáles son los roles que se requieren y cómo se organizarán los grupos?

Así mismo, en esta etapa, los grupos tendrán la oportunidad de volver a vivenciar los juegos con los materiales y vestimenta para garantizar la seguridad de los participantes.

Para favorecer a la reflexión el profesor puede realizar preguntas como:

- Al vivenciar el juego,
 - o ¿se sintió cómodo?
 - o ¿se sintió incluido?
 - o ¿sintió que representa el origen del juego?
 - o ¿la propuesta requiere algún tipo de modificación?

Etapa 5

- En esta etapa los estudiantes ejecutan el proyecto en la comunidad, debiendo procurar la participación de la mayor cantidad de agentes de la comunidad escolar y generando momento de información respecto al origen de la manifestación motriz como de inclusión en su vivencia.

Etapa 6

En esta etapa de evaluación, feedback y de metacognición respecto al proyecto realizado. Los estudiantes podrán realizar una evaluación entre pares respecto al trabajo colaborativo y su percepción respecto al desempeño a lo largo del proyecto.

Así mismo, el profesor podrá orientar la reflexión metacognitiva mediante la realización de preguntas.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Se sugiere que se diversifique el agente evaluativo mediante la incorporación de la autoevaluación y evaluación entre pares. Así mismo, que se apliquen los principios de evaluación formativa, utilizando estrategias como la entrega al estudiante de la escala de valoración con los criterios de los desempeños deseados para que

valoren su desempeño. Finalmente, se puede solicitar a los mismos estudiantes que definan los criterios de calidad respecto al proyecto, de modo de hacerlos partícipe del proceso evaluativo.

EVALUACIÓN SUMATIVA

Para evaluar sumativamente, se sugiere al profesor considerar tanto los resultados finales como cada una de las fases del proyecto. Para esto último, podrán utilizar las pautas aplicadas en la evaluación formativa y una pauta de evaluación de los productos finales del proyecto, como el ejemplo que se propone en Anexos. Se recomienda que, los estudiantes autoevalúen su trabajo y evalúen el de otros grupos.

DIFUSIÓN FINAL

Se propone realizar una presentación a la comunidad educativa de los diferentes juegos seleccionados, que se puede realizar en recreos, horario de clases, entre otros. También se puede considerar la posibilidad de integrar a la comunidad educativa a participar y vivenciar los diferentes juegos, donde los integrantes de los grupos podrán explicar las reglas del juego.

RECURSOS

Recursos materiales

- <https://www.curriculumnacional.cl/https://www.observatoriodeljuego.cl/wp-content/uploads/2019/09/JUEGOS-TRADICIONALES-CHILENOS.pdf>
- <https://www.curriculumnacional.cl/https://www.efdeportes.com/efd197/juegos-tradicionales-para-adolescentes.htm>

Recursos bibliográficos

- Monteluisa, G., Valera, V., Frisancho, S., Frech, H., & Delgado, E. (2015). Non Tsinitibo: juegos del pueblo shipibo-konibo y su uso pedagógico. *Educación*, 24(47), 49-69.
- Carter-Thuillier, B., Pastor, V. M. L., & Fuentes, F. G. (2017). Inmigración, deporte y escuela. Revisión del estado de la cuestión. *Retos*, 32, 19-24.

Recursos ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos)

Aziz, Cristina & Petrovich, Francisca (2016) Red- lab sur

Ministerio de Educación, UCE. (2019) Metodología de aprendizaje basado en proyectos en:

- <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Curso/Tecnico-Profesional/3-Medio-TP/140166:Metodologia-de-aprendizaje-basado-en-proyectos>

¿Qué es ABP?

- <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Secciones/ABP-Chile-aprende-por-proyectos/134607:Que-es-ABP>

Anexo

1. PAUTA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO

La presente pauta tiene la intención de brindar una sugerencia respecto al proceso evaluativo del proyecto.

