

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 currículum; 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

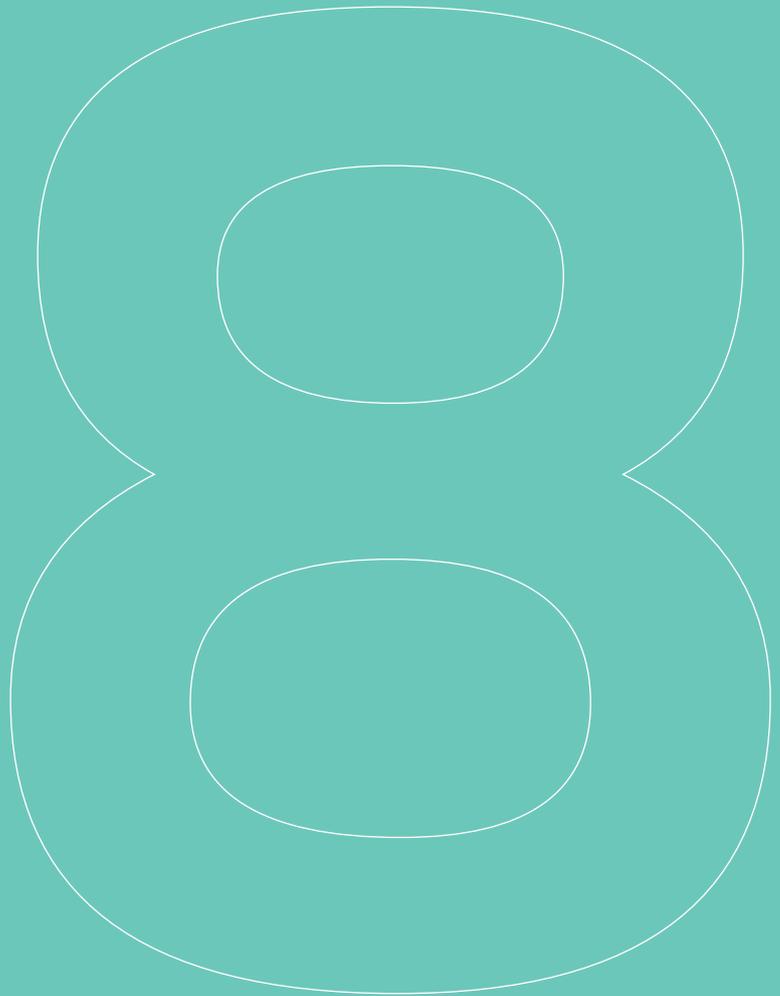
3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:
 - frecuencia
 - intensidad
 - tiempo de duración
 - tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, 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)

Octavo

Básico



Objetivos de Aprendizaje

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

1. Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio 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, vóleybol, entre otros)
 - una danza (folclórica, moderna, entre otras)
2. Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: visualizar los espacios vacíos al momento de ubicar la pelota, desmarcarse del defensa para avanzar en busca del objetivo, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros) en función del resultado y evaluar si la estrategia utilizada fue efectiva, entre otros.

VIDA ACTIVA SALUDABLE

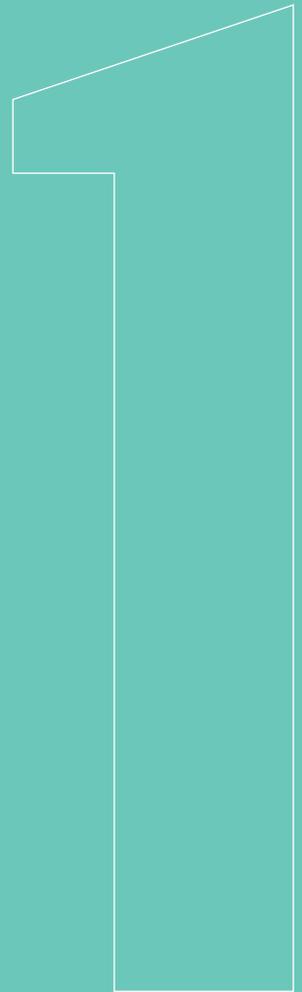
3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:
 - frecuencia
 - intensidad
 - tiempo de duración y recuperación
 - progresión
 - tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo 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 y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:
 - promover la práctica regular de actividad física y deportiva
 - participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad
 - utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otros

Primerο

Medio



Objetivos de Aprendizaje

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

1. Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)
 - un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)
 - un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros)
 - un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros)
 - una danza (folclórica, popular, entre otras)
2. Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otros.

