

# VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FUENTE DE VIDA SALUDABLE.

**Alumna: Francesca Nataly Velásquez Berrios**

**Profesor Guía:** Sra. Flor Hernández Zazpe

**Tesis para optar al Grado de:** Licenciado en Educación

**Tesis para optar al Título de:** Profesor de Educación Básica

Santiago, Septiembre 2012

## **AGRADECIMIENTO.**

Al finalizar este proceso, quiero agradecer profundamente a muchas personas que fueron fundamentales por su apoyo y enseñanza:

Agradezco a mis padres y hermanos, a mi amado Víctor por su paciencia en los días difíciles, a mis compañeras Verónica y Marcela por sus enseñanzas y trabajos compartidos, a los profesores en general pero especialmente a Flor Hernández Zazpe por sus enseñanzas, ayuda y entrega en esta etapa final.

*"No puede responder otra cosa que gracias y gracias."  
(William Shakespeare)*

## INDICE

1.- INTRODUCCION	4
2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	7
3. DIAGNÓSTICO.	16
4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.	23
5. FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO.	26
6. MARCO TEÓRICO	30
7. OBJETIVO GENERAL.	55
8 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	52
9. ESTRATEGIA METODOLÓGICA Y ACTIVIDADES.	56
10. CRONOGRAMA	62
11. EVALUACIÓN.	63
12. BIBLIOGRAFÍA.	64
13. ANEXOS.	66

## 1. INTRODUCCIÓN.

Como profesora durante estos tres últimos años (2010-2011-2012) de la escuela rural “Padre Alberto Hurtado” me he podido dar cuenta de los problemas que aquejan a dicho establecimiento y que a su vez también están presentes en nuestro país y a nivel mundial. Me refiero específicamente a la escasa valoración de la actividad física como fuente de vida saludable, lo que conlleva al sedentarismo y como consecuencia de ellos la obesidad (afectando la calidad de vida, además de provocar enfermedades).

Como mencioné anteriormente esta situación no sólo aqueja a este pequeño colegio, sino también a nivel mundial como queda evidenciado en el texto “Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física Para la Salud”, realizado por la Organización Mundial de la Salud el año 2010, cito:

*“Se sabe ya que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial”<sup>1</sup>*

En nuestro país, dicho principio se señala claramente en el texto *“El rol de la sociedad Chilena en la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta y la actividad física”<sup>2</sup>*:

*“Chile está inmerso en una dinámica cultural, social y económica que contribuye a la práctica de estilos de vida poco saludables. Factores*

---

<sup>1</sup> Consultado en [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)

<sup>2</sup> Consultado en <http://www.ego-chile.cl/Documentos/docCumbrefinal.pdf>

*como la desigual distribución del ingreso, la urbanización, el avance tecnológico, la mayor influencia de los medios masivos de comunicación, la desigualdad social y la incorporación de la mujer al mundo laboral, entre otros factores, inciden en las prácticas alimentarias y de actividad física de la población.”*

Por lo tanto la escasa valoración de la actividad física, es una situación donde confluye una diversidad de factores que son claramente identificables. En el caso del establecimiento donde puedo observar y vivenciar dicha situación, la baja escolaridad y vulnerabilidad social, es un factor que contribuye a que la actividad física no sea valorada en todas sus dimensiones.

A su vez también la gran influencia de los medios de comunicación en cuanto al tipo de productos alimenticios que se presentan para que consuman los niños y niñas, la gran mayoría son golosinas que no son aporte para un estilo de vida saludable. Las estrategias de los medios de comunicación, son conseguir consumidores a cualquier precio, como se expone en *“Obesidad Infantil inducida por la adicción a las nuevas tecnologías”*<sup>3</sup>

*“Su estrategia es vencer cualquier resistencia, estudiando al consumidor potencial desde cualquier aspecto, sin ningún límite ético que permita la legalidad o aprovechando cualquier vació legal.*

*Las víctimas de estos atropellos somos prácticamente todos, los objetivos son claros, convertir en adicto a cualquier individuo, tenga la edad que tenga, empezando por los niños más pequeños, sus padres y sus abuelos.”*

Como docentes debemos enseñar a nuestros niños y niñas a darse cuenta y discernir lo que es beneficioso para su salud, independiente de lo que se les ofrezca los medios de comunicación. Ya que estos no

---

<sup>3</sup> Consultado en: <http://obesidadinfantil-unaepidemia.blogspot.com/search/label/OBESIDAD%20INFANTIL>

tienen ningún tipo de límites como señala la cita anterior, para buscar consumidores, nuestros alumnos y alumnas deben estar preparados y como docentes podemos entregar este tipo de herramientas, mostrando y enseñando como un estilo de vida saludable es beneficioso en cada una de las etapas de la vida.

En el proyecto que se desarrolla a continuación busca que los niños y niñas puedan vivir y valorar un estilo de vida saludable, sabiendo discriminar lo que es positivo para su salud, independiente de las influencias externas, que en la sociedad actual son muchas.

## **2.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los niños, niñas, Padres, Apoderados y Docente de la escuela Padre Alberto Hurtado de Las Salinas (escuela unidocente) de la comuna de Rocas de Santo Domingo, no valoran la actividad física como fuente de vida saludable.

La escuela Padre Alberto Hurtado, está ubicada en la quinta región de Valparaíso en Chile en la comuna de Las Rocas de Santo Domingo, específicamente en la localidad rural de Las Salinas que se ubica a 46 km del radio urbano de la comuna. Se accede a Las Salinas a través de un camino ripiado, allí conviven antiguos vecinos junto al club deportivo, su capilla y sedes de adulto mayor y centro de madres. La escuela es un punto de reunión para la comunidad, ya que en ella se realizan mensualmente la reunión de junta de vecinos y el pago de pensión a los adultos mayores, además de rondas médicas quincenalmente.

Es una escuela unidocente, por lo tanto tiene un curso combinado de 1º a 6º Básico, con una matrícula total de 12 alumnos, desarrolla sus labores en Jornada Escolar Completa. Es atendida por la Profesora Encargada y un Auxiliar de Servicios Menores. Existe un Centro de Padres y Apoderados sin Personalidad Jurídica. En cuanto a la situación de los alumnos y alumnas, es de baja condición social, debido a que la mayoría de los habitantes del sector, trabajan ocasionalmente en agricultura, criaderos de pollos y extracción de sal. La escolaridad promedio de padres y apoderados es hasta 6to año básico, al terminar su enseñanza básica los niños y niñas deben ir a estudiar al sector urbano, lo que implica un traslado mínimo de 2 horas diarias.

En el colegio y localidad en general, existe una baja presencia de servicios comunicacionales como son centrales telefónicas o servicios de Internet, específicamente en la actualidad los niños y niñas de la escuela no cuentan con internet, ya que no existe cobertura en la zona rural.

En cuanto a la infraestructura, esta escuela se encuentra construida en un terreno cedido provisoriamente por Bienes Comunitarios de Los Parceleros de Las Salinas. La Unidad Educativa esta construcción en material sólido y madera, su distribución en dependencias es la siguiente:

- Dos sala de clases, una de ellas habilitada como biblioteca y sala de computación.
- Oficina Director
- Dos bodegas.
- Servicios higiénicos para damas y varones.
- Servicio higiénico para Profesor
- Duchas para damas y varones.
- Cocina
- Comedor

No se cuenta con gimnasio ni patio techado.

La actividad física y la valoración de una vida saludable, es problema no sólo a nivel de escuela, sino también a nivel comunal. Las personas que viven en la comuna identifican dicho problema, evidenciándolo en el “Plan de Salud Comunal 2012”:

*“Para la formulación del Diagnóstico de Salud comunal de tipo participativo, se efectuaron dos reuniones masivas, convocadas conjuntamente con el Consejo Local de Salud de Santo Domingo y el Equipo de Salud Municipal:*

*1.- Sector Urbano: En la sala de reuniones del Municipio, en el sector de Rocas.*

*2.- Sector Rural: En la Escuela Padre Alberto Hurtado, el sector de Las Salinas. Donde también participaron, representantes del sector urbano.*

*En ambas reuniones fueron convocadas: juntas de vecinos, centros de madres, clubes de adultos mayores y centros de padres.*

*Se identificaron los problemas de salud más relevantes, evidenciados por el grupo:*

- *Alimentación saludable*
- *Actividad física.....*<sup>4</sup>

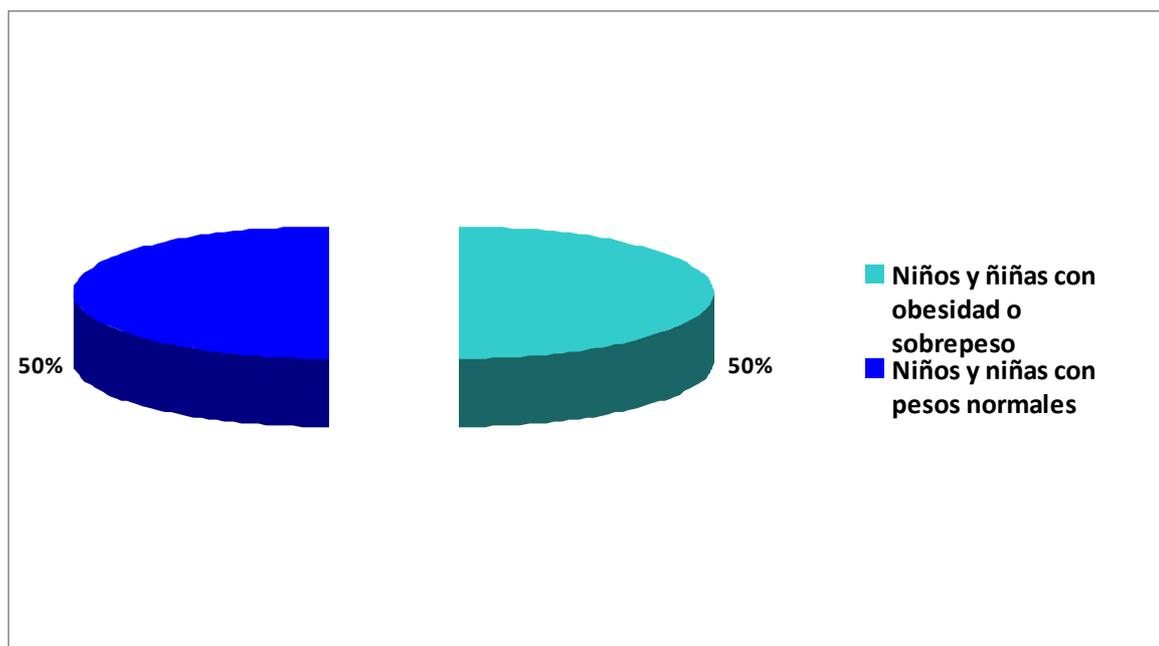
Fue la misma comunidad la que identificó el problema que se refleja a su vez también en la escuela Padre Alberto Hurtado. Por lo tanto es un problema relevante, que si se trabaja con niños y niñas, padres, apoderados y docente puede repercutir de manera positiva no sólo en la comunidad escolar, sino también en la localidad de Las Salinas.

Como se mencionó ya con antelación el problema es que en la Escuela Padre Alberto Hurtado existe una escasavaloración de la actividad física, como un medio de bienestar que va más allá; trascendiendo hacia una formación integral que abarca tanto lo físico, lo psicológico y las relaciones sociales especialmente con sus pares. Los alumnos y alumnas en un alto porcentaje son obesos o tienen sobrepeso, a continuación se especifican los porcentajes:

---

<sup>4</sup> Servicio de Salud Comunal, “Santo Domingo Elige vivir sano” año 2012.

## Niños y niñas con sobre peso u obesidad de la Escuela Padre Alberto Hurtado en el año 2011.



5

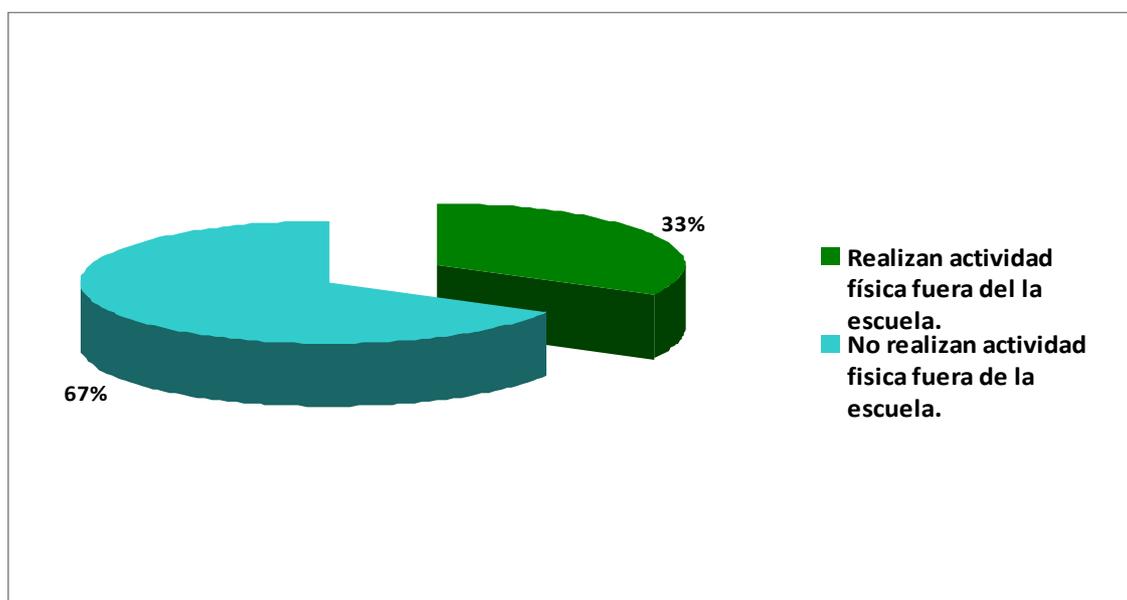
Esta información ha sido diagnosticada por la nutricionista al finalizar el año escolar 2011, ello es un reflejo del problema que pretende abordar este proyecto, los niños y niñas del establecimiento educacional no valoran la actividad física como fuente de vida saludable, lo que provoca que la mitad del colegio sufra de sobrepeso u obesidad.

