

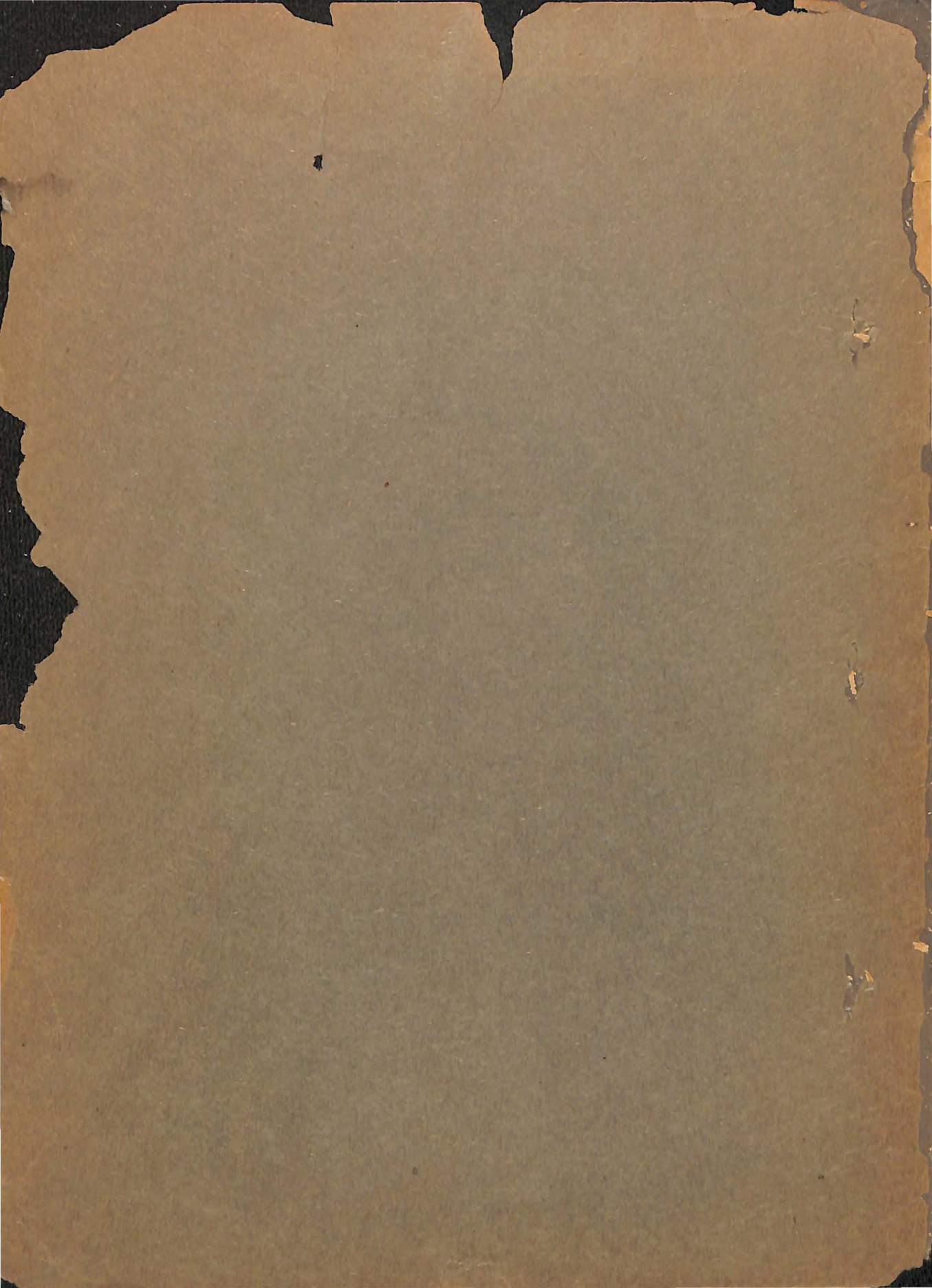
PROGRAMAS DE
ESTUDIO
DE LA ENSEÑANZA MEDIA



EDUCACION FISICA

PRIMER AÑO

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES • FIDE SECUNDARIA



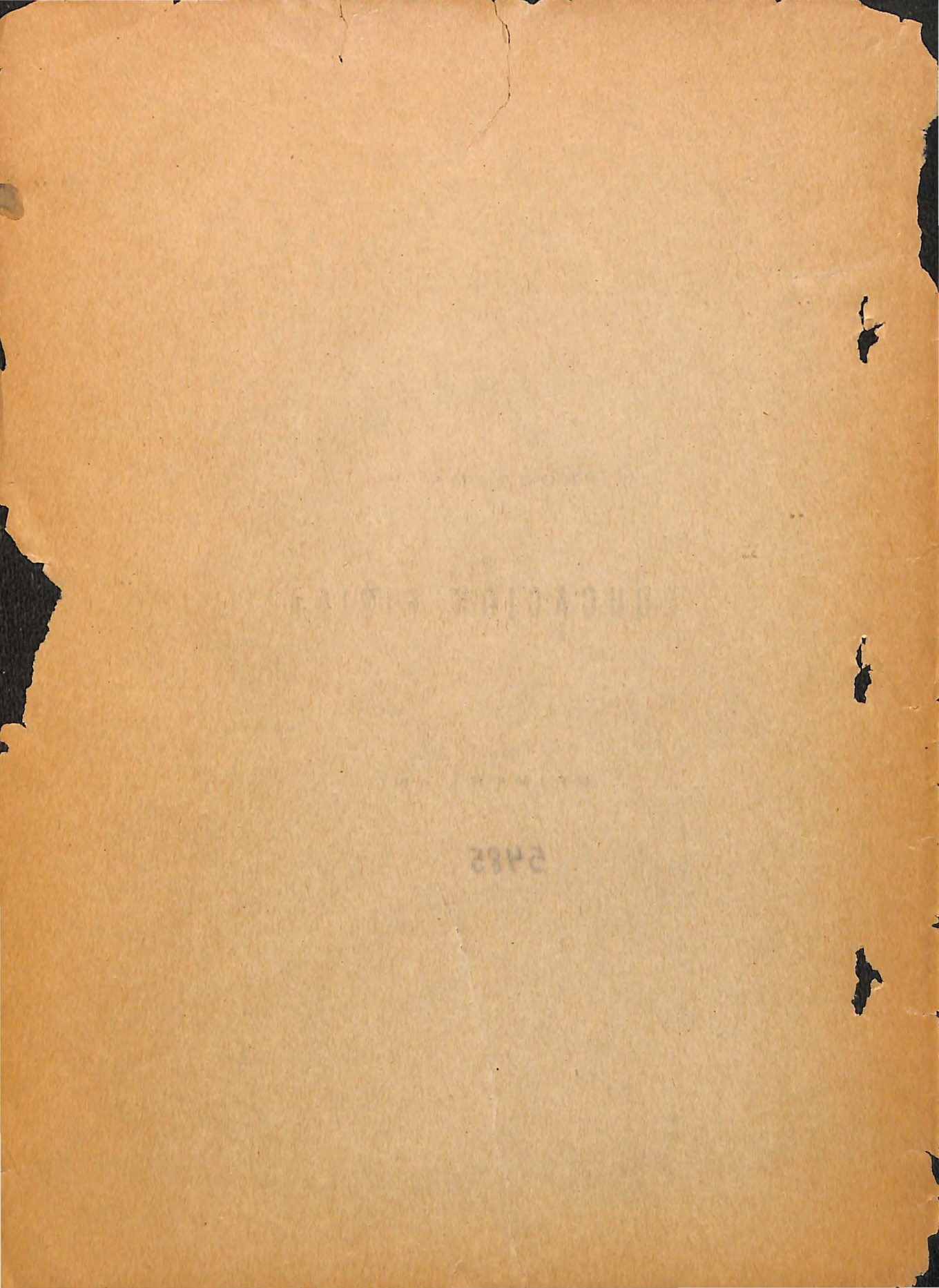
PROGRAMA DE
EDUCACION FISICA

PRIMER AÑO

5485



30-IV/68
Maguino
FIDE Secundaria



FUNDAMENTACION GENERAL DEL PROGRAMA DE EDUCACION FISICA EN LA ENSEÑANZA MEDIA

Ante todo dejamos constancia que el Programa de Educación Física, elaborado como consecuencia de la actual Reforma Educacional chilena, es uno sólo en toda su extensión, desde el Primer Año de la Enseñanza General Básica hasta el Cuarto Año de la Enseñanza Media.

Esta concepción de "unidad" es particularmente importante desde todo punto de vista. Implica una vertebración central del Programa, y garantiza la continuidad, la fluidez, el sentido de totalidad, y en especial, la gradación sistemática que le es indispensable.

En efecto, se trata de un solo instrumento, de una sola disciplina cultural, que obedece en toda su magnitud a una misma filosofía, y a los mismos principios científicos, pedagógicos y técnicos.

Con este criterio fue confeccionada la parte que se refiere a la Enseñanza Básica, y con igual criterio se ha elaborado la parte que corresponde a la Enseñanza Media.

Bien sabemos que el niño es un ser en crecimiento, que pasa por diversas etapas, durante las cuales se producen importantes y definidos cambios psicológicos y sociales, que la Educación Física tiene la obligación de conocer y atender para lograr el desenvolvimiento pleno de la Personalidad humana.

Sería muy largo y tal vez inoficioso plantear en su totalidad las características que definen esta etapa de la vida escolar que pertenece al periodo de la Enseñanza Media, porque ellas son del dominio general del profesor.

Conviene establecer, solamente, que entre los 14 y 18 años, los escolares viven dos etapas en extremos complejas, delicadas e importantes, como son la Pubertad y la Adolescencia, y que tales etapas implican, desde luego, una orientación de las actividades de Educación Física para satisfacer las necesidades e inquietudes que en este periodo se presentan.

