

Lengua y
Literatura

Bases Curriculares

7° básico a 2° medio

Ministerio de Educación

2013

Matemática

Ciencias Naturales

Historia, Geografía
y Ciencias Sociales

Idioma extranjero
Inglés

Educación Física y
Salud



Educación Física y Salud

Introducción

Educación Física y Salud es una asignatura indispensable para la formación integral de los estudiantes, ya que incluye los aprendizajes necesarios para que puedan desenvolverse como personas físicamente activas, responsables, reflexivas y críticas en los múltiples ámbitos de la vida. Su propósito principal consiste en proporcionar oportunidades a todos los alumnos para que adquieran los conocimientos, las habilidades y las actitudes que les permitan mejorar, mediante la actividad física habitual, su calidad de vida y la de los demás. En otras palabras, la asignatura se orienta a que los hábitos de una vida activa y saludable y la práctica regular de actividad física sean parte central de la vida de los jóvenes, tanto dentro como fuera de la escuela. También se propone que ellos incentiven el uso de variados espacios públicos y se conviertan en promotores de una vida activa y saludable en su curso, su familia, su comunidad y su establecimiento. Parte fundamental de estos aprendizajes se refieren a reconocer y manejar medidas de autocuidado y seguridad para practicar actividad física. Con estos propósitos, además de las horas establecidas a la asignatura, los establecimientos pueden aprovechar también las horas de libre disposición para generar momentos y espacios para la práctica regular de actividad física en la escuela.

La asignatura Educación Física y Salud es un excelente medio de socialización: permite incrementar la independencia y la responsabilidad del estudiante, involucrándolo en la preparación, organización y gestión de las actividades, lo cual es una vía privilegiada de experiencias de cooperación y solidaridad. Por medio del juego y los deportes, los alumnos podrán aprender a aceptar su cuerpo y reconocer su

personalidad, interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad, la responsabilidad, la inclusión, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo en equipo. Se busca que los alumnos utilicen las habilidades motrices y sociales adquiridas para desarrollarse y adaptarse a los nuevos desafíos de la vida diaria. Se establecen altas expectativas para todos, considerando y reconociendo las diferencias personales que se manifestarán cuando pongan en práctica esas habilidades.

Es necesario que el docente promueva un ambiente inclusivo, rechace toda forma de prejuicio o discriminación e incentive a todos los estudiantes a lograr los aprendizajes por medio del movimiento, en un ambiente que promueva la práctica regular de la actividad física. Así estimulará la autoestima de los alumnos y su compromiso personal con una vida activa, y ellos aprenderán a descubrir sus potencialidades y limitaciones y tomar decisiones saludables.

Por otra parte, los aprendizajes de la asignatura son un valioso aporte para las metas de otras asignaturas del currículo; por ejemplo: el análisis de las respuestas corporales provocadas por el ejercicio físico en los diferentes sistemas del cuerpo humano; el desarrollo cognitivo por medio de la resolución de problemas, asociado al juego y los deportes; la investigación sobre los beneficios de la práctica regular del ejercicio físico; el análisis de resultados y el desarrollo de valores, entre otros.

Para lograr los propósitos descritos, las Bases Curriculares tienen los siguientes énfasis temáticos:

- **Vida activa saludable**

La práctica sistemática y regular de ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. 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. Asimismo, se pretende generar conductas de autocuidado y seguridad relacionadas con los primeros auxilios, la higiene, el tiempo de sueño, el consumo de sustancias dañinas para la salud, y que se enfoquen en comportamientos y compromisos personales de autocuidado y bienestar.

- **Condición física y principios de entrenamiento**

El objetivo es que los alumnos logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo y manejen los principios del entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo) para diseñar e implementar un plan de entrenamiento de manera personal y segura, considerando las habilidades y los intereses personales.

- **Deportes**

Las Bases Curriculares promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales, y el uso de reglamentos les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan en el futuro.