Los niños y niñas realizan poca actividad física, ya que las horas destinadas por el currículum nacional (3 hrs. semanales), no son ocupadas en el subsector de Educación Física, aunque en el horario de clases están determinadas a dicho subsector, son cambiadas por reforzar otras asignaturas. Al existir una escasa valoración, los niños, niñas, padres y apoderados no interpelan a la profesora encargada para que las horas sean destinadas a la realización de educación física, como señala el horario de clases. Por lo tanto no consideran la actividad física como importante para su desarrollo y crecimiento, por el contrario el sedentarismo se ha instalado en sus vidas. Los juegos ya no son realizados al aire libre y en conjunto con sus pares, sino más bien al igual que los niños y niñas del país se divierten con consolas de video juegos o viendo

<sup>5</sup> Servicio de Salud Comunal, “Santo Domingo Elige vivir sano” año 2012.

televisión. A la escuela los llevan sus padres en sus automóviles, ya no realizan el recorrido caminando o en bicicleta, como los niños y niñas que antes asistían a la escuela. En los recreos prefieren jugar en los computadores, ya que los únicos juegos que realizan son con balones (futbol, partido quemado, naciones, ya que no saben otros) por lo tanto se aburren rápidamente, la escuela también cuenta con mesa de ping-pong, pero al no tener patio techado, no existe un espacio para instalarlas, si las mantienen afuera sin protección se destruirán rápidamente. Han escuchado la importancia de la actividad física para tener una vida saludable, pero no lo han interiorizado en su vida escolar y familiar, no han llevado a la práctica los conocimientos que les han sido entregados a través de charlas y citas con la nutricionista, no vinculan el problema con su vida y su contexto local. Todo lo expuesto anteriormente se concretiza en el diagnóstico aplicado por el Departamento de Salud, de la Ilustre Municipalidad de Santo Domingo, donde se explícita el nivel de sedentarismo en los alumnos y alumnas de la escuela:

**Porcentajes de sedentarismo en niños y niñas presente en la Escuela Padre Alberto Hurtado, año 2011.**



6

<sup>6</sup> Servicio de Salud Comunal, “Santo Domingo Elige vivir sano” año 2012.

Se demuestra una vez más a través del porcentaje de realización de actividad física en los niños y niñas, el problema que aqueja a la institución escolar y que pretende abordar la implementación del presente proyecto, la valoración de la actividad física como fuente de vida saludable, que ayudará a su vez a tomar conciencia a los niños y niñas de las consecuencias que genera una vida sin la realización de actividad física, se abordará el problema desde su realidad local y escolar, se relacionará su problema de sobrepeso u obesidad con la poca actividad física que realizan. Por lo tanto se apuntará a que la comunidad escolar (Niños, niñas, Padres, apoderado y docente) tengan un patrón de vida más activo.

A nivel docente tampoco existe una preocupación por fomentar la realización de actividad física (ya sea en deportes o juegos recreativos), llegando incluso a ocupar las horas curriculares destinadas a este subsector, presentes en el horario de clases de los alumnos y alumnas, por otros subsectores (Lenguaje y Matemáticas), ya que la profesora no se siente capacitada, debido a que los niños con sobrepeso y obesos se cansan muy rápido, manifestando problemas para respirar, además sufren lesiones que ella no sabe cómo enfrentar, y debido a la lejanía con un centro de salud y escasa locomoción, prefiere evitar este tipo de problemas. La profesora encargada ha manifestado la situación de obesidad y sobrepeso a los padres y apoderados, pero señala que ellos no atribuyen este problema a la alimentación que dan a los niños y niñas en sus casas o la realización de poca actividad física, más bien lo atribuyen a la alimentación entregada por la JUNAEB y la poca actividad física realizada en la escuela. A lo que la profesora manifiesta que los niños obesos comen muy poco de la alimentación entregada en el colegio, y que ella posibilita que los padres y apoderados puedan llevar la alimentación que los niños requieren. A su vez también manifiesta que el Departamento de Salud de la Municipalidad de Santo Domingo, hace charlas, de alimentación saludable por lo menos una vez al año, a la que pueden asistir padres y apoderados, en el año 2011 de los

12 padres y apoderados que existen en el colegio, sólo asistieron 5 a la charlas entregadas por el Departamento de Salud<sup>7</sup>.

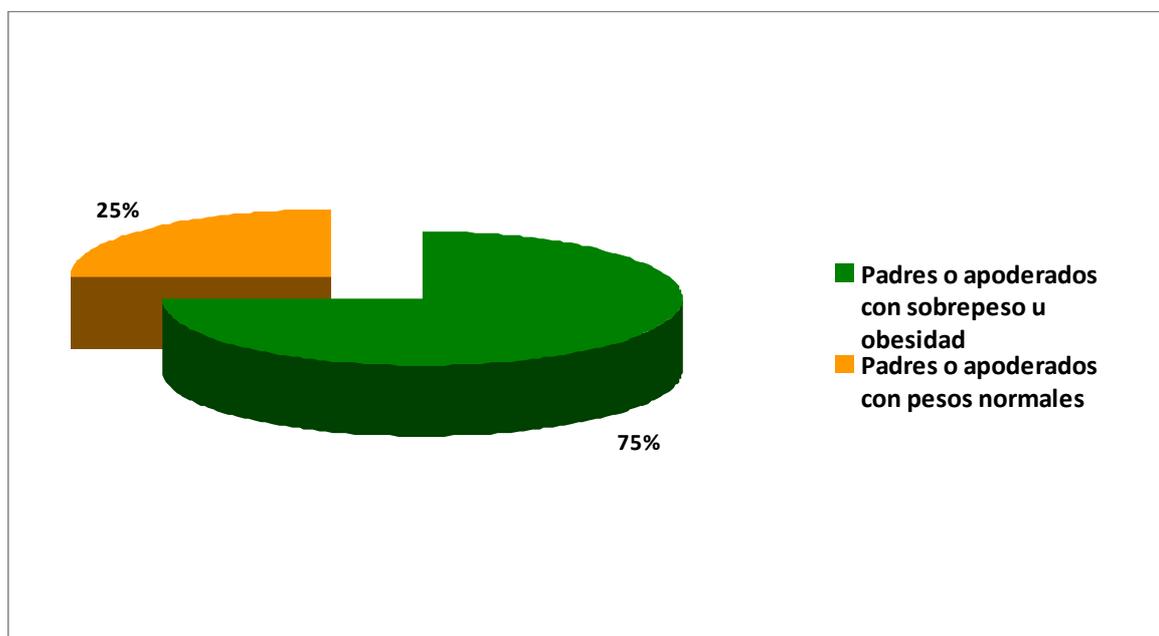
Los Padres y Apoderados han sido informados en Reuniones de Centro de Padres sobre el problema de sedentarismo y obesidad que afecta a sus hijos, ellos también son personas que mantienen un estilo de vida poco saludable y no saben cómo afrontar el desafío de ayudar a sus hijos e hijas en mejorar esta situación.

Manifiestan su preocupación, específicamente con las futuras enfermedades ligadas a la poca actividad física y obesidad, ya que la mayoría de ellos padecen algunas de estas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes) lo que genera preocupación e inquietud. Se sienten sin herramientas para enfrentar dicho problema, debido a que, muchas veces no tienen información contextualizada a su realidad. Es por ello que este proyecto pretende contextualizar la actividad física como fuente de vida saludable, considerando la lejanía de la localidad con los centros urbanos, los tipos de alimentos que se consumen diariamente y su preparación más saludable, la utilización de recursos que están en la localidad para la realización de actividad física. Los porcentajes de obesidad y sedentarismo a nivel de padres y apoderados es mucho mayor que en los niños y niñas, a continuación se exponen los porcentajes en gráficos, esta información es entregada por la profesora encargada del establecimiento, ya que a pedido del Departamento de Salud ha realizado encuesta sobre peso y realización de actividad física de Padres y Apoderados.

---

<sup>7</sup>Información entregada por la Profesora encargada de la Escuela Padre Alberto Hurtado, donde se registró en una tabla de doble entrada la asistencia a dicha charla.

## Padres o apoderados con sobrepeso u obesidad de la Escuela Padre Alberto Hurtado en el año 2011.



Se evidencia a través de los datos entregados, el alto porcentaje de Padres o Apoderados con obesidad o sobrepeso, por lo tanto se vincula la obesidad existente en los niños y niñas, con las de sus familias. Como señala Susana Loaiza y Eduardo Atalah, en su artículo presentado en la revista chilena de pediatría llamado *“Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas<sup>8</sup>”*:

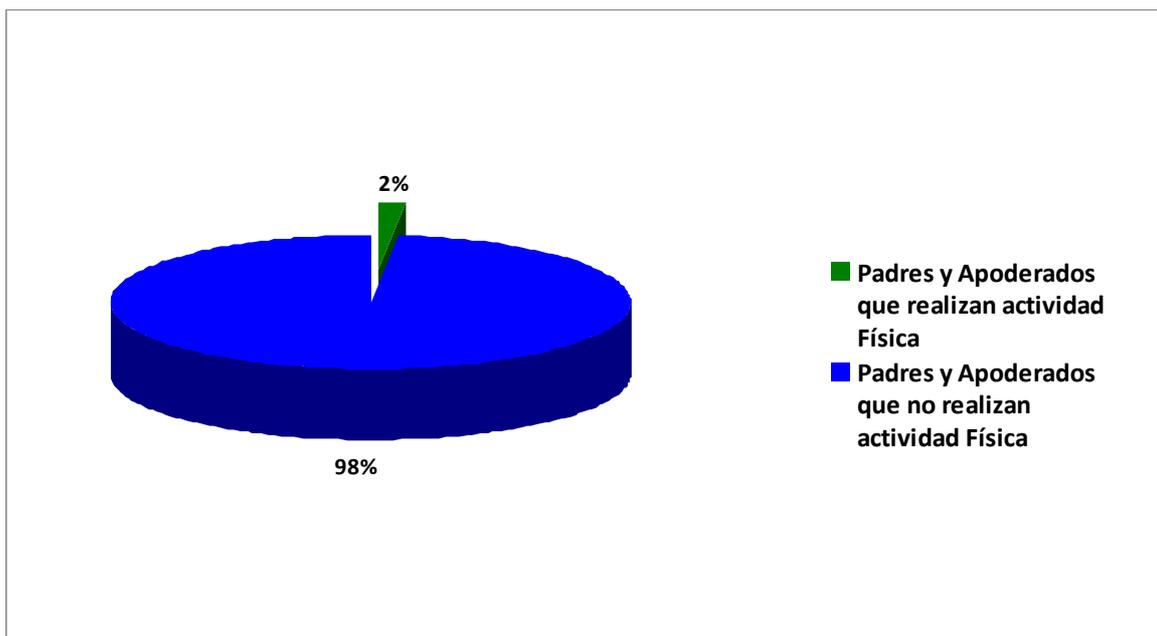
*“Los principales factores que se han relacionado con el riesgo de obesidad en escolares son una limitada actividad física, antecedentes familiares de obesidad, características genéticas y conductas alimentarias que privilegian el excesivo consumo de productos de alta densidad energética”*

---

<sup>8</sup>Susana Loaiza y Eduardo Atalah, *“Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas<sup>8</sup>”*, revista Chilena de Pediatría, vol 77 Santiago Febrero de 2006.

Por lo tanto al tener alto índice de antecedentes familiares con obesidad y además que padres y apoderados realizan muy poca actividad física, como lo demuestra el grafico que se presenta a continuación:

**Porcentajes de sedentarismo de padres o apoderados presente en la Escuela Padre Alberto Hurtado, año 2011.**



Si en la familia que es el primer agente educador no existe la práctica de actividad física, tampoco su vinculación con una vida saludable y sin enfermedades asociadas a esta condición, existen altas probabilidades de que los niños y niñas lleven el mismo estilo de vida, frente a lo cual la escuela juega un rol fundamental de enseñanza y valoración hacia la actividad física. Por lo tanto es aquí donde este proyecto apunta, a que en la escuela se enseñe a valorar la actividad física como fuente de vida saludable, que los niños, niñas, padres, apoderados y docente, sepan la importancia y realicen en sus vidas actividad física en el colegio y en sus tiempos libres, disfrutando de una vida saludable, lo que repercutirá posteriormente en sus familias y comunidad en general.

### 3.-DIAGNÓSTICO.

La población Chilena en general no lleva una vida sana, según la Encuesta Nacional de Salud 2009- 2010, un 64,5% de las personas entre 15 y 64 años sufre de exceso de peso, y un 86, 6% es sedentaria<sup>9</sup>. Los niños y niñas en educación básica no difieren de lo que ocurre a nivel país, por ello las políticas educacionales chilenas, a raíz de las altas tasas de obesidad infantil registrada por la JUNAEB, donde el 21,1% de los escolares chilenos presenta obesidad, además de los resultados obtenidos a través de la Prueba SIMCE realizada el año 2010 y 2011 al curso de octavo año básico, que muestran la mala condición física de niños y niñas. En el año 2010 en la región de Valparaíso del 100%, sólo el 9,6% de mujeres posee una condición física satisfactoria y en los hombres el 9,3%. A continuación se presenta una tabla comparativa de la condición física en nuestro país, obtenida a través de la prueba SIMCE realizada como se menciono con antelación el año 2010.