PAUTA PARA EVALUAR PROYECTOS				
	3	2	1	0
PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO				
Justifica la o las ideas para su proyecto y las relaciona con el referente investigado.				
Sus ideas son originales y diferentes a las de sus compañeros.				
Su propósito expresivo es atractivo y coherente con la o las ideas planteadas.				
Su propuesta de soportes, materiales y procedimientos en el proyecto es original y coherente con el propósito.				
DESARROLLO DEL PROYECTO				
Realiza las tareas con autonomía, soluciona problemas de forma independiente				
Utiliza la retroalimentación del docente y sus pares para mejorar su trabajo				
Cumple con las etapas del proyecto y completa la mayoría de las tareas a tiempo				
Genera mecanismos para resguardar la fidelidad de la práctica motriz				
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO				
Presenta su proyecto explicando el propósito				
Lidera la actividad en su comunidad escolar				
Comunica los aprendizajes obtenidos				

Módulo electivo 3 “Aprendizaje basado en Problemas”

Visión panorámica

<p>Gran idea</p> <p>La Educación Física y Salud genera hábitos perdurables para alcanzar una vida activa asociada al bienestar del ser humano</p>
<p>Objetivo de Aprendizaje</p> <p>OA1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas con flexibilidad y responsabilidad, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades Motrices especializadas)</p> <p>OA3 Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su vida y en la comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales. (Vida Activa saludable)</p>
<p>Conocimientos esenciales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir las funciones generales y específicas del organismo humano, asumiendo límites y posibilidades.
<p>Tiempo estimado</p> <p>6 semanas (12 horas)</p>

Propósito Módulo electivo 3:

En este módulo de resolución de problemas de la asignatura de Educación Física y Salud, se espera que los estudiantes apliquen la metodología de resolución de problema como una guía para la comprensión de la gestión de actividades motrices con la comunidad. Especialmente, aplicado a una manifestación motriz de colaboración y oposición.

Los objetivos de Aprendizajes del módulo 3 procuran desarrollar aquellos conocimientos asociados a la gestión de actividades motrices, desde sus fundamentos y proyecciones, los que pretenden contribuir con la promoción del bienestar, autocuidado, vida activa, la que constituye la base de la propuesta, del mismo modo, permitirá ofrecer instancias para desarrollar diversas habilidades motrices.

Los Objetivos de Aprendizajes del módulo electivo desarrollan las habilidades y actitudes del Siglo XXI, de maneras de trabajar y vivir en el mundo. Mediante la resolución de problemas, los estudiantes desarrollan de manera colaborativa conjeturas y las transmiten de manera diversas, así mismo, los procesos de indagación y posibles soluciones están centrados en una contribución con la comunidad, tornando así un rol activo como ciudadanos a nivel local o territorial.

Propósito

El propósito de este módulo electivo es que los estudiantes mediante la metodología de resolución de problemas reconozcan en mayor profundidad la forma de gestionar actividades masivas como medio de contribución hacia sí mismo como la comunidad.

Para lograr esto, se desarrollarán secuencias interrogativas conducentes a la comprensión de los elementos a tener en consideración, en la que podrá generar diferentes estrategias de búsqueda de información, así como también, evaluar y dar a conocer sus conjeturas.

Resolución del problema

Preparación

Para aproximar a los estudiantes a la resolución de problemas, se sugiere que se realice una reflexión respecto al impacto de las actividades masivas de carácter deportivas o recreativas. A base de los diferentes ejemplos presentados, pueden responder la siguiente pregunta

¿Cuál es el impacto que tienen sobre la ciudadanía los eventos masivos deportivos o recreativos?

Maratón de Santiago	Fútbol Calle	Calistenia Concepción
		

Para profundizar, los estudiantes pueden dialogar respecto a sus experiencias y realizar reflexiones iniciales mediante preguntas como:

- ¿En qué consisten?
- ¿Qué finalidad tendrán?
- ¿Qué otros ejemplos conocen?
- ¿En qué consiste una actividad masiva en el ámbito de la actividad física, deporte o recreación?
- En caso de haber participado ¿Qué emoción generó? Y en el caso de no tener vivencias en esto ¿Qué emoción piensan que se podría generar?
- ¿Cuál podrían ser barreras para la participación en estas?

Presentación del problema

Para la presentación del problema, se sugiere que los estudiantes tengan una copia de la situación problemática, por medio de la lectura individual los estudiantes podrán comprender la situación planteada, otra estrategia es que los estudiantes o el profesor puedan realizar la lectura en voz alta.