- **Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural**

La asignatura busca dar importancia a las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en la escuela, como la escalada, las actividades acuáticas, el andinismo, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de los estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute, y que las practiquen en el tiempo libre, lo que les permitirá desarrollar un hábito de una vida activa y saludable.

- **Habilidades expresivo-motrices**

Al conocer y ejecutar movimientos gimnásticos, la danza y la expresión corporal, los estudiantes podrán desarrollar habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayudará a crear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, se espera que estas habilidades contribuyan a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.

- **Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física**

Una de los objetivos centrales de estas Bases es optimizar el potencial individual de los alumnos para mantenerse saludables; asimismo, se fomentarán las habilidades de liderazgo, presentes en todos los estudiantes, para que promuevan y ayuden a construir comunidades activas y saludables.

Organización curricular

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

La asignatura contempla tres ejes principales que permitirán desarrollar los aprendizajes de una manera integral: Habilidades motrices, Vida activa saludable y Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física.

A-EJES

HABILIDADES MOTRICES

El eje de Habilidades motrices proporciona oportunidades para que los estudiantes perfeccionen sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un contexto de juego deportivo reglamentado, usando tácticas y estrategias de juego para ejecutar acciones motrices que requieran una mayor complejidad. Por medio del juego, aprenderán a resolver problemas con éxito, a ubicarse en el tiempo y en diferentes espacios, y a coordinarse con otros cuerpos teniendo en cuenta su posición y la de sus compañeros. Asimismo, el juego y las actividades deportivas permiten potenciar aspectos sociales muy importantes, como pertenecer a un grupo, conseguir logros, trabajar en equipo y resolver problemas.

Según el autor Pierre Parlebas, el concepto CAI determina las acciones motrices que ocurren en los deportes: la interacción con los compañeros (C), la interacción con el adversario (A) y la incertidumbre del juego (I).

Sobre esa base, los deportes se clasifican en:

- Deportes individuales, en los que no hay interacción ni comunicación con otros participantes.
- Deportes de oposición, que siempre se desarrollan entre dos individuos que se enfrentan entre sí.

- Deportes de colaboración, cuya característica principal es la presencia de otros y un comportamiento permanente de cooperación.
- Deportes de oposición/colaboración, que siempre incluyen la oposición y la colaboración entre un número variable de participantes y en los que la estrategia es fundamental para practicarlos.

También se incluye, en este eje, oportunidades para que los alumnos desarrollen sus habilidades expresivo-motrices por medio de diferentes danzas y coreografías, incluyendo los bailes nacionales e internacionales. Conocer y practicar estas expresiones permite manifestaciones culturales asociadas a un estilo de vida activo en un contexto de interacción social y de identidad cultural.

A modo de referencia, se presenta una tabla que entrega variadas alternativas de actividades físicas, motrices y deportivas para alcanzar los Objetivos de Aprendizaje. Sin embargo, se debe considerar que existen, además, otros deportes y actividades físicas que permiten desarrollar los mismos objetivos. La selección dependerá de las condiciones geográficas y climáticas, de la infraestructura disponible y de los intereses y realidad cultural de los estudiantes.

VIDA ACTIVA SALUDABLE

El eje de Vida activa saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera de la escuela. Se espera que los estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio, considerando su nivel de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física, y que midan su esfuerzo y evalúen sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física.

Estas Bases Curriculares promueven la práctica de variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, actividades alternativas, entre otras. Se busca que los estudiantes disfruten y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas que les interesen. Se espera, en este contexto, que los estudiantes aprendan a ser reflexivos y críticos respecto de las conductas de autocuidado y seguridad; por ejemplo, que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los aprendizajes de este eje buscan que el estudiante sea capaz de promover y organizar una variedad de actividades físicas en su comunidad, comprometiéndose e involucrándose con la comunidad escolar, el entorno social y la realidad a la que se ve enfrentado. Se espera que promuevan una vida activa, generando nuevos y atractivos espacios de encuentro mediante y para el movimiento, el juego, la actividad física y el deporte, de modo que todos puedan participar, sin exclusión alguna.