<b>Distribución de la Condición Física de los estudiantes de 8º Básico según región.</b>				
<b>REGIÓN</b>	<b>MUJERES</b>		<b>HOMBRES</b>	
	<b>Satis (%)</b>	<b>No satis (%)</b>	<b>Satis (%)</b>	<b>No satis (%)</b>
<b>Tarapacá</b>	11,6	88,4	11,0	89,0
<b>Antofagasta.</b>	7,9	92,1	8,5	91,5
<b>Atacama.</b>	8,8	91,2	13,0	87,5
<b>Coquimbo.</b>	11,2	88,8	15,6	84,4
<b>Valparaíso.</b>	9,6	90,4	9,3	90,7
<b>Bernardo O'Higgins.</b>	8,2	91,8	5,0	95,0
<b>Maule.</b>	9,4	90,6	13,2	86,8
<b>Bío- Bío.</b>	9,2	90,8	10,5	89,5
<b>Araucanía.</b>	7,7	92,3	10,20	90,0
<b>Los Lagos.</b>	6,9	93,1	7,27	92,3

<sup>9</sup>Información obtenida en "Revista de Educación" N° 347 Julio 2011, en el artículo "Vida saludable, niños más sanos".

<b>Aysén.</b>	<b>11,3</b>	<b>88,7</b>	<b>8,9</b>	<b>91,1</b>
<b>Magallanes.</b>	<b>7,1</b>	<b>92,9</b>	<b>9,1</b>	<b>90,9</b>
<b>Metropolitana.</b>	<b>8,0</b>	<b>92,0</b>	<b>8,0</b>	<b>92,0</b>
<b>Los Ríos.</b>	<b>5,8</b>	<b>94,2</b>	<b>8,0</b>	<b>92,0</b>
<b>Arica Parinacota.</b>	<b>13,5</b>	<b>86,5</b>	<b>9,8</b>	<b>90,2</b>

10

Es importante señalar que los resultados expuestos por el SIMCE el año 2010 son entregados bajo los parámetros de porcentajes satisfactorios o insatisfactorios de la condición física entre hombres y mujeres. Pero en los resultados entregados el año 2011 los parámetros son otros, específicamente la condición física vinculados con los aspectos estructurales y funcionales. Frente a lo cual la comparación entre ambos años es un poco compleja, ya que los parámetros con los que se entregó la información son diferentes, situación que se puede deber a que esta prueba ha sido implementada recientemente (desde el año 2010).

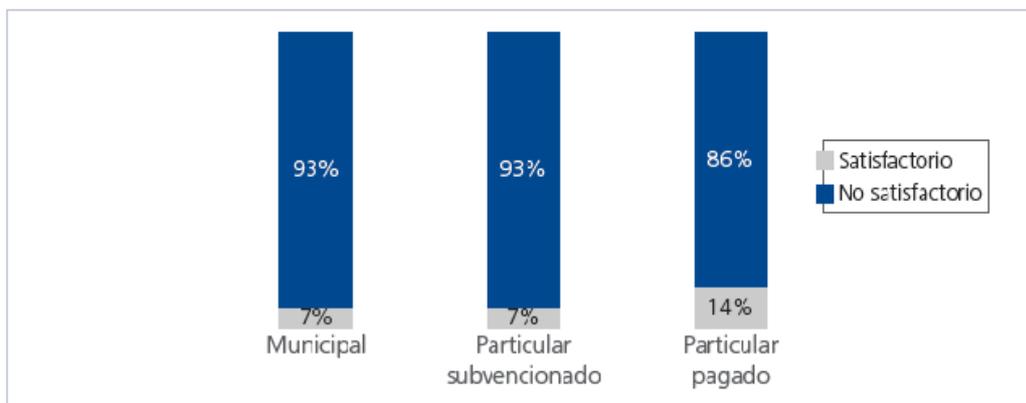
Los resultados obtenidos el año 2011 se exponen en gráficos donde se pueden ver los porcentajes en cuanto a los aspectos estructurales y funcionales de los niños y niñas de 8º básico, los que ayudaran a obtener un panorama de lo que sucede a nivel país:

---

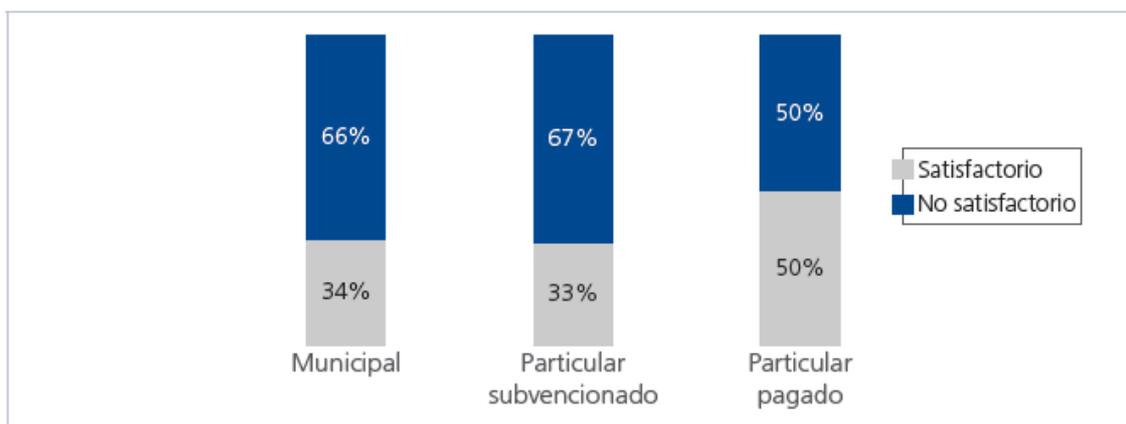
<sup>10</sup>Fuente SIMCE 2010, Consultado

en:[http://www.simce.cl/fileadmin/Documentos\\_y\\_archivos\\_SIMCE/Informes\\_2010/Informe\\_de\\_Resultados\\_Educacion\\_Fisica.pdf](http://www.simce.cl/fileadmin/Documentos_y_archivos_SIMCE/Informes_2010/Informe_de_Resultados_Educacion_Fisica.pdf)

**Gráfico 2.1.** Distribución de estudiantes según los aspectos estructurales de la condición física y dependencia administrativa



**Gráfico 2.2.** Distribución de estudiantes según los aspectos funcionales de la condición física y dependencia administrativa



11

Por lo tanto podemos darnos cuenta del alto porcentaje de no satisfactorio, vinculado profundamente con el tipo de establecimiento al cual asisten los niños y niñas de nuestro país. Se evidencia con claridad como los colegios municipalizados tiene un mayor porcentaje de insatisfactorio en su condición física en ambos aspectos (estructural y funcional).

Estos resultados obtenidos en el curso de octavo año básico, demuestran que al finalizar la enseñanza básica nuestros niños y niñas no poseen una buena condición física, cuestión que se desarrolla a través de la realización de

<sup>11</sup>Fuente SIMCE 2011, Consultado

en:<http://www.simce.cl/fileadmin/EdFisica/2012/Informe%20de%20Resultados%20Ed.%20Fisica%202011.pdf>

actividad física y su valoración. Por lo tanto los resultados que se obtendrán serán consecuencia del trabajo realizado durante toda la enseñanza básica. Debido a estos antecedentes alarmantes se han implementando una serie de políticas que muestran la importancia de llevar una vida saludable. Específicamente en los Colegios se han creado estrategias que promuevan la actividad física, donde se espera disminuir la prevalencia de sedentarismo en la población escolar. Los objetivos para cumplir esta meta son la elaboración y difusión de recomendaciones de actividad física para la población chilena, la realización de programas de información y educación para el fomento de una vida activa, la ampliación de las oportunidades para la práctica de actividades físicas y la reducción de las barreras existentes, tales como la falta de espacios y la inseguridad, entre otras. Las estrategias adoptadas tienen carácter intersectorial y participativo y se llevan a cabo mediante procedimientos educativos y comunitarios. Ejemplo de ello son los Programas “Escuelas Saludables y “Elige Vivir Sano”.

El programa Escuela Saludable, busca desarrollar actividades que promuevan una alimentación sana; convivencia escolar, bienestar, respeto y afecto; la recreación y el deporte; ambientes libres de tabaco; el cuidado del medio ambiente en la escuela y en su entorno, además de gestionar y optimizar los servicios médicos y odontológicos para la escuela. Se aboca principalmente al nivel pre-escolar y primer ciclo básico, pero puede participar la comunidad educativa completa. Su objetivo principal es desarrollar en toda la comunidad educativa habilidades, conocimientos, destrezas que lleven a promover y saber cuidar la propia salud, como la de la familia y la comunidad en general. Las escuelas se benefician de este proyecto cuando acceden a través de una propuesta comunal, su plan debe comprometer acciones para la promoción de la salud y autocuidado.

Por su parte el programa ” Elige Vivir Sano” que surgió debido a los datos poco alentadores que entregó la medición de Educación Física, a los alumnos de octavo año básico a nivel nacional( realizado a través del SIMCE a partir del año 2010) . Este programa busca cambiar los hábitos, de sedentarismo,

obesidad y mala alimentación de los niños y niñas. En el marco del programa se abordan cuatro grandes pilares:

“

- ALIMENTACIÓN SALUDABLE > Come Sano: Elegir alimentos que aportan nutrientes y comer equilibrado para reforzar el sistema inmunológico, fortaleciendo la salud y aumentando la productividad
- ACTIVIDAD FÍSICA > Mueve tu Cuerpo: Realizar ejercicios y movimientos corporales planificados, secuenciales y estructurados para mejorar el rendimiento y el desarrollo físico
- VIDA EN FAMILIA > Disfruta en Familia: Es el espacio para el desarrollo de las personas ya que integra y prepara para la vida adulta y aporta estabilidad emocional, social y económica
- VIDA AL AIRE LIBRE > Vive al Aire Libre: Caminar y trotar por el parque y jugar con amigos o familia fuera de casa, para mantener sano el cuerpo y la mente, mejorar el desarrollo físico y psicológico y el bienestar espiritual. “

En la quinta región de Valparaíso los índices de obesidad y sedentarismo al igual que a nivel país son altos, incluso superan el promedio nacional, esto se refleja en el mapa nutricional que la JUNAEB da a conocer, donde el 23,3%<sup>12</sup> de los niños entrevistados presentan la condición de obesidad. Por lo anteriormente expuesto en Rocas de Santo Domingo, comuna que pertenece a la quinta región, la realidad no defiere de lo que acontece a nivel país y región. En la encuesta realizada por el departamento de salud el año 2010, se identifican los principales problemas de salud presentes en la comuna, percibidos por el departamento y la comunidad, un estilo de vida no saludable donde prima el sedentarismo y la obesidad. La comuna en su plan de salud comunal, promueva políticas para el desarrollo de una vida activa desde los primeros años de escolaridad, así lo expresan sus metas sus metas y estrategias en el año 2010:

**“Metas: 1.- Aportar a la acreditación de Escuelas Saludables en la comuna.**

---

<sup>12</sup>Consultado en Junaeb: <http://bpt.junaeb.cl:8080/MapaNutricionalGx/>.

*2.- Lograr la participación del grupo familiar, en las actividades del Plan Comunal de Promoción de Salud.*

**Estrategias:** *1.- Promover, por parte del Comité comunal de promoción, las actividades recreativas saludables, en los centros comunitarios de los 4 sectores, en reuniones con líderes comunitarios*

*2.- Aportar al desarrollo de espacios saludables comunales, a través del Plan Comunal de Promoción, Vida Chile.*

*3.- Crear registros para la identificación de familias participantes del Plan.*

*4.- Apoyar, con el aporte de profesionales, a las actividades programadas en el Plan comunal de promoción. “*

Por lo tanto desde el Departamento de Salud de la Municipalidad de Santo Domingo existe el propósito de contribuir a la comunidad en general, a tomar conciencia de la importancia de un estilo de vida saludable y los beneficios que conlleva la actividad física, se puede considerar a este Departamento fuente de apoyo en la realización de este proyecto, ya que frente a la petición que puede hacer el colegio de realizar charlas con especialistas, siempre se muestran dispuestos a colaborar.

A pesar de todas las políticas e iniciativas desde las diferentes autoridades a nivel país y comunales, en la escuela rural Padre Alberto Hurtado se constata que no se valora la importancia de realizar actividad física. Además su profesora no se siente capacitada para realizar de buena manera las clases pertinentes, en consecuencia no trasmite a la comunidad educativa (padres, apoderados, niños y niñas) dicha importancia. Por lo tanto los niños y niñas del establecimiento educacional, no realizan actividad física lo que se potencia con el alto índice de obesidad que pudimos observar en el planteamiento del problema del presente proyecto.

Los padres y apoderados en las reuniones de consejo escolar han manifestado directamente al director DAEM, la posibilidad de integrar más actividades relacionadas con la educación física e implementación de capacitación a la profesora encargada del establecimiento, además de recibir apoyo de una

profesora una vez al mes especialista en dicho subsector la respuesta que han recibido de dicho departamento es el poco presupuesto.