Vale decir en términos muy generales, que el púber se halla aún en un periodo de grandes cambios. Al estirón prepuberal le sigue ahora un crecimiento en que el tronco se alarga para luego expandirse y rellenarse con relieves musculares.

Existe una creciente preocupación e interés por lo corporal, por la belleza física, lo que hace posible un natural acercamiento hacia las actividades de la Educación Física.

El joven busca reglas de la vida y modelos del vivir. Ya no acepta los valores expuestos en forma abstracta, sino ejemplarizados por quien los pregona. Esto implica para el profesor una enorme responsabilidad.

Para los alumnos es un período de revisión de valores y de crítica, de lo cual no queda exenta la Educación Física. Es necesario dialogar con ellos, darles la oportunidad de analizar, de formular juicios y de sostenerlos, pues su aceptación sería superficial sin este enfrentamiento, o bien podría ocasionar un rechazo difícil de superar.

Sus relaciones sociales se hacen más exclusivas y estrechas, lo que muchas veces redundaría en una falta de conciencia de grupo. Las actividades físicas y principalmente los deportes, son de gran importancia para destacar y ejercitar estos valores sociales, la unión de voluntades, la colaboración, la identidad de propósitos o ideales para competir, etc.

En este período se desarrolla también la especialización de los intereses, situación que la Educación Física no debe pasar por alto. Es necesario dar oportunidad al joven para participar en actividades de su preferencia. Por esta razón el Programa implanta, a partir del Tercer Año de la Enseñanza Media, el deporte electivo; y, a través de los cuatro años, la posibilidad de participar en instituciones juveniles (centros, clubes, grupos, etc.) que fomenten aspectos del complejo cultural de Educación Física.