“Usted con sus amigos pretende organizar una actividad masiva de fútbol, la que tiene como propósito: ofrecer un momento de esparcimiento y entretenimiento a conocidos, vecinos y a amantes

del deporte. La organización pretende incluir al menos diez equipos y varios partidos, uno de los problemas es que ninguno de sus amigos tiene experiencia en la organización de eventos deportivos masivos, por lo que usted está a cargo de la gestión de este”.

De modo inicial usted cuenta con el apoyo de sus amigos y balones de fútbol, sin embargo, no cuenta con recinto ni presupuesto de modo inicial:

- El apoyo de sus amigos
- Balones de fútbol

¿Cómo podrá generar una actividad masiva para la comunidad?

Para responder esa pregunta y resolver el problema, se podrá orientar mediante las siguientes interrogantes:

¿Cuántas fases se puede dividir la gestión de actividades masivas?

¿Qué roles existirán? ¿Cuál serán sus responsabilidades?

¿Qué recursos son necesarios?

Investigación

En esta fase, se busca que los estudiantes guiados por el docente realicen un trabajo de indagación en la literatura, e incorporen su experiencia como el de otras personas que consideren relevantes.

Conexión interdisciplinar:
Historia, Geografía y Ciencias Sociales
OA3 Nivel 1 EM

Para la indagación revisan en diferentes fuentes bibliográfica sobre la situación problemática planteada. Para la búsqueda bibliográfica se sugiere tener en consideración algunos criterios para garantizar la validez de la fuente, por ejemplo:

Dimensión	Criterio
Fiabilidad de la fuente	La información es obtenida por artículo científico, libro y/o organización nacional o internacional
Validez de la información contenida	Aporta a la problemática con conocimiento nuevo y técnico
Exactitud	La información puede ser contrastada o verificada
Actualidad	La fuente posee menos de 10 años

A partir de la información capturada se podrá resumir en la siguiente tabla:

Fuente o referencia	Idea principal	Criterios de la fuente			
		Fiabilidad de la fuente	Validez	Exactitud	Actualidad

A partir de la búsqueda de información, pueden sintetizar y compartir el trabajo desarrollado a sus compañeros mediante el diseño de un esquema y presentación con algún software, aplicación o en su defecto, graficarla en un medio análogo como cuaderno, papelógrafo, entre otros.

Respecto a la información que puede permitir atender las particularidades del entorno y los grupos, los estudiantes pueden diseñar un formulario digital (por ejemplo, Google Forms), en papel u otra forma y aplicarlo a los diferentes grupos, como la comunidad escolar, personas que habiten alrededor de la escuela, entre otras. La información que se puede colaborar para resolver la situación problemática puede ser:

- ¿Qué característica debe poseer una actividad motriz para que sea de su gusto de los participantes?
- ¿Cómo evaluar si un ambiente es propicio para realizar actividades deportivas y/o recreativas?
- ¿Qué impediría su asistencia?
- ¿Cuánto tiempo se requerirá para que sea agradable y no lo deje de ser?

Para complementar la información recabada, se pueden observar webinar, charlas, entre otras.


Posibles soluciones

En esta fase se busca que los estudiantes inicien la resolución del problema y propongan posibles soluciones, lo que puede hacerse a partir de la pregunta: ¿Cómo resolvemos el problema?

Para esto será necesario hacer uso de la información recabada y analizada en la investigación. En grupos pequeños los estudiantes analizan el problema: ¿cómo generar una actividad masiva para la comunidad?, para guiar la búsqueda de solución una solución al problema puede apoyarse con las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesita para realizar una actividad masiva?
- ¿Qué debemos tener en cuenta a partir de nuestras capacidades e intereses?