#### **4.-DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO.**

Con el propósito de lograr un cambio de actitud en alumnos, alumnas, padres, apoderados y docente de la escuela Padre Alberto Hurtado, hacia la valoración de la actividad física como fuente de vida saludable, este proyecto busca entregar las herramientas necesarias a los actores antes mencionados, para que puedan valorar la actividad física, la que será un puente para mejorar su calidad de vida, lo que les permitirá crear un estilo de vida activo y saludable. Por lo cual el proyecto busca crear conciencia de la importancia que tiene realizar actividad física en nuestras vidas, sobretodo en los primeros años de escolaridad, no sólo como medio para ayudar a disminuir los altos índices de sobrepeso u obesidad que afectan a la escuela Padre Alberto Hurtado, sino también que la actividad física los ayudará a valorar y cuidar sus cuerpos, lo que permitirá obtener grandes beneficios a nivel individual, familiar y local, como son mejorar el ánimo y autoestima, la valoración del cuerpo, llegando a considerar la actividad física como un medio de disfrute que no sólo se puede realizar en la escuela, sino en los tiempos libre y en familia.

El proyecto vinculará la problemática (escasa valoración de la actividad física como fuente de vida saludable) con el contexto rural en la cual está inserta la escuela, por lo tanto las actividades propuestas serán realistas y tendrán sentido para la comunidad educativa, este aspecto es trascendente ya que al planificar las actividades hay que considerar el entorno natural e incorporarlo. Es muy distinto organizar una caminata en un entorno rural (como es el caso de la escuela Padres Alberto Hurtado) que con un grupo que vive en una de las grandes ciudades de nuestro país, por ende se potenciarán las actividades al aire libre, aprovechando el hermoso paisaje para realizar actividad física, así se podrá vincular este tipo de actividades con otros subsectores de aprendizaje, como por ejemplo Ciencias Naturales, Historia, Geografía y Ciencias Sociales, Educación Artística. Continuando con la importancia de contextualización del proyecto se utilizarán los productos alimenticios que los mismos padres o apoderados cosechan en sus huertos, para cocinarlos de manera saludable y entretenida, así se motivará a niños, niñas, padres, apoderados y docentes a buscar alternativas más saludables de alimentación y colación.

Se incorporará una nueva forma de abordar el problema, no sólo será teórico como lo habían sido las charlas dadas por el Departamento de salud della Ilustre Municipalidad de Santo Domingo, sino que además se incluirá la praxis, ya que esta sirve para entera y vivenciar los conocimientos teóricos, así los nuevos conocimientos se podrán afianzar más fácilmente a la vida escolar y familiar, podrán ser entendidos y aplicados por los agentes educativos involucrados. El proyecto se centrada bajo estas dos líneas de acción (teoría y práctica).



Dicha relación dialéctica permitirá que valoren, reconozcan y aprecien la actividad física como fuente de vida saludable. La teoría se pondrá en marcha a través de talleres y charlas a todos los actores de la comunidad educativa, donde se expondrá la importancia de realizar actividad física y mantener una vida saludable. La práctica de estos nuevos conocimientos adquiridos se desarrollará a través de la realización de las horas destinadas por el currículum nacional al subsector de educación física, además de la implementación de un Taller de Deportes y una vez por semana recreos activos. Donde la imagen de

los niños y niñas jugando sólo fútbol o con pelotas será un recuerdo del pasado. A través de la nueva visión que se implementara en el colegio de actividad física, aprenderán a conocer y relacionarse adecuadamente con su cuerpo, por lo cual podrán cuidarlo, protegerlo, potenciarán sus capacidades expresivas a través del juego, actividades rítmicas y lúdicas (bailando, saltando, representando figuras o imitando animales) así la actividad física se enfocará en explorar sus cuerpos, disfrutando y gozando de sus propios movimientos, además se realizarán caminatas familiares entre otras actividades que potencien y motiven a los padres para la realización de actividad física.

## 5.-FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO.

La educación básica es una etapa en la vida escolar de suma importancia donde se puede fomentar un estilo de vida activo y saludable. Se trata de una etapa en la cual es necesario aprender habilidades fundamentales para la vida y además adquirir conocimientos prácticos que ayudarán, facilitarán e influirán en una vida adulta activa.

Si se adquiere el hábito de realizar actividad física y valorarla como fuente de vida saludable en las primeras etapas de la educación, se realizará frecuentemente y se mantendrá durante toda la vida. Existen diferentes aspectos de suma importancia que se desarrollan a través de la actividad física y concuerdan con la misión de este proyecto, como señala LenAlmond en su artículo "El ejercicio físico y la salud en la escuela" presente en el libro de Devís y Peiró "Nuevas Perspectivas curriculares en educación física: La Salud y los juegos modificados"( 1997: 48) :

“

- *Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del sistema músculo- esquelético (músculos, huesos y articulaciones).*
- *Reduce los riesgos de ciertas enfermedades ( por ej. Enfermedades cardíacas y la osteoporosis) en la población en general, así como grupos especiales, fomentando una independencia creciente y una disminución de la “ incapacidad relacionada con la inactividad”*
- *Contribuir al bienestar mental y psicológico, a un mejor estado de humos y a una consideración positiva de la imagen personal.”*

Estos aspectos se desprenderán del proyecto, ya que todos ellos son una necesidad presente en el colegio, lo que se llevara a cabo a través de la estimulación de realizar actividad física con miras a corto plazo y así ayudar a que la comunidad educacional reconozca su valor para la salud. Lo que a su vez también se vincula con las bases curriculares de Educación física y Salud

(que están en la actualidad en consulta pública<sup>13</sup>). Este subsector busca desde la actividad física, que los alumnos y alumnas desarrollen habilidades motoras, además de conocimientos y actitudes que les permitan mejorar su calidad de vida, a su vez también contribuir a un estilo de vida activo y saludable.

Por lo tanto el presente proyecto se fundamenta desde la necesidad presente en la escuela Padre Alberto Hurtado, donde no se valora la actividad física como fuente de vida saludable. A nivel mundial y nacional este problema está afectando a la población, frente a lo cual se están tomando serias medidas en el asunto, en Chile la nueva visión del Subsector ahora denominado Educación física y salud, muestra en sus bases curriculares que la actividad física es central, lo podemos apreciar en el siguiente párrafo:

*“Adquirir una vida activa y saludable en edades tempranas contribuye al bienestar físico, mental y social y permite obtener beneficio a los individuos y a la sociedad de varias maneras. Una vida saludable mejora la concentración y el ánimo, elimina el ausentismo escolar, disminuye los comportamientos anti sociales como el bullying y la violencia y aumenta la autoestima. Es una oportunidad para conocer su cuerpo y la actividad física como medio de expresión y disfrute de las posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.”<sup>14</sup>*

Son muchos los beneficios que podemos observar al llevar una vida activa y saludable, a través de este proyecto se busca que los niños, niñas, padres, apoderado y docente, puedan gozar de las oportunidades que brindan la actividad física, como se desprende de la cita anterior, es un doble beneficio, para el individuo y la sociedad. El poder otorgar a través de este proyecto futuros adultos activos y sanos, interesados por el ejercicio y su valoración,

---

<sup>13</sup>Consultado en:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/BasesCurriculares/noviembre2011/EducacionFisica.pdf>, Noviembre 2011.

<sup>14</sup> Consultado en:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/BasesCurriculares/noviembre2011/EducacionFisica.pdf>, Noviembre 2011.

como fuente de un bienestar personal e interpersonal e incorporarlo a su estilo de vida, es la fundamentación del presente proyecto.

Otro punto de fundamentación que también podemos encontrar en las bases curriculares del subsector de educación física y salud, que permite sustentar el presente proyecto es uno de los tres ejes, específicamente el denominado “Vida Activa y Salud”<sup>15</sup> donde se pretende que los alumnos aprendan a gozar con la actividad física, de modo que con ello se adquieran este hábito y lo perpetúen hasta la vida adulta, se da a conocer a través de este eje lo que se entiende por una vida activa, punto al los que se adhiere y a su vez fundamenta este proyecto:

*“Una vida activa:*

- *Motiva la participación de una variedad de actividades físicas, incorporándolos a su vida cotidiana.*
- *Se centra en promover la actividad física en forma regular, de realizar actividad física en forma regular, para tener una vida saludable y prevenir enfermedades crónicas asociadas en sedentarismo, reconociendo las diferencias individuales y las capacidades de cada estudiante.”*<sup>16</sup>

Es importante entender que el presente proyecto se fundamenta en las bases curriculares propuestas por el ministerio de educación, por lo tanto apunta directamente a dicho subsector y al eje expuesto anteriormente.

Como señala la O.M.S la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo<sup>17</sup>, influyendo en la prevalencia de enfermedades no transmisibles, por lo tanto con este proyecto podemos hacer

---

<sup>15</sup>Consultado en:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/BasesCurriculares/noviembre2011/EducacionFisica.pdf>, Noviembre 2011.

<sup>16</sup>Consultado en:

<http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/BasesCurriculares/noviembre2011/EducacionFisica.pdf>, Noviembre 2011.

<sup>17</sup>“Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”, Ediciones de la OMS, 2010.

que nuestros niños y niñas, además de padres, apoderados y docente, puedan tomar conciencia de las consecuencias de no considerar la actividad física como fundamental en su escuela, los altos índices de obesidad en niños, niñas, padres y apoderados y las futuras enfermedades, se pueden comenzar a combatir, para ello este programa pretende ser el impulsor en dicho proceso.

## 6.-MARCO TEÓRICO.

Las metas de nuestra educación son la formación de seres humanos integrales, que se eduquen no sólo en conocimientos sino también en valores, como base de estos principios se considera la concepción antropológica y ética que orienta la Declaración de los Derechos Humanos. Debe ofrecer la posibilidad de desarrollar seres humanos libres con conciencia de su dignidad y como sujetos de derechos.

Las dimensiones del aprendizaje no sólo se limitan al conocimiento como se señaló con antelación, sino también a habilidades y actitudes, como señala claramente el currículum nacional “Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Básica y Media” (2009:1):

*“Conocimientos, habilidades y actitudes son tres dimensiones de lo que la experiencia escolar busca entregar a cada estudiante para favorecer su desarrollo integral. Por ello, la selección curricular se refiere no sólo al conocimiento entendido como conceptos y procedimientos, sino también a habilidades y actitudes que necesitan adquirir los alumnos y alumnas para desenvolverse en distintos ámbitos de su vida”.*

Por lo tanto desde esta nueva perspectiva se deben enfocar cada uno de los subsectores de aprendizaje, incluyendo por supuesto a Educación Física y Salud.

El Humano como ser integral, debe aprender para la vida, por ello la actividad física esta dentro de este proceso de crecimiento. Esta visión de ser Humano se puede sustentar a través de la Teoría de inteligencias múltiples, propuesta por Gardner, donde se propone que se deben potencian aquellas habilidades y destrezas importantes para la vida, pero estas deben desarrollarse y lo harán sólo si reciben el estímulo o instrucción adecuada. El concepto de inteligencia desde Gardner es práctico, ya que, se aplica a los problemas y su resolución en el diario vivir, los tipos de inteligencia siempre interactúan entre sí, por

ejemplo si queremos fabricar un volantín debemos leer las instrucciones (se utiliza la inteligencia verbal), tendremos que dividir el papel y las varillas (inteligencia lógico matemática) y que nos sintamos satisfechos con el trabajo hecho (inteligencia intrapersonal).

Gardner posee por lo tanto una propuesta diferente sobre lo que es la inteligencia, como se señala en el libro de, Gladys Brites y Ligia Almoño, llamado *“Juegos y dinámicas para multiplicar las formas de aprender utilizando al máximo las capacidades de la mente”*<sup>18</sup>

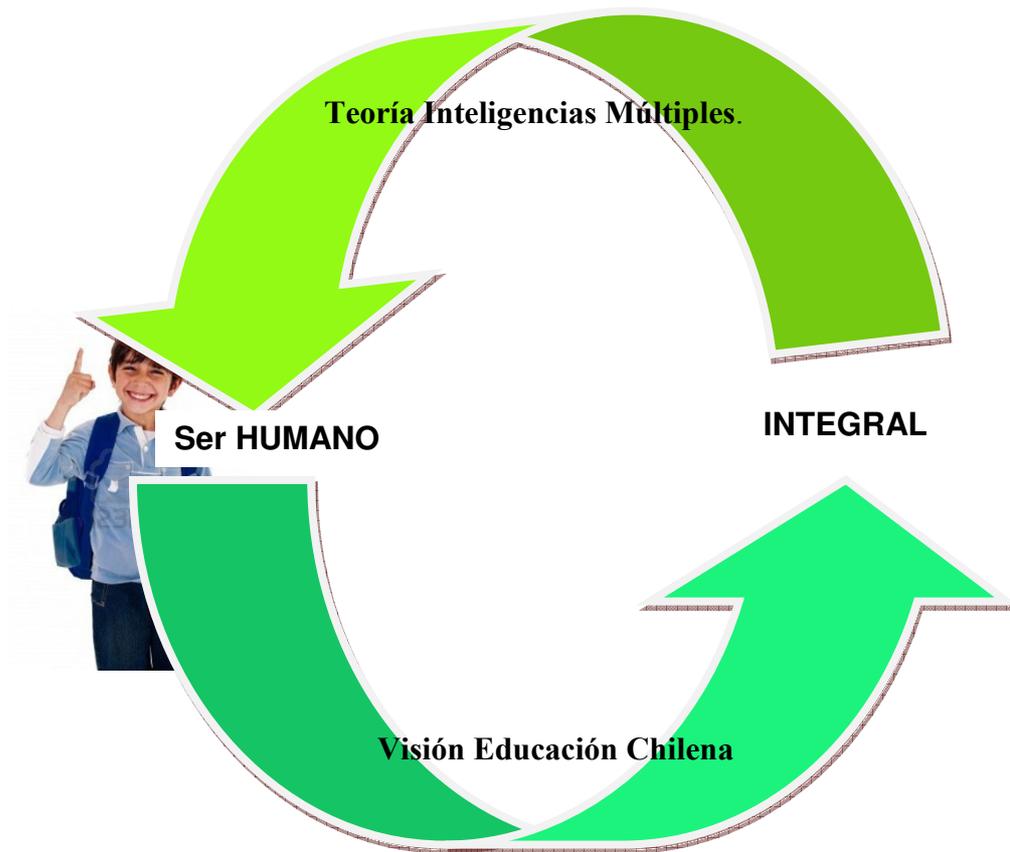
*“Gardner propone una **visión pluralista de la mente** y una **visión polifacética de la inteligencia....** Su visión pluralista de la mente reconoce que hay muchas facetas distintas en el conocimiento, y tiene en cuenta que las personas poseen diferentes potenciales cognitivos que llevan a diferentes estilos en la manera de conocer.*

*Su visión polifacética considera que la inteligencia no es única; todas las personas tienen un amplio espectro de inteligencia, un repertorio de capacidades, necesarias para resolver los problemas. “*

Por lo tanto es un enfoque alternativo a las teorías tradicionales, donde sólo se basaban en el cognitivismo, para sustentar la inteligencia. Esta nueva visión de inteligencias múltiples, es más cercana a la visión que tiene la educación Chilena, en cuanto a la formación de seres Humanos integrales. Por lo tanto se pueden relacionar y potenciar ambas propuestas.