En resumen, esta Asignatura, en el nivel correspondiente a la Enseñanza Media, se basa en las características biológicas, psíquicas y sociales propias de los escolares en esa etapa de su vida. También están presentes en forma muy destacada los intereses, necesidades y aspiraciones de nuestra nacionalidad, considerada como una sociedad democrática en permanente ritmo de superación. Y finalmente, se han tomado en cuenta las exigencias derivadas de la índole misma del trabajo escolar, particularmente lo relativo al canal Técnico-Profesional, como se demuestra con el acento que se concede a las actividades "formativo-compensatorias".

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACION FISICA EN LA ENSEÑANZA MEDIA

1. Aptitudes, habilidades y destrezas para el aumento de la capacidad biológica y la superación del rendimiento.
2. Intereses, hábitos e ideales para alcanzar un estado óptimo de salud, como factor indispensable de vigor orgánico, de capacidad productora, del bienestar físico y espiritual, y de la alegría de vivir.
3. Intereses, habilidades y hábitos para realizar actividades cooperativas de Educación Física, buscando el desenvolvimiento pleno de la personalidad, y la armonía entre la individualidad y la socialización.
4. Intereses, habilidades, valores e ideales, para proyectar la Educación Física a la vida extra-escolar.

5. Actitudes, intereses, valores e ideales, para la práctica de los Deportes como medio de perfeccionar los aspectos psico-somáticos.
6. Intereses, conocimientos, valores e ideales para apreciar y canalizar las propias aptitudes físicas y psíquicas, hacia la continuidad de los estudios o hacia, el campo laboral.
7. Actitudes, ideales y valores psico-físicos que refuercen los caracteres particulares de cada sexo, y determinen una sana convivencia.
8. Conocimientos y habilidades para participar activamente en programas de recreación y de seguridad personal y social, tanto dentro de la escuela como en la comunidad o en plena naturaleza.
9. Intereses y habilidades para perfeccionar y utilizar los impulsos creadores, la acuidad sensorial y el ritmo, la relajación y los hábitos posturales, a fin de lograr periodos de trabajo más largos y eficientes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE EDUCACION FISICA PARA PRIMER AÑO DE ENSEÑANZA MEDIA

- Intereses, aptitudes y destrezas para aumentar los índices de velocidad, agilidad, resistencia, fuerza y coordinación.
- Intereses, aptitudes y destrezas para planificar actividades, destacando la auto-actividad y el auto-control.
- Conocimientos, intereses, habilidades y valores para afianzar los caracteres propios del sexo, y tener comprensión y respeto por el sexo contrario.
- Intereses, actitudes y destrezas para prevenir las desviaciones de la columna vertebral.
- Intereses, habilidades y destrezas para aumentar la fuerza muscular en los brazos, superando así una deficiencia generalizada.
- Conocimientos y habilidades para utilizar libremente ejercicios compensatorios después de actividades o situaciones que impliquen trabajo unilaterial prolongado, o actitudes corporales inadecuadas.
- Habilidades y destrezas para correr, saltar, trepar, lanzar, etc., con naturalidad y eficiencia.
- Intereses y habilidad para organizar, participar, y comentar competencias deportivas o gimnásticas, y presentaciones folklóricas, dentro del curso, intercurso y en la comunidad, que permitan desenvolver la capacidad de mando.
- Intereses, habilidades y destrezas para el dominio y control total del cuerpo, tanto en la precisión del movimiento, como en el sentido rítmico y estético.

- Intereses, habilidades y destrezas para crear movimientos y ejercicios que contribuyan a enriquecer el "vocabulario corporal".
- Intereses y habilidades para participar, de acuerdo a las aptitudes especiales, en instituciones escolares que promuevan la práctica de actividades educativo-físicas.
- Intereses y actitudes para perfeccionar las técnicas deportivas y para participar en competencias.
- Intereses y actitudes para planificar y participar en la Dirección de presentaciones deportivas dentro del colegio.
- Intereses, habilidades y aptitudes para perfeccionar la capacidad de coordinación psico-motriz, poniendo énfasis en la ambidextría.
- Intereses y habilidades para la relajación intencionada de la musculatura, como medio de recuperación funcional psíquica y física.
- Conocimientos y habilidades para investigar, discutir y analizar, acerca de las influencias que tienen las actividades de Educación Física en los aspectos biológicos, psíquico y social.
- Conocimientos, intereses y actitudes para comprender y superar el desequilibrio físico, psíquico y social que se produce en el periodo de la pubertad y de la adolescencia.
- Intereses y habilidades para aplicar principios higiénicos en situaciones concretas de vida práctica.
- Conocimientos, intereses y destrezas para utilizar medios de seguridad personal en el taller, en campos deportivos etc.,
- Habilidades y destrezas para participar y dirigir actividades recreativas intramuros o al aire libre.
- Actitudes, intereses y habilidades para desarrollar la percepción de sonidos, formas, colores, sensaciones táctiles, etc. para reaccionar en forma instantánea ante estos estímulos.
- Intereses, habilidades y conocimientos para aplicar Primeros Auxilios a sí mismo y a los demás.

**CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE EDUCACION
FISICA PARA LA ENSEÑANZA MEDIA**

EDUCACION CORPORAL	{ Formativa Formativa-Compensatoria
EDUCACION DEL MOVIMIENTO	{ Rítmica Sensorial Creación y Expresión corporal
EDUCACION DEPORTIVA	{ Técnica Valores Deportivos Rendimiento
EDUCACION PARA LA SALUD	{ Higiene Recreación Contacto con la naturaleza Seguridad Personal y Social.

ACTIVIDADES EDUCATIVO-FISICAS, PRIMER SEMESTRE

1. EDUCACION CORPORAL:

- a) Formativa
- b) Formativo-compensatoria.