Para el desarrollo de la respuesta se puede completar un organizador gráfico como el siguiente:

Etapa 1 (reconocimiento de los propios intereses) ¿Qué característica de nuestro entorno debemos tener en cuenta?	
Etapa 2: Lluvia de ideas sobre los elementos que se deben tener en cuenta para gestionar una actividad masiva a partir de su realidad	
Etapa 3: (Jerarquización) ¿Cuál es la jerarquización en función de su relevancia?	
Etapa 4 lluvia de ideas de posible forma de implementar la actividad masiva	
	
Selección de la mejor propuesta	↓
Fundamentación	

Evaluación

Para evaluar las posibles soluciones es importante que en forma conjunta se establezcan algunos criterios de evaluación tales como:

- La solución resuelve el problema.
- La solución responde a la pregunta que generó el problema:
- ¿Es una solución posible de realizar?
- La solución es original e innovadora en relación con las de sus pares.

Se sugiere que los estudiantes puedan realizar una actividad a modo de “piloto” para poder evaluar sus propuestas.

Orientaciones al docente

Acompañamiento a la resolución del problema

La metodología de resolución de problemas requiere un acompañamiento al estudiante, el que se puede realizar mediante preguntas que orienten los procesos reflexivos, de modo tal que se fomente el trabajo autónomo. También se puede fomentar el trabajo colaborativo, en que los integrantes de los grupos comenten sus hallazgos y propuestas.

Fomentar y focalizar el desarrollo de habilidades: A pesar de que la metodología requiere de un desarrollo conceptual, se debe fomentar las habilidades investigativas, la manera de trabajar y de gestionar. También para colaborar con esto, se pueden introducir elementos metacognitivos como de autorregulación del aprendizaje.

Autenticidad del aprendizaje: Para el desarrollo auténtico del aprendizaje del estudiante, se sugiere no perder de vista las posibles aplicaciones reales de la situación problemática, invitando constantemente la transferencia a situaciones reales

Rol activo del estudiante: la propuesta metodológica requiere que el estudiante mantenga un rol activo. Para fomentar su autonomía se pueden incorporar estrategias propias de la autorregulación del aprendizaje, por ejemplo, el autoestablecimiento de metas, autoinstrucción, entre otras.

Anexo 1

Bibliografía

Alcalá, D. H., Pueyo, Á. P., & Garijo, A. H. (2017). Colpbol y tripela: dos deportes colectivos inversos pero similares. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (58), 79-80.

Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.* Ministerio de Educación.

Casado-Robles, C., Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Viciano, J. (2020). ¿Es efectivo el Modelo de Educación Deportiva para mejorar la deportividad y actividad física en escolares? *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.16(60), 180-198.

Castañer, M., Saüch, G., Camerino, O., Sánchez-Algarra, P., & Anguera, M. T. (2015). Percepción de la intensidad al esfuerzo: Un estudio multi-method en actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 83-88.

Cristancho, H., Otorola, J. E., & Callejas, M. (2016). Sistema experto para determinar la frecuencia cardiaca máxima en deportistas con factores de riesgo. *Revista Ingeniería Biomédica*, 10(19), 23-31.

Estévez, R. L. (2014). Competencia del profesorado de educación física en la seguridad de los recursos materiales y espaciales para la práctica de actividad físico-deportiva escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (26), 30-40.

Fernández-Río, J. (2010). Viejos y nuevos materiales y espacios en Educación Física: aprovechamiento y posibilidades. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 32, 64-72.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2013). *Comprender o desenvolvimiento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.* Brasil: AMGH Editora.

García, S. & Fernández J. (2018). Génesis de los deportes urbanos. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 18(1), 349-364.

Giménez Pla, J. F., Martínez Gómez, L., Soler Valero, A., Piedrabuena Cuesta, A., Sanchís Almenara, M., & Marzo Rosello, R. (2018). fitwork: buenas prácticas para desarrollar programas de actividad física en el puesto de trabajo. *Revista de Biomecánica (Online)*, (65), 1-5.

Hernández, J., Rodríguez, J., & Castro, U. (2008). De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa. *Acciónmotriz*. (1), 5-9.

John Larmer, John Mergendoller, Suzie Boss. *Setting the Standard for Project Based Learning: A Proven Approach to Rigorous Classroom Instruction*, (ASCD 2015).