---

<sup>18</sup>Gladys Brites y Ligia Almoño, ( 2008) *“Juegos y dinámicas para multiplicar las formas de aprender utilizando al máximo las capacidades de la mente”* . Buenos Aires, Argentina, Editorial Bonum.



Inicialmente Gardner destacó 7 principales tipos de inteligencia básicas, las que se describirán a continuación brevemente:

- 1. Inteligencia Lingüística:** Es la capacidad de emplear el lenguaje de manera correcta y eficaz, de forma escrita u oral, pudiendo expresar a través de estos medios, sus sentimientos y pensamientos. A través de esta inteligencia el individuo conoce las diferentes funciones del lenguaje y lo potencia. Puede ser estimulada a través de un ambiente rico en lenguaje donde se hable, lea, escuche y escriba. La Inteligencia Lingüística se puede encontrar claramente en poetas, escritores, periodistas y oradores.
- 2. Inteligencia Lógica- Matemática:** Se tiene la capacidad de razonar a través de números y resolver operaciones abstractas. Se utiliza el pensamiento lógico, deductivo y secuencial. Los niños y niñas desarrollan esta inteligencia cuando van ordenando y cuantificando los objetos del mundo que los rodea, por lo tanto en los profesores pueden potenciar este tipo de inteligencia haciendo que los niños y niñas,

experimenten, clasifiquen categoricen y analicen objetos, buscando patrones y relaciones entre ellos. Este tipo de inteligencia es propia de científicos, físicos, ingenieros, contadores entre otros.

- 3. Inteligencia Visual Espacial:** Es la habilidad de percibir acertadamente el mundo visual y espacial, lo que se transforma y traduce en esquemas conceptuales y gráficos. Como señala Sonia N. Suazo en su libro *“Inteligencias Múltiples: Manual práctico para el nivel elemental”* (2006: 21), Esta inteligencia se relaciona con el Arte visual, el uso de mapas y la arquitectura y con juegos donde se deban ver objetos es diferentes perspectivas y ángulos. Se puede estimular con la creación de un ambiente visual rico, donde los niños y niñas trabajen con imágenes, retratos y colores, también leyendo mapas, dibujando diagramas y construyendo maquetas, entre otras.
- 4. Inteligencia Física- cinestésica:** Es la capacidad de utilizar nuestro cuerpo para expresar emociones con plasticidad y armonía, realizar juegos como los deportes. Comprende habilidades físicas específicas como la coordinación motora, el equilibrio, destreza para usar el cuerpo, velocidad, fuerza, flexibilidad, entre otras. Esta inteligencia la poseen bailarines, atletas, escultores, artesanos, cirujanos. Como señala Sonia N. Suazo en su libro *“Inteligencias Múltiples: Manual práctico para el nivel elemental”* (2006: 22), se puede estimular a través de actividades que involucren movimientos físicos por ejemplo juegos de actuación, baile, deportes, ejercicios, es importante también que los niños y niñas manipulen y toquen objetos.
- 5. Inteligencia Musical:** se vincula con la capacidad de expresarse por medio de la música , pueden discernir entre los sonidos del medio ambiente, la voz humana y los instrumentos musicales, así también ritmos compas, melodías y el timbre o tonalidad de una pieza musical. La poseen músicos, cantantes y compositores. Se estimula este tipo de inteligencia cuando se escuchan grabaciones de música, además creando y tocando instrumentos musicales.

- 6. Inteligencia interpersonal/ social:** Es la capacidad de percibir los estados de ánimo, emociones, sentimientos, deseos de las personas a través de expresiones faciales, gestos y voz, sabiendo responder a ellas de manera eficaz. Se comunican claramente con otras personas ya sea de manera verbal o no verbal, también de trabajar de manera coordinada o cooperativa en grupos, permitiendo tener empatía por los sentimientos de los otros. Las personas que poseen este tipo de inteligencia son líderes políticos, vendedores, profesores, trabajadores sociales entre otros. Para el desarrollo de esta capacidad se debe mantener un ambiente de aceptación y apoyo, con actividades de trabajos grupales cooperativos.
- 7. Inteligencia Intrapersonal/ introspectiva:** Es la capacidad para conectarse consigo mismo (estados de ánimo, motivaciones, deseos etc.), poder reconocer los estados interiores y con ello crear una imagen realista de sí. Por lo tanto es poder observarse externamente, como menciona Sonia N. Suazo en su libro *“Inteligencias Múltiples: Manual práctico para el nivel elemental”* (2006: 24), este tipo de inteligencia es privada pero requiere de otras inteligencias para poder expresarse como por ejemplo la verbal/ lingüística, musical entre otras. Este tipo de inteligencia puede ser estimulada a través de actividades que promuevan la autoestima y la reflexión permanente, además de generar instancias donde exploren valores, creencias y sentimientos. Las personas que poseen este tipo de inteligencia son psicólogos, filósofos y teólogos.
- 8. Inteligencia Naturalista:** Este tipo de de inteligencia permite observar y entender el mundo natural, se manifiesta a través del cuidado de las plantas, animales y minerales. Se puede estimular a través de actividades en contacto con la naturaleza, enseñando el cuidado y clasificación de plantas y animales, se evidencia en ecologistas, agrónomos, campesinos.

Como propone Gardner todos los seres humanos tenemos estas ocho inteligencias en potencia, lo interesante es que no todos las desarrollamos de

igual manera, esto dependerá de cómo se nos vaya estimulando desde la niñez, es aquí donde la actividad física puede jugar un rol fundamental, ya que a través de ella se pueden estimular las ocho inteligencias expuestas con antelación.

Nuestra educación busca la formación de seres humanos integrales y el subsector de educación física y salud a su vez también busca el desarrollo de las aptitudes y capacidades de los alumnos y alumnas, apuntando a un desarrollo integral a través del cuerpo y movimiento, por lo tanto se deben desarrollar y se pueden potenciar a través de la actividad física, todas las inteligencias propuestas por Gardner. En este proyecto se verá la actividad física como herramienta no sólo para el fin específico que hace referencia a valorar la actividad física como fuente de vida saludable, sino también tendrá repercusiones más allá en cuanto a que su práctica potenciara los diversos tipos de inteligencia.

### **Inteligencias múltiples en relación con la actividad física.**

#### **Inteligencia Lingüística**



Se relación con la actividad física.

- Al ponerse de acuerdo con sus compañeros para un juego.
- Comunicándose con el profesor para entender las instrucciones de los juegos.
- Al realizar estrategias para ganar el juego.

#### **Inteligencia Lógico – Matemática.**



Se relación con la actividad física.

- Al calcular las pulsaciones por minuto.
- Al dividir el número de repeticiones.
- Contar los ejercicios.
- Calcular el tiempo que demoran en la realización de una actividad.

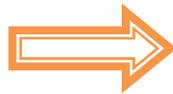
### **Inteligencia Visual Espacial.**



Se relación con la actividad física.

- Manejo de movimiento en el campo del juego, para alcanzar un balón.
- Imitar los movimientos que hacen profesores o alumnos.
- Al realizar una carrera con orientaciones.

### **Inteligencia Física cinestésica.**



Se relación con la actividad física.

- Realizar pasos de baile con las parejas.
- Sincronizar su posición con la pelota para dar mejores golpes.

### **Inteligencia Intrapersonal**



Se relación con la actividad física.

- Realizar actividades físicas variadas, donde se podrá idéntica con una que más les agrade o guste.
- En actividades de relajación y respiración, donde podrán conectarse con sus emociones o pensamientos.

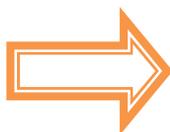
### **Inteligencia Intrepersonal**



Se relación con la actividad física.

- Actividades eminentemente colectivas. Compartiendo, comparando, relacionando, entrevistando, cooperando.

### **Inteligencia Musical**



Se relación con la actividad física.

- Realizando coreografías donde deben seguir ritmos al escuchar determinado tipo de música.

## Inteligencia Natural



Se relación con la actividad física.

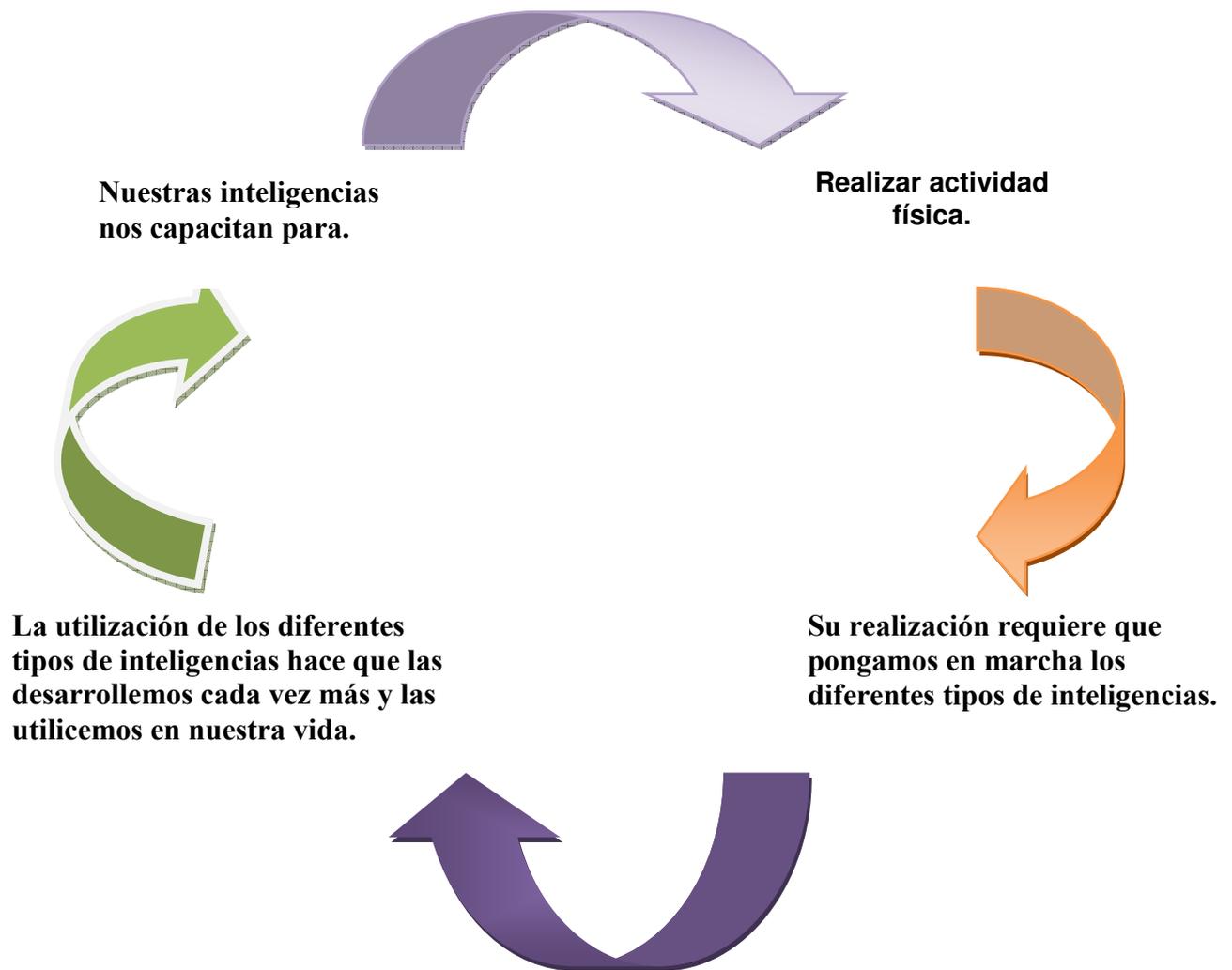
- Al realizar actividad física en el aire libre, apreciando esta instancia.

Por lo tanto al plantear las diversas actividades físicas que se pueden desarrollar, se debe tener en consideración que están suponen en los niños y niñas la puesta en práctica del desarrollo de diversas inteligencias. Es importante utilizar esta oportunidad tan valiosa, así los alumnos (as) podrán desde pequeños ir conociendo y potenciando sus inteligencias, también cual es su mejor manera de aprender e ir encontrándoles un sentido de aplicación en la vida cotidiana. Aprender de manera integral desde una visión total y no segmentada es la posibilidad que nos ofrecen las inteligencias múltiples, como señala Gladys Brites de Vila en su libro *“Manual de juegos de inteligencias Múltiples”* (2008: 20) cito:

*“Se aprende mejor, más rápido, con menos esfuerzo, creativamente, cuando todas las partes físicas y habilidades intelectuales, del cerebro trabajan en relación recíproca y armónica.”*

Buscar la armonía en la realización de actividad física con el resto de inteligencias, es un punto que se tomara en consideración es el presente proyecto de intervención.