- Practicar ejercicios disciplinarios funcionales para el trabajo gimnástico.
- Practicar ejercicios naturales y contruídos de brazos, tronco y piernas.
- Practicar rebotes simétricos y asimétricos.
- Realizar ejercicios de tronco en diferentes planos, individual y por parejas, para estructurar una buena postura poniendo énfasis en lo correctivo.
- Practicar ejercicios en forma libre trabajando determinados segmentos, en base a movimientos de oscilación en forma analítico-sintética, efectuando alternancia de trabajo contráctil con trabajo de relajación.
- Practicar ejercicios de contracción y relajación total, después de un trabajo intenso.

- Ejercitar movimientos libres para variar la intensidad de las fases respiratorias.
- Realizar recorridos progresivos y recreativos al aire libre, con o sin obstáculos, en distancias hasta 1,200 metros intercalando pausas activas.
- Ejercitar la posición “el puente” con un ayudante (varones).
- Practicar la “voltereta adelante alta”, con o sin obstáculo, siguiendo en voltereta atrás.
- Ejercitar “la posición invertida” con ayudante, a partir de la posición de pie, alternando la pierna de impulso (damas).
- Ejercitar “la posición invertida” libre, seguida de voltereta al frente (varones).
- Practicar la posición “trípode”.

2. EDUCACION DEL MOVIMIENTO:

- a) rítmica
- b) sensorial
- c) creación y expresión corporal.

- Practicar y perfeccionar las habilidades naturales tales como: caminar, correr, saltar, lanzar, etc. desplazándose en distintas direcciones y recorridos, variando ritmo y velocidad. Trabajo individual, por parejas y grupos.
- Ejercitar subidas libres a la barra de equilibrio o implementos naturales de reemplazo, realizando sobre ella pasos, giros, movimientos con o sin ritmo dado y otras progresiones simples.
- Practicar y perfeccionar los ejercicios de trepa en cuerda (varones), trepa en espalderas, escaleras de cuerda, etc., con progresiones en suspensión.
- Practicar saltos aprendidos en cursos anteriores.
- Perfeccionar y dominar el salto con “piernas en abducción” en plinto o apoyo vivo.
- Combinar el salto “voltereta” en plinto, saliendo con voltereta adelante sobre la colchoneta.
- Participar en actividades creativas de ejercicios o movimientos con o sin música.
- Consultar fuentes de información para lograr un concepto claro del “folklore nacional”, de su importancia e influencia.
- Interpretar bailes extranjeros a elección.
- Interpretar un baile folklórico de la región (lugar donde está ubicado el establecimiento).
- Interpretar y perfeccionar “la cueca”.

3. EDUCACION DEPORTIVA:

- a) técnica
- b) valores deportivos
- c) rendimiento.

A. VOLEIBOL.

- Repasar y aclarar las principales reglas del voleibol
- Practicar posiciones fundamentales, desplazamientos, llegando a adoptar posiciones de término.
- Ejercitar el "toque" o "golpe" de la pelota: altos y bajos, con y sin desplazamientos.
- Practicar pases: adelante, altos y bajos, verticales, atrás, golpes bajos, con o sin desplazamientos.
- Ejercitar la técnica del saque: de abajo, de lado, de tenis.
- Practicar diversos tipos de levantadas adelante: con parábola larga y corta, sobre la cabeza, cruzada, etc.
- Practicar el remache: técnica del golpe de tenis, rechazo con una o ambas piernas simultáneamente, caída. Ejercicios en el campo y en la red a baja altura.
- Practicar la formación en la cancha: posición en "W" y rotación de jugadores.
- Practicar el juego aplicando los fundamentos conocidos.
- Realizar competencias dentro del curso, organizando y controlando dichas competencias.
- Participar durante el juego como "Juez" o "Arbitro", aplicando las reglas conocidas.

B. ATLETISMO.

- Ejercitar carreras con ritmos alternados de 50 a 100 metros.
- Perfeccionar la pasada de la varilla y caída en el salto ventral.
- Perfeccionar la técnica del salto largo con un impulso dado (8 a 10 pasos dobles).
- Practicar la técnica del lanzamiento de la bala (3 kgs. y 4 kgs.).
- Ejecutar ejercicios elementales de la técnica del lanzamiento del dardo (conocimiento y manejo del implemento).
- Practicar ejercicios elementales de lanzamiento de la pelota con asa (preparación para el disco).

- Practicar la pasada de vallas perfeccionando la técnica.
- Realizar ejercicios de aplicación atlética con medicine-ball de 2 kgs. y 3 kgs. (pelotas rellenas con diferentes materiales: aserrín, arena, etc.).
- Realizar carreras largas en forma de "cross" (800 metros damas y 1.500 metros varones).
- Consultar fuentes de información sobre la reglamentación de las pruebas dadas.
- Participar en competencias en todas las pruebas.

4. EDUCACION PARA LA SALUD:

- a) Higiene.
- b) Recreación.
- c) Contacto con la naturaleza.
- d) Seguridad personal y social.

- Registrar en una Ficha Personal, junto al test de Capacidad Física y a los antecedentes generales, los datos que resulten de las mediciones antropométricas y del examen de salud, a fin de auto-controlar el desarrollo.
- Analizar la importancia que en el trabajo físico tiene el proceso respiratorio.
- Buscar informaciones sobre la pubertad y analizar las principales características de esta etapa.
- Buscar fuentes de información sobre las precauciones higiénicas y el tipo de ejercicios y actividades que conviene realizar durante el ciclo menstrual.
- Realizar foros a nivel del curso sobre medios de seguridad personal y colectiva apropiados para las distintas actividades, especialmente las de talleres, gimnasio y de campos deportivos.
- Organizar y mantener un Botiquín en el Curso y practicar los Primeros Auxilios.
- Organizar y participar en actividades recreativas intramuro.
- Planificar y participar en excursiones, paseos, giras deportivas, y otras actividades similares.
- Ejercitar la confección de mapas y croquis topográficos durante las excursiones, paseos, etc.
- Realizar juegos de orientación, certámenes de apreciación de distancias y tiempo para recorrerlas.

ACTIVIDADES EDUCATIVO-FISICAS. SEGUNDO SEMESTRE.