Latorre, PA (2008). Metodología para el análisis y evaluación de la seguridad de los espacios y equipamientos deportivos escolares. *Apuntes Educación Física y deportes*, 93, 62-70

Lemov, D. (2014). *Teach like a champion 2.0: 62 techniques that put students on the path to college.* John Wiley & Sons.

- Martin, D., Nicolaus, J., & Ostrowski, C. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo.
- Medina, E. (2002). Actividad física y salud integral. Paidotribo.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (2004). Teoría del Movimiento: Motricidad deportiva. Editorial, Stadium SRL.
- Mineduc (2017). Presentación de Criterios de evaluación, calificación y promoción al Consejo Nacional de Educación. Fundamentos a la propuesta de actualización de criterios y normas de Evaluación, Calificación y Promoción Escolar de estudiantes de Educación Regular presentada por la Unidad de Currículo y Evaluación al Consejo Nacional de Educación. Santiago
- Ministerio de Educación (2018) Orientaciones de ciudadanía digital para la formación ciudadana
- Ministerio de Educación (2019) Ciudadanía digital
- Ministerio de Educación de Chile (2021) Guía didáctica para la educación física remota.
- Ministerio de Educación de Chile. (2021). Orientaciones y Consideraciones para la Actividad Física Escolar en Pandemia
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. Organización Mundial de la Salud.
- Otero, F. L., & Lavega Burgués, P. (2003). Introducción a la praxiología motriz. Editorial Paidotribo.
- Propuestas Educación Mesa Social Covid-19 (2021). Recomendación para una evaluación pertinente en tiempos de crisis. Santiago de Chile. Santiago, pág. 65
- Pueyo, Á. L. P., Alcalá, D. H., Río, J. F., Calderón, A., López, L. M. G., González-Víllora, S., ... Martín, R. A. B. (2021). Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué. Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué.
- R. Swartz "El Aprendizaje basado en el Pensamiento. Cómo desarrollar en los alumnos las competencias del SXXI (2017). Edit. SM Figura 7-11. Pág. 232. Adaptación.
- Rodríguez, J. C. E., & Montes, M. E. G. (2018). "Openorienteeing Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. EmásF: revista digital de educación física, (51), 79-88.
- Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2013). Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles. Nutrición hospitalaria, 28(3), 756-763.
- S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2014). The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development. Routledge.
- Santesmases, J. S. (2005). Estudio funcional del saber deportivo para la comprensión de la táctica. Apuntes Educación Física y Deportes, (82), 26-35.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la Educación Física. Barcelona, Inde.

Suárez-Manzano, S., Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., & Martínez-López, E. J. (2020). C-HIIT para mejorar la concentración y calidad de sueño de escolares con dificultades de aprendizaje: Estudios piloto. *European Journal of Education and Psychology*, 13(1), 19-32.

UNESCO (2015). La Agenda para el Desarrollo Sostenible.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

Universidad del Desarrollo, Centro de Innovación. Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). Recurso web disponible en: <https://innovaciondocente.udd.cl/metodologias-activas/>

Villa González, E., Pérez López, I. J., Ruiz Ruiz, J., Delgado Fernández, M., & Chillón Garzón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio: Una propuesta de intervención escolar. *Tándem: Didáctica de la educación física*.

Villa-González, E., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos*, 30, 159-161.

Anexo 2

Glosario

Actividad física: Cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra-respecto de las necesidades básicas diarias.

Actividades sedentarias: Actividades que no incrementan significativamente el gasto de energía con respecto a la condición de reposo, lo que implica un gasto energético menor a 1,5 MET. (MET Unidad metabólica).

Acción motriz: Manifestación por medio de comportamientos motores observables relacionados con un contexto objetivo, que se desarrollan sobre datos subjetivos: emoción, relación, anticipación y decisión. (Parlebas, 2008)

Alfabetización física: Es la base de la educación física; más allá del programa, consiste en el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los estudiantes encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad. (Unesco).

Alimentación saludable: Aquella que aporta todos los nutrientes y energía que cada persona necesita. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Condición física: Expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.

Consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.): Es un indicador de potencia aeróbica, cuyo valor numérico se relaciona con un nivel físico de la eficiencia de uso de la energía aeróbica.