El siguiente esquema grafica la visión recíproca entre actividad física e inteligencias múltiples y como se potencian, en este caso para formar niños y niñas integrales.



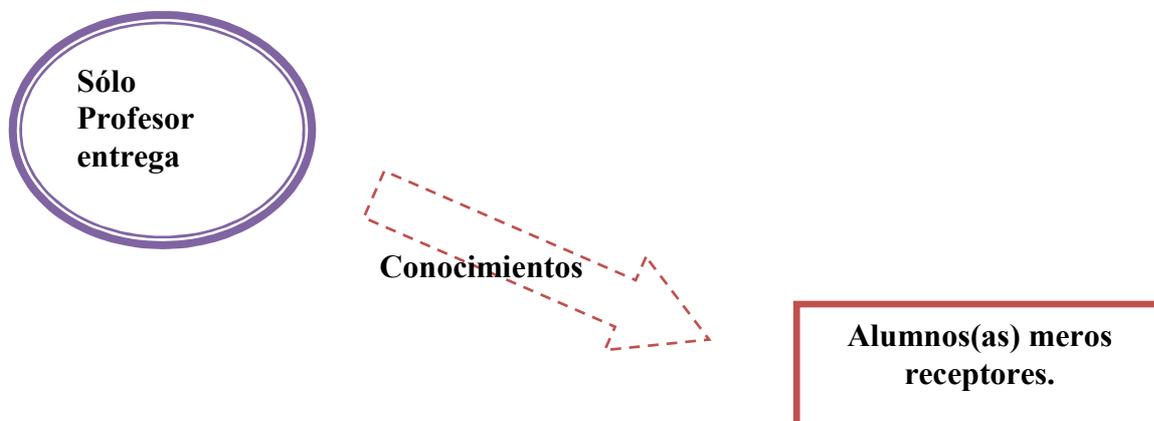
### Paradigmas en La enseñanza de la Educación física.

La escuela es un centro clave donde niños y niñas, independiente de su capacidad para realizar ciertas actividades o su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas. Pero aquí subyace la siguiente pregunta ¿desde qué paradigma debemos abordar la educación física en las escuelas? A partir de la literatura existen cuatro perspectivas de promoción de la actividad física, en el contexto escolar, según Devis y Peiró en su artículo *“La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física”* (1993) estas son: a) una perspectiva mecanicista; b) Otra orientada a las actitudes; c) Orientada al conocimiento; y d) una última de carácter crítico. A continuación se expondrán cada una de estas perspectivas y se tomara partido sobre la que abordará el proyecto:

**A) Perspectiva mecanicista:** Esta perspectiva plantea que la realización de actividad física en la edad escolar, será un hábito que se adquirida y continuará en la vida adulta. Por lo tanto las prioridades curriculares se deberían centrar en maximizar el tiempo en que se practica la actividad física, ya que ello garantizaría la adquisición de este hábito. Desde esta perspectiva el profesor es el que tiene todo el conocimiento, olvidando el contexto en el que se realizan las clases y pasando por alto los procesos internos de los /as alumnas. Devis y Peiro sostienen en su artículo *“La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física”* (1993: 78):

*“El profesor/la posee todo el conocimiento sobre la actividad física y la salud y el alumnado queda como un mero reproductor.... Esta perspectiva asume que con presentar las actividades físicas podrán introducirse cambios en la conducta diaria del alumnado.”*

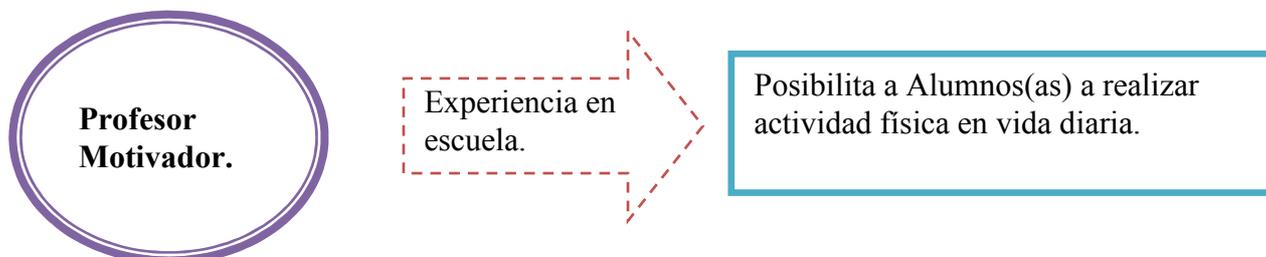
A.1) Esquema Perspectiva Mecanicista.



**b) Perspectiva orientada a las actitudes:** Se propone a través de esta perspectiva que la percepción e interpretación que hacen los alumnos/as de su propia experiencia con la educación física en la escuela, es fundamental para posteriormente realizar actividad física más allá del periodo de escolarización. La intervención del profesor es clave ya que, debe planificar actividades motivadoras que impliquen a sus alumnos/as y así la participación de estos se convierta en una experiencia positiva. Debe buscar actividades que vayan más

allá de conseguir el triunfo o ser el mejor, sino más bien buscar una mejora a nivel personal.

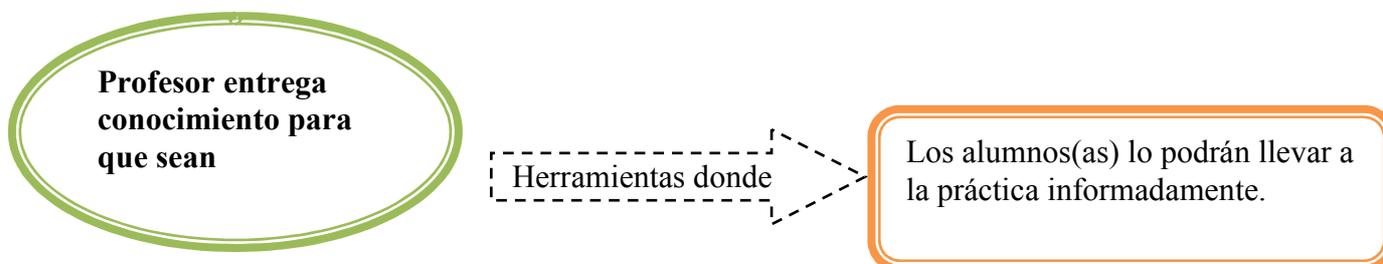
#### B.1) Esquema Perspectiva Orientada a las Actitudes.



**c) Perspectiva orientada al conocimiento:** Dicha perspectiva se sustenta en que la capacidad de decisión y la adquisición de conocimientos es fundamental, ya que con estas herramientas los alumnos/as podrán elegir y tomar decisiones informadas, sobre la actividad física y salud. Por lo cual la estrategia a seguir es la promoción del conocimiento, teórico y práctico. Como señala Devis y Peiró en *“La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física”* (1993: 79):

*“Destacaría el conocimiento práctico básico, es decir, el conocimiento que se desarrolla durante la práctica y que se dirige especialmente al “saber cómo” realizar las actividades y elaborar un programa propio que capacitará al alumnado para llevar una vida activa”*

#### C.1) Esquema Perspectiva Orientada al conocimiento.

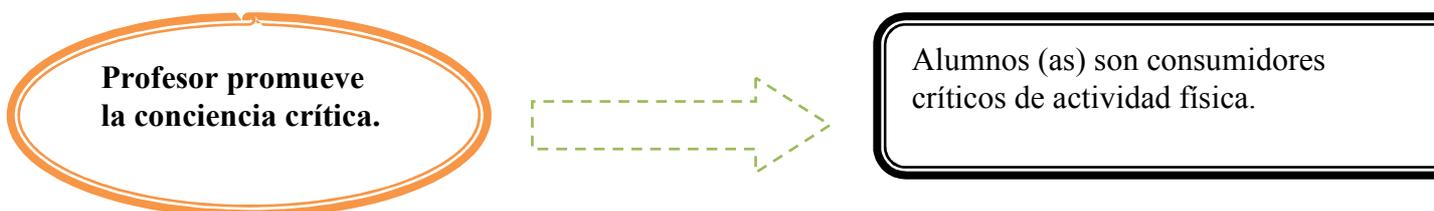


**d) Perspectiva crítica:** En este planteamiento se propone situar el problema de la actividad física y la salud a nivel social. Por lo que sus estrategias se dirigen a realizar un cambio social en diferentes niveles (Comunitario, Regional, Nacional) por lo tanto según Devis y Peiró en *“La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física”* (1993: 79):

*“La educación física escolar consistiría básicamente en promover la conciencia crítica en los alumnos/as para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud. “*

Por lo tanto se debe problematizar sobre temas de actividad física y salud, con ello construir nuevas miradas (individuales y colectivas) para generar cambios futuros.

#### **D.1) Esquema Perspectiva crítica:**



Cada una de estas perspectivas por separado, contextualizando el problema en una sociedad de cambios constantes, por si sola y aislada no cumpliría lo que ellas proponen. Por lo que se deben aunar trincheras como señala Devís y Peiró en *“La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física”* (1993: 80):

*“En cambio, con una actuación conjunta es posible que se produzcan cambios significativos. Por esta razón, somos partidarios de abordar una perspectiva holística que sea capaz de integrar las cuatro anteriores de la forma más coherente posible.”*

Este proyecto se sustentará bajo la perspectiva Holística en la promoción de la actividad física, donde es necesario crear estrategias que contemplen en conjunto las perspectivas anteriormente expuestas, así podremos lograr que la actividad física en las escuelas se vivencien como experiencias positivas y dirigidas.



## **Interdisciplinariedad y transversalidad en Educación Física.-**

### 1. Interdisciplinariedad

Gran parte de los contenidos presentes en el currículo nacional de educación física, se relacionan directamente con otros subsectores de aprendizaje. Por lo tanto, para continuar con una visión de desarrollar un ser humano integral, es importante conectar las disciplinas para lograr un mejor aprendizaje, más contextualizado con lo que acontece en la vida real, con la finalidad a su vez también de lograr una cohesión en los conocimientos de los alumnos (as). Cuestión además que se puede lograr con más facilidad en la educación básica ya que aun las mayorías de las disciplinas las imparte un solo profesor.

A continuación de planteará como se pueden conectar los contenidos mínimos obligatorios del curriculum nacional de educación física y salud, con otros subsectores de aprendizaje, específicamente en ciencias naturales, historia geografía y ciencias sociales, matemáticas y lenguaje.

- **Subsector de Ciencias de la Naturaleza:**
  - ✓ **En el eje Fuerza y Movimiento:** Donde deben describir movimientos de objetos y seres vivos del entorno, utilizando las nociones de trayectoria y rapidez. Se relaciona directamente con el eje de **Habilidades y destrezas de Movimiento** donde los alumnos deben ejecutar y combinar habilidades motoras básicas, donde deberán moverse en diferentes direcciones, partir desde diferentes puntos y con variada rapidez.
  
- **Subsector de Historia, Geografía y Ciencias Sociales:**
  - ✓ **Eje de convivencia social:** Donde se debe reconocer el carácter único de todas las personas y el aporte que ellos hacen desde su particularidad al grupo y a la sociedad. Se relaciona con Educación

Física y Salud específicamente el eje **Seguridad juegos olímpicos y liderazgos**, se busca que los niños y niñas cumplan respetuosamente reglas y roles asignados respetando el grupo de juego.

- ✓ **Eje Lugares y entornos geográficos:** En relación con orientación en el espacio utilizando puntos de referencia y categorización de localización relativa. Se relaciona directamente con el eje de **Habilidades y destrezas de Movimiento** en el subsector de Educación física y salud donde los niños y niñas deben aprender a moverse en diferentes espacios a través de órdenes dadas.

- **Subsector de Matemáticas:**

- ✓ **Eje Números:** Se desarrolla el cálculo mental de adiciones y sustracciones naturales en su ámbito numérico de estudio. Se complementa con el eje en educación física y salud llamado **Habilidades y destrezas motrices** donde se deben resolver problemas en relación a espacios y números de personas que corresponderán a cada grupo.

- **Subsector de Lenguaje y Comunicación:**

- ✓ **Eje Comunicación oral:** Participar en conversaciones espontáneas y organizadas para lograr acuerdos y expresar desacuerdos, respetando las normas de participación. Realizar dramatizaciones sencillas de roles individuales o grupales. Se vincula con el eje de educación física y salud denominado **Seguridad juegos olímpicos y liderazgos**, donde se debe generar diálogos de respeto entre los equipos para realizar los diferentes juegos.

## **2. Transversalidad**

Las áreas curriculares en general forman un marco adecuado para el desarrollo integral de los contenidos fundamentales transversales, el subsector de educación física y salud es idóneo para desarrollar los valores y actitudes que enriquecen el proceso de enseñanza aprendizaje. Como señala Jordán Onofre Contreras en su libro “Didáctica de la educación física” (1998: 113) :

*“El clima que debe presidir las sesiones, la especial interacción que se establece entre los miembros del grupo de clases, profesor-alumno, alumnos entre sí, las situaciones afectivas que se dan en los juegos, el contacto con el medio natural, el esfuerzo y la superación, favorecen la socialización que es premisa fundamental para que cuaje todo el sistema de valores que fundamenta la transversalidad.”*

Por ello la educación física debe impulsar todos los temas transversales, aprovechando la oportunidad que nos brinda este subsector para lograr el desarrollo personal, que a su vez también afectara positivamente a la sociedad en general. A continuación se darán a conocer la interacción entre algunos O. F.T con el subsector de educación física y salud:

En el O.F.T denominado **Formación Ética** donde los alumnos y alumnas deben actuar en concordancia con el principio de que todos los seres humanos nacen libres y en igualdad de derechos. Se apunta al respeto sin distinción de sexo, edad, condición física, etnia, religión o situación económica. A través del subsector de educación física y salud se potencia este O.F.T, cuando se generan juegos donde se desarrollan relaciones interpersonales. Por lo tanto el juego de cooperación es una instancia riquísima, donde se puede afianzar el respeto por los otros independiente de diferentes condiciones.