1. EDUCACION CORPORAL:

- a) Formativa.
- b) Formativo-compensatoria.

- Practicar ejercicios disciplinarios funcionales para el trabajo gimnástico.
- Realizar ejercicios naturales y contruïdos de brazos, tronco y piernas, combinando diferentes planos, con o sin desplazamientos, dando importancia a fuerza y resistencia (varones), flexibilidad y gracia (damas).
- Practicar ejercicios naturales y contruïdos, con ritmo personal, adaptando éste, posteriormente, al ritmo medio del grupo.
- Ejercitar rebotes libres por parejas, tomando como base la imitaci3n.
- Realizar en base a ejercicios libres, las diversas fases del proceso respiratorio graduadas en etapas o tiempos, alternando con pequeños descansos.
- Realizar ejercicios de brazos con ritmo y continuidad, con mantenci3n de posiciones, aumento del brazo de palanca, etc., con el fin de lograr principalmente fuerza (varones).
- Practicar la posici3n "el puente" en forma libre (varones).
- Practicar la "posici3n invertida", seguida de voltereta adelante (damas).
- Practicar la "posici3n invertida" dándose impulso con ambas piernas simultáneamente (varones).
- Ejercitar la posici3n "tripode" finalizando con voltereta adelante.
- Practicar la posici3n "la vela" elevando las piernas juntas y extendidas (varones) y en forma libre (damas).
- Ejercitar la "rueda de carreta" hacia el lado derecho o izquierdo (varones).
- Ejercitar "la rueda de carreta" en forma libre (damas).
- Realizar ejercicios de tronco en diferentes planos, poniendo énfasis en lo correctivo, mediante el trabajo en parejas con o sin implementos.
- Realizar ejercicios libres de movilidad articular a ritmo propio, empleando insistencias para obtener amplitud toráxica y favorecer el proceso respiratorio.
- Practicar ejercicios en forma de juegos, para descongestionar, relajar y normalizar las funciones orgánicas.
- Realizar ejercicios de brazos naturales y contruïdos, utilizando implementos (aros, cuerdas, clavos, balones, bastones, etc.), con el fin de lograr principalmente la ambidextría.

2. EDUCACION DEL MOVIMIENTO:

- a) Rítmica.
 - b) Sensorial.
 - c) Creación y expresión corporal.
- Ejecutar variaciones de trote en parejas, de a tres, cuatro, etc., con desplazamientos en diagonal, girando, rotando, etc.
 - Combinar diferentes habilidades básicas, con desplazamientos en alternancia con otros grupos que realizan movimientos sin desplazarse (se puede usar o no implemento).
 - Practicar rebotes en el lugar con la cuerda, combinando pasos, trotes y diferentes tipos de saltos, etc.
 - Practicar y perfeccionar diferentes "subidas" sencillas a la barra de equilibrio o material que la reemplace.
 - Realizar en dichos implementos ejercicios de equilibrio combinados con movimientos de piernas, tronco y brazos, buscando coordinación.
 - Practicar bajadas libres en la barra de equilibrio.
 - Ejercitar en plinto transversal los saltos: "piernas entre brazos", "tijera lateral", "el ladrón" o un salto libre que reemplace a éste.
 - Ejercitar subida libre con salto al plinto, marcar la posición "la vela" o "trípode", saliendo con voltereta adelante.
 - Realizar combinaciones de las diferentes habilidades básicas utilizando ritmos sonoros sin o con implementos (aros, cuerdas, balones, bastones, etc.).
 - Practicar ejercicios sensoriales en forma de juegos, para perfeccionar la visión periférica; apreciación de distintas alturas, colores, superficies; captación y ubicación espacial de sonidos que implican reacción instantánea a estímulos determinados.
 - Participar en actividades creativas, utilizando ritmos modernos de actualidad o de bailes extranjeros (individual, tríos, grupos).
 - Interpretar un baile folklórico de cada zona del país.
 - Interpretar y perfeccionar "La cueca".

3. EDUCACION DEPORTIVA:

- a) Técnica.
- b) Valores deportivos.
- c) Rendimiento.

A. BASQUETBOL.

- Ejercitar el drible con mano derecha e izquierda, con cambio de dirección y velocidad en situaciones realistas.
- Practicar pases de pecho, hombro, sobre cabeza y bajo mano simulando las condiciones del juego o en el juego mismo.
- Practicar carreras y detenciones con y sin el balón.
- Practicar la protección de la pelota en situación estacionaria y en el drible.
- Lanzar bandejas llevando la pelota en drible y después de recibir un pase (doble ritmo).
- Lanzar con retención combinando drible-detención y lanzamiento (distancias cortas).
- Practicar lanzamientos sobre cabeza, con una mano y con retención, usando un compañero como "pantalla" (por encima de él).
- Practicar ejercicios de desmarcación amenazando movimientos de penetración y regresando para recibir el balón.
- Practicar la defensa individual haciendo hincapié en la "ubicación" (cerrar el camino al cesto al adversario), "posición" (actitud defensiva), "desplazamientos" (uso de los pies y de los brazos) y "consecución de rebotes" (bloqueo defensivo).
- Practicar fundamentos coordinados para dos o tres compañeros: Poste, pasar y correr.
- Aplicar en todos los juegos y ejercicios el concepto: "la pelota quema" (nadie debe mantenerla más de tres segundos en su poder).
- Jugar en grupos o equipos aplicando los fundamentos técnicos.
- Discutir y aplicar las reglas del juego en arbitrajes y actividades de control de partidos.

B. FUTBOL.

- Ejercitar y perfeccionar el dominio del balón en sus diferentes superficies de contacto.
- Practicar ejercicios por grupos.
- Participar en encuentros con grupos reducidos: 3 contra 3; 4 contra 4; 5 contra 5; de ataque contra defensa, etc.
- Jugar en encuentros normales aplicando "dominantes" establecidas, ejemplo: el fuera de juego.