En ese sentido, este eje promueve la actividad física y el deporte como plataforma para la formación de la responsabilidad social y personal de los alumnos, para fortalecer su identidad, el sentido de pertenencia y el respeto por sí mismos y por los demás.

B-ACTITUDES

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actividades que derivan de los objetivos de la Ley General de Educación y de los Objetivos de Aprendizaje Transversales (OAT). Estas actitudes se relacionan con la asignatura y se orientan al desarrollo social y moral de los estudiantes.

Las actitudes son Objetivos de Aprendizaje y se deben desarrollar en forma integrada con los conocimientos y habilidades propios de la asignatura. Se debe promover el logro de estas actitudes de manera sistemática y sostenida mediante las actividades de aprendizaje, las interacciones en la clase, las actividades extra-programáticas, las rutinas escolares y, también, mediante el ejemplo y la acción cotidiana del docente y de la comunidad escolar.

Las actitudes a desarrollar en la asignatura de Educación Física y Salud son las siguientes:

- A. Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo: aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
- B. Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.
- C. Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros, y aceptando consejos y críticas.
- D. Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- E. Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.
- F. Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- G. Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

Bibliografía consultada

- Aisenstein, A., Ganz, N. y Perczyk, J. (2002). *La enseñanza del deporte en la escuela*. Buenos Aires: Niño y Dávila.
- Bissonnette, R. (2000). *Tareas de evaluación en educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Blázquez, D. (2006). *La educación física*. España: Inde.
- Blázquez, D. (2009). *Enseñar competencias en educación física*. España: Inde.
- Blázquez, D. (2004). *El calentamiento; una vía para la autogestión de la actividad física*. España: Inde.
- Canales Lacruz, I. (2000). Las emociones en la práctica de las actividades físicas en la naturaleza. *Revista Digital* Año 5-Nº 23. Buenos Aires. Encontrado en: <http://www.efdeportes.com/efd23/emocnat.htm>
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física; la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices y destrezas básicas*. Barcelona: Inde.
- Escartí, A., Pascual, A. y Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. España: Graó.
- European Commission y Eurydice. (2013). *Physical education and sport at school in Europe*. Brussels: European Commission.
- Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Fusté, X. (2009). *Juego de iniciación a los deportes colectivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Gómez-Navarro, J. (2002). *Reflexiones para la gestión del deporte en el futuro*. Barcelona: La Pedrera.
- Lee, S. M., National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (U.S.) & Centers for Disease Control and Prevention (U.S.). (2011). *School health guidelines to promote healthy eating and physical activity*. Atlanta, GA: U.S. Dept. of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Encontrado en: <http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/rr/rr6005.pdf>
- Martínez, E. y Zagalaz, M. (2008). *Ritmo y expresión corporal mediante coreografía*. Barcelona: Paidotribo.
- Medina, J (2002). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz, J. y Omeñaca, R. (2011). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez, J.E. (2005). *Actividades en el medio natural y educación física*. Sevilla: Wanceulen.
- Serra, J. y Caristat, C. (2004). *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Target, C. y Cathelineau, J. (2002). *Cómo se enseñan los deportes*. Barcelona: Inde.
- Thomas, R. Baechle, R., W. Earle. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento*. Madrid: Médica Panamericana.
- Weineck, J. (2001). *Ejercicio, salud y deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Séptimo

Básico



Objetivos de Aprendizaje

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

1. Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros)
 - un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros)
 - un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros)
 - un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros)
 - una danza (folclórica, moderna, entre otras)
2. Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

VIDA ACTIVA SALUDABLE

3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:
 - frecuencia
 - intensidad
 - tiempo de duración
 - tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)
4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:
 - integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno
 - asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa
 - utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)