Deporte: Todas las actividades físicas que contribuyen a la buena forma física, al bienestar mental y a la interacción social. Incluyen el juego, el esparcimiento, el deporte organizado, improvisado o competitivo, y los deportes y juegos tradicionales.

Deporte de alto rendimiento (o deporte de élite): Deporte de competición estructurado que requiere formación y recursos específicos para alcanzar niveles internacionales de rendimiento.

Ejercicio físico: Actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.

Estilo de vida: Conjunto de conductas habituales que configuran el modo de vivir, el cual influye en la salud de las personas.

Estrategia: Plan para lograr el objetivo propuesto en el juego; conlleva una planificación previa con una perspectiva global.

Expresión corporal: Manifestación inherente de la corporalidad a través de expresiones, estados de ánimo, gestos, movimientos y danzas de forma espontánea o intencionada, en interacción con el medio y en constante transformación, desde la toma de conciencia del propio cuerpo y sus hábitos corporales. En el campo disciplinar de la Educación Física, la expresión corporal se vincula directamente con el área

de la Danza; es decir, con ideas en torno a la danza libre, integral y para todos, basada en principios de la danza moderna enunciados por Rudolf von Laban.

Entrenamiento de flexibilidad: Programa sistemático de ejercicios de estiramiento diseñado para aumentar en forma progresiva la amplitud de movimiento de las articulaciones con el paso del tiempo.

Entrenamiento funcional: Sistema que describe series de ejercicios para grupos musculares específicos, mediante un método escalonado con aumento del nivel de dificultad (fuerza) y destreza (equilibrio y coordinación) necesarios para cada ejercicio de la serie.

Hábitos de autocuidado: Conductas que se asume en situaciones concretas de la vida a favor del bienestar personal o del entorno, para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su calidad de vida, salud y bienestar. Se las puede aprender, buscar mantener las necesidades en equilibrio y facilitar el desarrollo.

HIIT: Tipo de entrenamiento que consiste en alternar fases de trabajo a alta intensidad con otras de reposo o baja intensidad. Se ha demostrado que genera beneficios en el perfil metabólico, disminución del peso corporal y en las variables asociadas a la salud en adultos con y sin patologías previas. Se caracteriza por inducir estas mejoras en un menor periodo de tiempo si se compara con ejercicios de ritmo estable, de larga duración y moderada. (High Intensity Interval Training; Entrenamiento de intervalos de alta intensidad)

Intensidad moderada: Actividad física que genera aproximadamente un 60% de la frecuencia cardiaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (que va de 0 a 10), la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6.

Intensidad vigorosa: Actividad física que genera más de un 70% de la frecuencia cardiaca máxima. Conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg (que va de 0 a 10), la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8.

Juego: “Es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida por absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real”. (Huizinga, 1972)

Juego modificado: Juego global que recoge la esencia de uno o de toda una forma estándar de juegos deportivos, la obstrucción simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos". (Davis & Pieró 1992)

Juegos predeportivos: Navarro (1993) entiende los juegos predeportivos como aquellos que suponen adaptar otros con mayor complejidad estructural y funcional, y también aquellos que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

Manifestación Motriz: Tipologías culturalmente consensuada de actividad física: el deporte, la danza, el paradesporte y el juego

Método de Karvonen: Método del porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva; es decir, prescribe la intensidad del ejercicio como porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva más la frecuencia cardiaca en reposo.

Nivel de actividad física (NAF): Relación entre el consumo total de energía (CET) y la tasa metabólica basal (TMB).

Obesidad: Es una patología compleja debido a que su etiología es multifactorial; hay consenso en que se debe a una pérdida del balance entre la ingesta y el gasto energético, favoreciendo a la ingesta.

Táctica: Proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas y psicológicas, para dar una solución inmediata a situaciones imprevistas y cambiantes que surgen en condiciones de oposición durante el juego.

Valores del deporte: Valores centrales del movimiento deportivo; ideas y principios que giran en torno al juego limpio, el respeto, la honradez, la amistad y la excelencia. Es responsabilidad de las organizaciones deportivas defenderlos y protegerlos.

Vida activa: Estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.

Vida saludable: Estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite un bienestar físico, mental y social.