- Analizar y discutir algunas reglas de arbitraje.
- Ampliar el concepto de “mentalidad” y su significado.
- Practicar juegos por zonas combinando diferentes deportes, ejemplo: básquetbol, fútbol, rugby-fútbol, etc.

C. NATACION.

- Participar en juegos pre-deportivos dentro del agua.
- Perfeccionar desplazamientos en los diferentes estilos.
- Perfeccionar las partidas y vueltas de los diferentes estilos.
- Saltar en forma libre desde el trampolín a baja altura.
- Ejercitar la técnica de un salto ornamental.
- Practicar buceo de objetos en diferentes profundidades (según capacidad).
- Ejercitar la “natación sincronizada” con “fraseos” de creación personal.
- Practicar ejercicios de “salvataje”.
- Participar en competencias acuáticas utilizando los fundamentos técnicos de las pruebas respectivas.

4. EDUCACION PARA LA SALUD:

- a) Higiene.
- b) Recreación.
- c) Contacto con la naturaleza.
- d) Seguridad personal y social.

- Organizar y participar en actividades recreativas intramuro y al aire libre.
- Organizar y practicar la vida de campamento, utilizando los conocimientos de higiene que la organización requiere (conservación del agua y los alimentos, aseo del recinto, ventilación de carpas o refugios, etc.).
- Programar en la vida de campamento o en las excursiones, actividades de seguridad personal y colectiva frente a los posibles riesgos (peligro de incendio, traslado de heridos, aplicación de Primeros Auxilios elementales).
- Visitar fábricas, industrias, Instituciones Armadas, aserraderos, faenas pesqueras, astilleros, yacimientos mineros, predios agrícolas, construcciones, imprentas, instalaciones eléctricas, etc.), con el fin de apreciar las medidas de seguridad que en ellas existen.

- Adquirir informaciones sobre la importancia de la iluminación, ventilación y aseo de las oficinas, salas de clases, talleres, laboratorios, gimnasios y otros recintos.
- Participar en campañas de saneamiento ambiental en la comunidad, en colaboración con el SNS, Municipalidad, etc.

SUGERENCIAS METODOLOGICAS GENERALES DE EDUCACION FISICA EN LA ENSEÑANZA MEDIA

A continuación se plantean algunas sugerencias metodológicas de carácter general, en materias de Educación Física a nivel de la Enseñanza Media, para que ellas sirvan, en ciertos casos, como referencias orientadoras, para aclarar o reforzar conceptos o manejar situaciones.

No figuran en esta breve lista de planteos, aquellas sugerencias de tipo corriente, por ser del dominio total del profesor, y que no ofrecen dudas ni dificultades:

1. La Educación Física ya a partir de los primeros cursos del primer Ciclo de Enseñanza General Básica, debe entenderse como una presentación de obstáculos o problemas que el alumno debe superar. Se establece como un desafío. Esta constante acción durante el crecimiento, gradual y progresiva, termina por hacer que el niño quiera el obstáculo y desee vencerlo. Esta situación además de estimular el desarrollo de habilidades, presenta un amplio frente para la formación del carácter y cobra su mayor importancia en esta etapa de pubertad y adolescencia.

Se sugiere entonces que el profesor organice sus actividades en tal sentido. Sin embargo, como dice Lucien Dehoux, las dificultades deben ser suficientes para atraer al alumno, pero no tantas como para desanimarlo.

2. En el primer semestre del Primer Año de Enseñanza Media, se establece un periodo de nivelación, repaso, corrección y afianzamiento de hábitos, habilidades y actitudes educativo-físicas que prepararán al alumno para la continuación del programa.

Además, las características psico-físicas de los escolares, aún en el período de crisis puberal y comienzo de la adolescencia, exigen una revisión de sus realizaciones físicas y una compensación de sus deficiencias.

Se sugiere que se ponga especial interés en las actitudes posturales, en los hábitos higiénicos, en el perfeccionamiento de las técnicas deportivas básicas, en la capacidad para el trabajo cooperativo, en el sentido de responsabilidad, etc.

3. En la Enseñanza Media figuran dos grandes canales perfectamente delineados: el Científico-Humanista y el Técnico-Profesional. En ambos canales se observan características que favorecen la orientación de los escolares en cuanto a su futura carrera se refiere. En efecto, tanto en el Primer Año como en el Segundo, la enseñanza es básicamente común, por lo que existe en esos cursos la correspondiente equivalencia de estudios, lo que a su vez per-

mite a los escolares, en circunstancias plausibles, cambiar de ubicación, trasladándose a otro establecimiento de orientación distinta, en consecuencia, la Exploración y Orientación Vocacional constituyen todavía en los cursos Primero y Segundo de la Enseñanza Media, un aspecto primordial para el futuro de los escolares.

Se sugiere en estos cursos intensificar la auto-actividad y el auto-control, como igualmente todos aquellos ejercicios y actividades que permitan explorar, descubrir, comprobar y canalizar las tendencias vocacionales. En cuanto a los Cursos de Tercero y Cuarto Año, la tarea consistirá en perfeccionar esas aptitudes y orientarlas hacia la futura profesión u oficio.

4. No cabe la menor duda que tanto en el canal Científico-Humanista como en el Técnico-Profesional, los escolares deben realizar un gran esfuerzo mental y físico, no sólo en la conquista de su propia formación, sino también para mejorar sus rendimientos.

No obstante esos esfuerzos, que en el fondo constituyen un denominador común, se advierten algunas diferencias que la Educación Física debe precisar y atender.

La propia índole del trabajo que realizan los escolares, los induce a asumir una postura corporal determinada, muchas veces fuera de lo normal; o de realizar esfuerzos físicos unilaterales, con lo cual se obtiene un desarrollo dispar de ciertos sectores del organismo.