La **Persona y su Entorno**, en este O.F.T se debe afianzar aprendizajes como; proteger el entorno natural y sus recursos como contexto de desarrollo humano. En el subsector de educación física y salud, se está en constante interacción del cuerpo con el entorno, por ejemplo al observar y escuchar el entorno de forma espontanea y libre. El ambiente es todo lo que nos rodea, el patio, el gimnasio, la valoración de lo que tenemos y su cuidado se extiende posteriormente a un entorno más natural.

**En el Crecimiento y Autoafirmación Personales** un O.F.T, donde se debe promover el conocimiento de sí mismo, de las potencialidades y limitaciones de cada uno, la autoestima, confianza en sí mismo y sentido positivo de la vida<sup>19</sup> a

---

<sup>19</sup> Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación Básica y Media. Actualización 2009 , Pág. 23.

través de la educación física y salud, se aplican conductas de autocuidado con su cuerpo, por ejemplo, la higiene o hidratación a su vez también el distinguir las propias limitaciones y poder superar las dificultades que se vayan presentando, lo que potencia el autoconocimiento y crecimiento personal.

### **Comparación Sector de aprendizaje Educación Física y Educación Física y salud.**

En una sociedad de cambios constantes nuestra educación no ha sido la excepción en ello, por lo cual se han ido implementando poco a poco cambios a niveles curriculares en diferentes subsectores de aprendizaje, lo que ha sucedido también con la Educación Física. En noviembre del año 2011 se presentan a consulta pública las Bases Curriculares de este subsector, pero denominado ahora ya no sólo como Educación Física, sino como Educación Física y Salud, lo que conlleva una serie de cambios importantes que se deben tener en consideración en el presente proyecto, por lo cual a continuación se mostrara un paralelo entre la diferencia de enfoques y los cambios postulados en las nuevas bases curriculares.

Si bien en las Bases curriculares anteriores (2002) se menciona la importancia de la vinculación de educación física con la promoción de la actividad física y un estilo de vida saludable, cito:

*“Son criterios generales orientadores de las actividades de este sector de aprendizaje: a) la promoción de la actividad física y un estilo de vida saludable, para lo cual los alumnos deben ser orientados a realizar actividad física y participar en actividades que desarrollen su salud, flexibilidad, fuerza muscular y resistencia”<sup>20</sup>*

---

<sup>20</sup> Consultado en : <http://aep.mineduc.cl/images/pdf/2007/CurriculumBasica.pdf>

A lo largo de los contenidos expuestos para cada nivel básico no se vivencia a cabalidad la promoción de la actividad física y un estilo de vida saludable; ejemplo de ello es lo que se expondrá a continuación:

**Nivel básico 1:** Lo que comprende a Primero y Segundo Básico, se proponen específicamente tres contenidos los cuales son:

- **Habilidades motoras básicas:** Que refiere a la ejercitación de las capacidades de locomoción, manipulación, equilibrio y su relación con el entorno.
- **Juegos:** juegos competitivos simples.
- **Actividades lúdicas, rítmicas y recreativas:** Desarrollar movimientos elementos de danzas tradicionales.

Con los antecedentes expuestos obtenidos de los “Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios de la Educación básica (actualización 2002)”<sup>21</sup> de Educación Física, propuestas por el Ministerio de Educación, se puede apreciar como en NB1 que comprende Primero y Segundo año básico, no se hace ninguna conexión entre los contenidos y la importancia de ellos con la actividad física, como promoción de un estilo de vida saludable, sabiendo que los primeros años de formación son de suma importancia, donde los niños y niñas pueden adquirir de mejor manera nuevos conocimientos y aptitudes, que posteriormente pueden adoptar como parte de su vida.

**Nivel Básica 2:** Comprende Tercero y Cuarto año básico, se proponen los siguientes contenidos en el subsector:

- **Habilidades motoras básicas:** ejecución de manera coordinada de combinaciones de habilidades motoras básicas (correr, saltar, trepar, rodar, equilibrarse, etc.)
- **Potencial motriz y salud:** conocer disposiciones corporales y condiciones de salud propias y de los demás.

---

<sup>21</sup> Consultado en: <http://aep.mineduc.cl/images/pdf/2007/CurriculumBasica.pdf>

- **Juegos:** participar individualmente y en grupos, en juegos y actividades recreativas, que impliquen ejecución de tareas y ejercitación de cadenas motrices básicas.
- **Actividades rítmicas y recreativas:** conocer y practicar formas elementales de danzas tradicionales, nacionales y extranjeras.

Una vez más a través de la revisión de los contenidos propuestos para NB2 queda claro, que se enfocan los contenidos a temas que no se vinculan específicamente con la actividad física y su correspondencia con la vida saludable, por lo tanto los niños y niñas de Tercero y Cuarto año básico aun no tienen el concepto y la relación de importancia, que vincula realización de actividad física, como un elemento importante para gozar de una vida plena y saludable.

**Nivel Básico 3:** Comprende en el nivel de Quinto año básico, los contenidos propuestos son los siguientes:

- **El cuerpo humano en movimiento:** ejercitar, con esfuerzo acorde a diferencias individuales, habilidades motoras básicas que repitan y refinan secuencias de tareas y movimientos más complejos que los de niveles previos.
- **Juegos:** practicar versiones pre-deportivas de pruebas atléticas individuales y deportes de equipo, con atención a técnicas básicas.
- **Atletismo:** desarrollar elementos técnicos básicos para correr distancias cortas y largas, lanzar, y practicar salto alto y largo.

**Nivel Básico 4:** Corresponde a Sexto año básico, sus contenidos son los expuestos a continuación.

- **Desarrollo de programas de ejercicios** para trabajar aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y la calidad de vida, tales como: resistencia orgánica y resistencia muscular, flexibilidad y elasticidad.

- **Juegos y deportes:** ejecución y dominio de fundamentos técnicos tácticos básicos de versiones pre-deportivas de juegos y pruebas.
- **Táctica:** Práctica de diferentes elementos tácticos de deportes colectivos tradicionales.
- **Actividades gimnásticas, lúdicas y rítmicas:** creación y ejecución de esquemas gimnásticos y rítmicos.
- **Vida en la naturaleza y al aire libre:** prácticas de vida al aire libre, excursiones y juegos en el entorno natural; nociones de seguridad en la naturaleza.

En NB3 tampoco al igual que en NB1, NB2, no se hace referencia a la importancia de la actividad física y su asociación con la salud, es recién en NB4 donde se menciona el desarrollo de programas de ejercicios, donde se trabajará las cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida, se pretende entregar conocimientos y valoración de la actividad física por medio de su práctica sistemática y permanente<sup>22</sup>. Por lo tanto es recién en sexto año básico donde se hace alusión a la actividad física y su práctica en relación a una buena calidad de vida, pero menciona que la valoración se logra sólo a través del simple hecho de practicar permanente y sistemáticamente. Pero la mera realización de actividad física sin mostrar las razones adecuadas del porqué, no se puede vislumbrar bien su conexión con la calidad de vida.

Por lo tanto nos quedamos en una Perspectiva Mecanicista de la educación física, expuesta anteriormente en el punto de "Paradigmas de la enseñanza en educación física", esta perspectiva mecanicista asume que con realizar las clases de educación física, podrán inducirse cambios en la conducta diaria del los alumnos y alumnas. Sólo realizando ejercicios sin un porqué o motivo que los niños y niñas puedan apreciar como importante en sus vidas, es así como se evidencia la enseñanza de la actividad física y su relación con la vida saludable, a través de los contenidos propuestos para este subsector.

---

<sup>22</sup>Programa de Estudio, Educación física, sexto año básico. Actualización 2004. Ministerio de Educación, República de Chile.

En las nuevas Bases curriculares puestas a consulta pública en noviembre del 2011, se puede observar una mirada diferente, desde el nuevo nombre propuesto al subsector denominado Educación Física y Salud, pues bien a continuación se expondrán los cimientos, que sustentan a esta nueva mirada en el subsector antes mencionado.

Se introduce al subsector dando a conocer que desde la actividad física se busca que los alumnos y alumnas, desarrollen habilidades, aptitudes y adquieran conocimientos, que les permitan mejorar su calidad de vida y llevar un estilo de vida activo y saludable. Por lo tanto ya se parte desde parámetros diferentes, enfoca la actividad física al desarrollo de un mejor estilo de vida. A su vez también se considera la importancia de los primeros años de escolaridad, esto queda evidenciado en el siguiente pasaje:

*“Adquirir una vida activa y saludable a edades tempranas contribuye al bienestar físico, mental y social y permite obtener beneficios a los individuos y a la sociedad de varias maneras. Una vida saludable mejora la concentración y el ánimo, elimina el ausentismo escolar, disminuye los comportamientos antisociales”<sup>23</sup>*

Podemos realizar ya un claro paralelo entre el subsector de Educación Física y la propuesta de Educación Física y Salud, esta no solo vincula inmediatamente la realización de actividad física con un estilo de vida saludable, sino que también le da importancia a esta vinculación desde los primeros años de escolaridad, mostrando las características beneficiosas no solo al nivel individual, sino también a la sociedad en general.

Tanto para NB1, NB2, NB3 y NB4 esta nueva propuesta curricular los articula específicamente en tres ejes:

**1.- Habilidades y destrezas de movimiento:** se promueve el desarrollo de destrezas y habilidades de movimiento que son importantes para el desarrollo

---

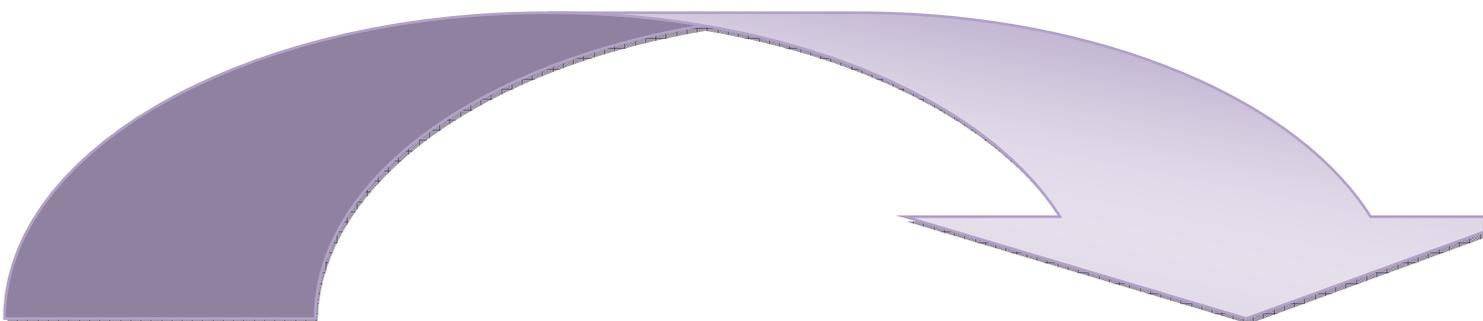
<sup>23</sup><http://www.comunidadescolar.cl/documentacion/BasesCurriculares/noviembre2011/EducacionFisica.pdf>, Página 2, Noviembre 2011.

de los estudiantes, lo que se asocia con la actividad física y su importancia en los logros de estos aprendizajes.