VIDA ACTIVA SALUDABLE

3. Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:
 - tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)
 - frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio
 - niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento
 - actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física
 - ingesta y gasto calórico

4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:
 - realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
 - promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
 - aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
 - dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
 - hidratarse con agua de forma permanente

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:
 - evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física
 - aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás
 - desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano

Segundo

Medio



Objetivos de Aprendizaje

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES MOTRICES

1. Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:
 - un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros)
 - un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros)
 - un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros)
 - un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros)
 - una danza (folclórica, popular, entre otras)
2. Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante, elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario, evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

VIDA ACTIVA SALUDABLE

3. Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:
 - tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas)
 - frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio
 - niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento
 - actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física
 - ingesta y gasto calórico

4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como:
 - realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés
 - promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol
 - aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo
 - dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal
 - hidratarse con agua de forma permanente

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

5. Participar, liderar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:
 - sugerir estrategias grupales para organizar actividades físicas y/o deportivas
 - demostrar distintos estilos de liderazgo en la promoción de una vida activa
 - proponer y crear una variedad de actividades físicas y deportivas para desarrollar los planes para promover una vida activa en su comunidad
 - fomentar y crear estrategias para adherir a la práctica de actividad física permanente

Clasificación

de los deportes y las
actividades motrices

Clasificación

de los deportes y las actividades motrices

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.

DEPORTES		
	Individual	Colaboración
Sin oposición	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo <ul style="list-style-type: none"> › pruebas de carrera › pruebas de salto › pruebas de lanzamiento • Gimnasia artística • Gimnasia rítmica • Escalada • Natación • Ciclismo • Patinaje • Remo • Vela • Triatlón • Kayak • Buceo 	<ul style="list-style-type: none"> • Kayak en parejas • Atletismo <ul style="list-style-type: none"> › prueba de relevos • Escalada • Andinismo • Remo • Vela
De oposición	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis • Bádminton • Esgrima • Karate • Taekwondo 	<ul style="list-style-type: none"> • Básquetbol • Hándbol • Vóleybol • Hockey • Rugby • Fútbol

ACTIVIDADES MOTRICES

Al aire libre	Alternativas	Danza	Juegos multiculturales
<p>En medio terrestre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursionismo • Escalada • Esquí • <i>Skate</i> <p>En medio acuático:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natación • Navegación • Kayak • Remo • Vela 	<ul style="list-style-type: none"> • Malabares (diábolos, lazos, pelotas, aros, clavos, entre otras) • Equilibrio, como zancos, <i>slackline</i>, sillas, entre otros • Acrobáticas, como trapecio, camas elásticas, telas, anillas • Frisbee • Críquet • Yoga • Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> • Danzas Folclóricas (cueca, trote Nortino, chapecao, mazamorra, tamure, entre otros) • Danza Moderna (tango, charlestón, vals, merengue, cha-cha-chá, rock and roll) • Danza Clásica (ballet) • Danza Contemporánea • Danza Jazz • Danza Popular (break dance, hip hop, rap, funky, entre otros) • Danza Afrobrasileña (samba, capoeira, entre otras) • Danza Afrocubana • Danza Árabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Palin • Linao • Pillmatún • Haka nini • Haka honu • Haka pei

Glosario

Glosario

Actividad Física	Es cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética que resulta en un gasto energético extra respecto de las necesidades básicas diarias.
Calidad de vida	Concepto referido particularmente a grupos y comunidades que logran bienestar en las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual al interactuar con su medio.
Condición física	Es la 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.
Condición física saludable	Estado que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, que a la vez ayuda a evitar enfermedades asociadas al sedentarismo y a desarrollar al máximo la capacidad intelectual.
Deportes	Situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada.
Ejercicio físico	Es la actividad física planificada que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinados, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.
Escala de Borg	Escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe un sujeto con un valor numérico que va de cero a diez. Es una forma subjetiva de controlar la intensidad del esfuerzo.
Estabilidad	Es la capacidad de mantener el equilibrio, permaneciendo en el mismo lugar sin cambiar de posición durante mucho tiempo.
Estrategia	Plan para lograr el objetivo propuesto en el juego y conlleva una planificación previa con una perspectiva global.
Frecuencia cardíaca	Es el número de latidos del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Su medida se realiza en condiciones determinadas (reposo o actividad) y se expresa en latidos por minuto (lat/pm).
Fuerza	Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.
Haka nini	Deporte tradicional de la Isla de Pascua que consiste en deslizarse sobre troncos de plátanos desde la cima del cerro Maunga Pui.
Intensidad moderada	Se refiere a la actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
Intensidad vigorosa	Se refiere a toda actividad física que genera más de un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima, conlleva fatiga temprana y se percibe como de alto esfuerzo. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 7 u 8 en una escala de 0 a 10.

Habilidades motrices específicas	Clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte en específico.
Linao	Deporte de pelota que practicaban los indígenas huilliches en el sur de Chile, particularmente en el archipiélago de Chiloé; guarda cierta semejanza con el rugby.
Principios de entrenamiento	<p>Se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Una de las más utilizadas para promover la actividad física es el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad tiempo y progresión, que se definen como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio) • intensidad (qué tan vigorosa es la actividad) • tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio) • tipo de actividad (por ejemplo: actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza, entre otros) • progresión (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados)
Resistencia cardiorvascular	Es la capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo. También permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.
Salud	Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
Palín	Actividad tradicional mapuche con fines religiosos o deportivos que se asemeja al hockey y al juego español de la chueca.
Pillmatún	Actividad tradicional mapuche con fines de ejercicio o deportivos, similar al tenis.
Táctica	Es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición durante el juego.
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 obtener un bienestar físico, mental y social.