Se sugiere un análisis cuidadoso de los trabajos escolares de carácter permanente, y, en consecuencia, la planificación de actividades que refuerzan una correcta postura corporal, que compensen los trabajos unilaterales, y que contribuyan a un desarrollo armónico capaz de responder con eficiencia a los requerimientos de la vida escolar.

Para esta tarea el profesor deberá solicitar la colaboración de los diferentes maestros y orientarlos a fin de complementar una constante preocupación por las actitudes posturales y la formación de hábitos positivos para la salud y seguridad escolar.

5. En forma especial debemos referirnos a la Enseñanza Técnico-Profesional, en donde es singularmente importante adecuar el Programa de Educación Física, no sólo a las características biológicas y psíquicas de los escolares, sino también a la índole de las labores programáticas que corresponden a sus diferentes asignaturas.

Un breve análisis nos permitirá descubrir que en ciertas actividades específicas, se requiere una sostenida concentración mental y nerviosa; en otras, la fuerza muscular de los brazos; la fuerza total del cuerpo, en una suma de esfuerzos sostenidos; una capacidad de coordinación psico-motriz; o la ejecución simultánea de movimientos asimétricos, etc.

La disciplina en el trabajo, los métodos de acción, el sentido de responsabilidad al manejar herramientas, maquinarias o implementos (generalmente costosos y aún peligrosos) exigen poseer buenos hábitos, actitudes, intereses y destrezas. El conocimiento y dominio de los Primeros Auxilios, y de medidas de precaución, son aspectos imprescindibles en los escolares, ya que muchas veces un descuido o una imprevisión en el gimnasio, taller o trabajo de campo, etc., puede perjudicar al propio alumno o a sus compañeros.

Se sugiere una permanente revisión de los planos de trabajo en esta

asignatura, especialmente para colaborar con los demás profesores y utilizar de ellos su aporte. De esta manera la Educación Física estará siempre al servicio total del escolar.

6. La Educación Deportiva tiene en los momentos actuales un innegable valor socializante, por tal razón, en un programa de Educación Física, debe ocupar un lugar prominente.

Los Programas Deportivos de Competencia, en general, son ricos en posibilidades educativas, pero al mismo tiempo, pueden llegar a ser fuente de numerosas situaciones negativas. Pueden, tanto acrecentar la salud como deteriorarla, proporcionar alegrías o amarguras, desarrollar valores éticos o sociales o debilitarlos, ser motivo de unión o disociación. La diferencia estará en la orientación inteligente del maestro para destacar actitudes, habilidades, valores, ideales, etc., que pueden dar a esta actividad un sentido positivo.

Se sugiere estimular la actividad deportiva con igualdad de oportunidades para practicar y competir.

Desarrollar la superación del rendimiento con incentivos adecuados, especialmente a través del Pentatlón Escolar, encarado más como una lucha consigo mismo que como una competencia cuyo rival es el compañero o el grupo.

Evitar la especialización, por lo menos en los dos primeros años, tratando que todos vivan las alternativas psico-físicas y técnicas de todos los deportes.

7. Hemos dejado para el final una sugerencia que, por su extraordinaria importancia, merece que se le destaque en forma especial. No sería posible —sin exponerse a ocasionar males irreparables— que el profesor iniciara su trabajo educativo-físico, sin conocer previamente la materia prima humana que recibe bajo su responsabilidad. Es preciso conocer su estado de salud, sus características psico-somáticas y sociales, su grado de preparación, su desarrollo, sus aptitudes físicas, etc.

Se sugiere arbitrar los medios —junto con la Dirección del Establecimiento y los Apoderados— para obtener el examen médico y dental de los escolares; organizar una "Ficha Personal" para cada alumno, con la referencia socio-económica; examen de salud, escolaridad, mediciones antropométricas, etc. Realizar al comenzar el año escolar las pruebas de aptitud física que le permitan formarse un juicio cabal sobre los alumnos, y que a su vez constituyan un punto de referencia para su trabajo anual.

CONCEPTOS GENERALES SOBRE EVALUACION DE EDUCACION FISICA A NIVEL DE LA ENSEÑANZA MEDIA

En el documento de Evaluación que se adjuntó al Programa de Educación Física en la Enseñanza General Básica, se estableció —entre otras cosas— la trascendencia y significación de este importante mecanismo, explicando su doble calidad de Proceso y de Técnica, y señalando la forma de operar.

Ahora corresponde insistir en los planteamientos formulados y analizar el trabajo que corresponde en esta nueva etapa educacional.

De lo anterior se desprende, como cosa previa, la conveniencia de que el profesor de Educación Física de la Enseñanza Media, conozca la parte del Programa elaborado para la Enseñanza Básica, y en forma especial los documentos incluidos, ya que de esa manera se procederá con un criterio uniforme.

En general debemos insistir en que cada ejercicio, cada actividad, cada etapa de la labor educativo-física, es susceptible de ser evaluada, y por lo mismo, debe ser aprovechada esta circunstancia para conocer con cierta exactitud la medida en que se cumplen las conductas deseables; pero al mismo tiempo, es de utilizar para comprobar la eficacia del Programa, del Método o de las condiciones humanas y materiales.

También es importante dejar establecido que la Evaluación no es una simple etapa en el proceso enseñanza-aprendizaje, sino un proceso completo que es consustancial con la educación, y que se cumple a cada instante.

En su calidad de Proceso, preside todo el desarrollo de las actividades educativo-físicas. En su calidad de Técnica, permite elaborar los mecanismos o instrumentos necesarios para apreciar y valorar cambios conductuales que se realizan en el escolar. Lo importante está en reunir los antecedentes indispensables para evaluar en justicia al alumno, o para que éste realice su auto-evaluación con pleno sentido de responsabilidad.

En cuanto al manejo de un Sistema de Evaluación, existen dos criterios que debemos poner de relieve:

a) **Criterio estadístico.**

Busca los índices promediales de los rendimientos, para lo cual se requiere aplicar trabajos o actividades idénticas a todos los alumnos del grupo o del curso. Ejemplo: pruebas del Pentatlón Juvenil.

b) **Criterio clínico.**

Considera los rendimientos y los cambios conductuales de cada alumno en relación a sí mismo. Mide al alumno en función del progreso que va adquiriendo. Esto permite valorar el desarrollo obtenido en comparación con su estado anterior. Este criterio es el que se utiliza preferentemente en Educación Física.

Entre los factores más importantes que se debe evaluar en la Enseñanza Media hay que considerar lo siguiente.

1. diferencias individuales,
2. grado de desarrollo de la capacidad sensorial,
3. rendimiento atlético,
4. rendimiento técnico,
5. desarrollo de la personalidad,
6. capacidad de trabajo cooperativo,
7. grado en que asimila y aplica los valores físicos, éticos y morales.

Finalmente hacemos presente que el propósito de las autoridades educacionales, es completar el Programa con Guías Curriculares que incluyan modelos y pautas específicas de Evaluación, sin perjuicio que el profesor pueda tomar iniciativas para ampliar los mecanismos relativos o este proceso.



COMISION DE EDUCACION FISICA

Sra. Mirna Arroyo Z.
Sr. Ramón Quintana Carrasco
Sr. Horacio Lara Díaz
Sr. Raúl López López
Sr. Héctor Trebilcock Rojas

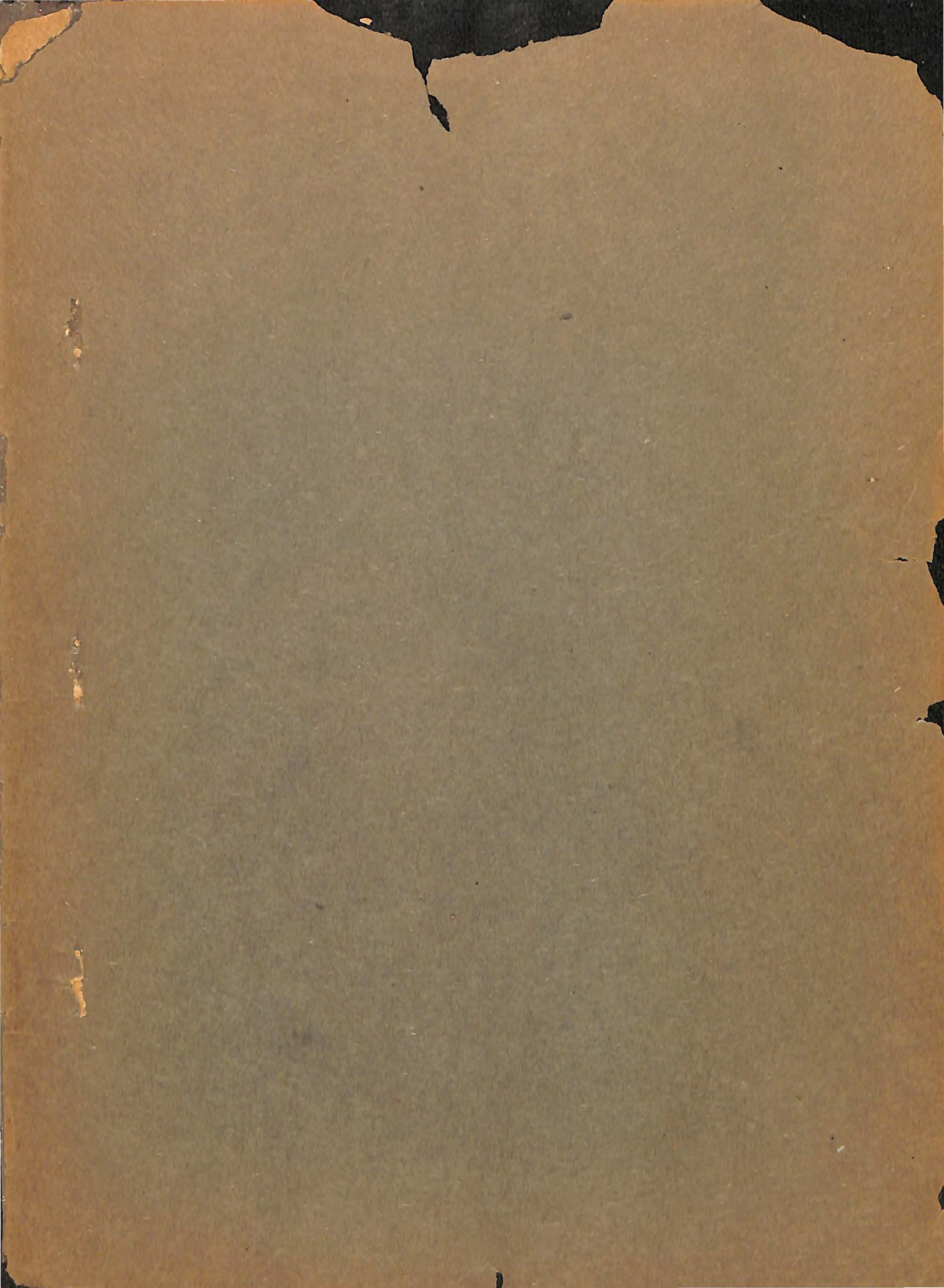
COLABORADORES:

Sra. Luzmira Sepúlveda S.
Sra. Eliana Bahamondes
Sr. Luis Alamos Luque

PERSONAS CONSULTADAS:

Sr. Zvonimir Ostoic O.
Sr. Milton Cofré I.
Sr. Carlos Véliz
Sr. Hernán Núñez N.





F I D E
S E C U N D A R I A
ALONSO OVALLE 1546
CASILLA 13305
FONO 67694
SANTIAGO - CHILE



ESTA EDICION HA SIDO AUTORIZADA
POR EL CENTRO NACIONAL DE
PERFECCIONAMIENTO, EXPERIMENTACION
E INVESTIGACION PEDAGOGICA