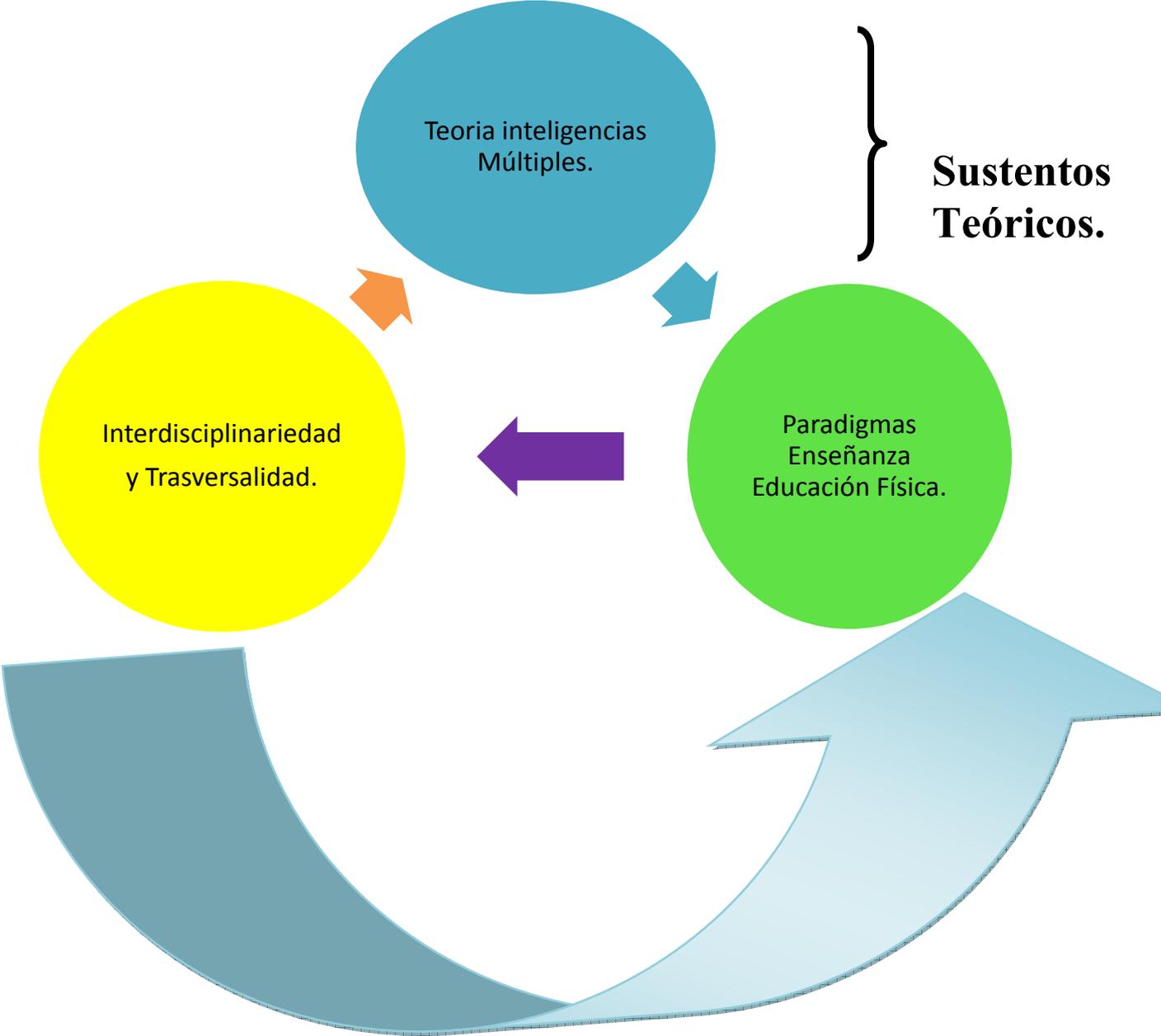
**2.- Vida Activa y Saludable:**En este eje se pretende que los niños y niñas aprendan a gozar con la actividad física, adquieran el hábito de realizarla y gocen de sus beneficios. Se centra a su vez en la promoción de la actividad física de manera regular, que aprendan que ello les permitirá no padecer de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo.

**3.- Seguridad, Juego limpio y Liderazgo:**Promueve la cooperación y participación de los niños y niñas, con el fin de que puedan participar en juegos de equipos y puedan ser líderes que resuelvan conflictos.

Estos tres ejes se desarrollan a lo largo de la enseñanza básica, todos por igual pero claramente con diferentes rangos de complejidad, dependiendo del nivel básico correspondiente. Desde primer año básico, ya se debe enseñar a los niños y niñas, la importancia de realizar actividad física y como ella nos ayuda a estar saludables no padeciendo de enfermedades asociadas al sedentarismo. Esta nueva perspectiva del subsector favorece claramente, el que los niños y niñas valoren la actividad física sus beneficios, lo que se vincula claramente con el presente proyecto de intervención “Valoración de la actividad física como fuente de vida saludable”



**Valoración de la actividad física como fuente de vida saludable.**



Si pensamos en nuestra educación, como un ente proveedor de la formación de seres Humanos integrales, que busca desarrollar todas sus dimensiones

(ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, corporal), con la finalidad de lograr que el educando se integre plenamente a la sociedad, realzaremos la importancia de la combinación efectiva de diferentes subsectores de aprendizaje y podremos concluir que una adecuada valoración de la actividad física como fuente de vida saludable, será una más de las herramientas que le permitirán al alumno enfrentar su contexto con un mejor y óptimo desempeño.

Según la Organización mundial de la salud: *“La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.”* Situándonos en lo que sucede a nivel mundial y acercándonos a nuestra realidad a nivel nacional, regional y comunal, podremos robustecer nuestra teoría de la importancia de un adecuado y efectivo acercamiento de una comunidad educativa hacia una mejor calidad de vida, que no solamente beneficie aspectos tan importantes como la salud, sino que además provea de herramientas reales de habilidades cognitivas que irán relacionadas con la mejora en la adquisición de nuevos aprendizajes.

Lo anteriormente descrito, se ve reflejado en un estudio realizado por científicos de la Universidad de Illinois, en Estados Unidos, el cual vuelve a poner de relevancia la importancia del ejercicio físico en los centros educativo: *“La investigación, realizada con niños de 9 años, demostró que éstos se concentraban mejor en tareas intelectuales tras una sesión de cinta de caminar que después de un rato de descanso. Ya se había demostrado en adultos y en personas mayores que el ejercicio físico aumenta las habilidades cognitivas, pero hasta ahora no se había constatado este efecto en niños. Los científicos apuntan a que estos resultados deberían ser considerados en la programación de las actividades de los escolares, especialmente, para aumentar el tiempo que los niños dedican a la gimnasia”*<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup>Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”, Ediciones de la OMS, 2010.

Pues bien, si pensamos en la ejecución de actividades de gimnasia, como un eje regulador entre salud y aprendizajes, podremos entregar de una manera efectiva habilidades escolares que irán en beneficio de más de un aspecto de la realización personal del alumno y alumna, entendiendo éste como un ser biopsicosocial, que podrá desarrollar mejoras en su plano orgánico, en sus funciones psicológicas superiores y aún más en las destrezas sociales tan necesarias para interactuar adecuadamente con su grupo de pares y/o adultos de su entorno más cercano.

A través de la ejecución de este proyecto podemos adentrarnos en la teoría de las inteligencias múltiples, propuestas por Gardner, dentro de las cuales se afirma que como seres humanos poseemos diversas potencialidades y tipos de inteligencia, de las cuales todas pueden ser más o menos efectivas de acuerdo a la estimulación recibida, especialmente en nuestros primeros años de infancia y escolares, más aún según lo descrito por Gladys Brites de Vila en su libro *“Manual de juegos de inteligencias Múltiples”*(2008: 20) *“Se aprende mejor, más rápido, con menos esfuerzo, creativamente, cuando todas las partes físicas y habilidades intelectuales, del cerebro trabajan en relación recíproca y armónica.”*<sup>25</sup> Es aquí donde subyace la propuesta que avala este trabajo, enfocar el sistema educativo en la búsqueda de aprendizajes globalizadores y holísticos que incorporen la dinámica propia de la esencia del alumno, un ser pensante y activo que necesita incorporar aprendizajes significativos y no solo conocimientos alejados de su realidad. Es decir una educación constructiva y de calidad, una educación para la vida.

## **8.- OBJETIVO GENERAL**

Incluir y valorar la actividad física en la vida escolar de la escuela Padre Alberto Hurtado, para lograr en la comunidad educativa un cambio de actitud y

---

<sup>25</sup> Consultado en: <http://www.educacion-fisica.org/2009/04/10/el-ejercicio-y-la-actividad-fisica-mejora-las-habilidades-cognitivas-de-los-ninos/>

disposición que permita disminuir el sedentarismo y los índices de obesidad, mejorando su calidad de vida.

### **8.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia de adoptar hábitos de alimentación saludable y realización de actividad física relacionándolo con una vida sana.
- Implementar una serie de estrategias que potencien la realización de actividad física y alimentación saludable, tanto dentro como fuera del establecimiento educacional, que involucre a toda la comunidad escolar.
- Integrar a la comunidad de Las Salinas, para que sean partícipes de actividades que promuevan la actividad física y alimentación saludable.

### **9. ESTRATEGIA METODOLÓGICA Y ACTIVIDADES POR ETAPA.**

El proyecto se realizara durante parte del año escolar, a través de tres etapas, iniciándose en el mes de Abril y dando término en el mes de Noviembre, no serán consideradas las dos semanas de vacaciones de invierno .El equipo

estará conformado por, el Departamento de Salud de la Municipalidad De Santo Domingo, y por el Ejecutor Principal del Proyecto, además se contratará a un profesor de Educación Física el que apoyara al profesor encargado y a su vez capacitará a los padres ,apoderados y niños.

### **1era Etapa: Diagnóstico, Sensibilización y Compromiso.**

Se da a conocer el Proyecto de intervención a la comunidad escolar, además se sensibilizará y comprometerá a través de charlas y talleres, tanto a Padre, Apoderados, niños, niñas y Docente, sobre la importancia de tener hábitos de alimentación sana y actividad física, que deben realizar a diario. Se realiza diagnostico a los niños y niñas con la ayuda del Departamento de Salud Municipal de Santo Domingo. Además se contactará al Alcalde y Jefe DAEM de la comuna de Rocas de Santo Domingo, con el fin de comprometerlos, para que den su apoyo al proyecto y puedan ayudar a suplir la necesidad de tener un profesor especialista para que apoye y capacite al profesor encargado de la escuela.

**Objetivo Específico:** Sensibilizar a la comunidad escolar, sobre la importancia de adoptar hábitos de alimentación saludable y la realización de actividad física relacionándolo con una vida sana.

#### **Actividades:**

Se realizarán las siguientes actividades.

**Act. 1=**

Se realizará una encuesta con ayuda del Departamento de Salud de la comuna (específicamente con la Técnico Paramédico, de la posta rural), donde se recopila información sobre peso y talla de los niños y niñas (se entrega una ficha a cada niño (a) con los datos obtenidos, para que vayan viendo sus avances al transcurrir el proyecto). Además de preguntar por los hábitos de ejercitación y alimentación de los niños y niñas que pertenecen a la escuela, a través de encuesta enviada a la casa.

**Act. 2=.** Padres y apoderados, se da a conocer el Proyecto de Intervención y los beneficios que ello podría traer a la comunidad escolar, si se cuenta con el apoyo necesario y su compromiso. A través de la técnica de mesa redonda, se evalúa la percepción de los Padres y Apoderados sobre el tema. Se invita a que comenten a sus niños y niñas la implementación de este proyecto en la escuela.

**Act.3=** charlas (la realiza el ejecutor del proyecto) por separado a niños y niñas, padres y apoderados (con una metodología expositiva-participativa, con la ayuda de elementos visuales), dando a conocer importancia de tener hábitos de alimentación sana y actividad física, además de la firma de un compromiso de participación en las diferentes actividades. A través de gráficos simples se dan a conocer los resultados de la encuesta.

**Act.4=** Comisión de Consejo Escolar donde asiste el Alcalde y Jefe DAEM, representante de los Padres, Apoderados y niños. Se expone la finalidad del proyecto de intervención y la importancia de éste para su escuela. Además se da a conocer que necesitan su aporte a través de la contratación de un profesor de educación física.

**Act.5 =** Trabajo de creación de afiches en conjunto Padres, Apoderados, los niños y niñas, donde se promueva la actividad física y una sana alimentación, se apoyaran de lo enseñado en el taller para su realización.

**Act.6=**

organizan y adornan panel de exposición, en el cual se expondrás los dibujos, será instalado afuera del colegio el día en que se realiza el pago de pensiones, ya que asiste casi toda la comunidad de Las Salinas, así ellos podrán también enterarse del proyecto que está implementando la escuela.

**2da Etapa: Capacitación y Activación**

A lospadres, apoderados, niños y niñas que se sienten comprometidos con el proyecto de intervención, se les realizará una pequeña capacitación, para ser monitores de juegos entretenidos y alimentación saludable. Por su parte el profesor encargado será capacitado por un profesor de educación física, el que asistirá dos veces al mes para realizar las clases de dicho subsector y a su vez también así vaya interiorizándose de su metodología de trabajo. Además Se evalúa el recibimiento del proyecto a nivel de alumnos, padres, apoderados y docente.

**Objetivo Específico:** Implementar una serie de estrategias que potencien la realización de Actividad Física tanto dentro como fuera del establecimiento educacional, que involucre a toda la comunidad escolar.

Se realizaran las siguientes actividades.

**Act.1=**

Se realizará un taller a padres, apoderados, niños, niñas y Docente, donde quedarán capacitados como monitores de juegos entretenidos.

**Act.2=**

Se crean cronograma de actividades para actividad física y alimentación saludable.

- **Actividad Física:**

- 1) Los Apoderados, Padres, se organizaran semanalmente, para que un Padre o Apoderado asista dos veces a la semana y en el recreo desarrollare un juego que involucre la actividad física de manera entretenida.
- 2) Los niños, niñas y docente crean un cronograma de juegos entretenidos los que irán desarrollando semanalmente, los días que no asistan padres o apoderados.

- **Alimentación Saludable:**

- 1) Los niños y niñas capacitados una vez al mes, desarrollan un taller donde se realizaran platos de comida saludable, en compañía de sus padres o apoderados, Los que serán preparados con frutas, verduras y legumbres que ellos ocupen diariamente. A través de esta instancia, se explicará la importancia de una alimentación variada y equilibrada, lo que posibilita tener la energía adecuada para realizar actividad física.

**Act.3=**

Realizan las clases de Educación Física establecidas bajo el currículo nacional por el profesor encargado (que ya ha sido capacitado) y el apoyo del profesor especialista dos veces al mes, para los niños y niñas de la escuela.

**Act.4=**

Los niños y niñas realizan con ayuda del profesor encargado, una lista de colación saludable, la que utilizaran para saber que alimentos pueden llevar al colegio.

**Act.5=**

A través de una entrevista se evalúa el recibimiento del proyecto a nivel de alumnos, padres, apoderados y docente.

### 3era Etapa: Contacto con la comunidad y Finalización

Se realiza cierre del proyecto realizando una actividad que convoque a la localidad de Las Salinas. Además se desarrolla evaluación de niños y niñas, a través de nutricionista del Departamento de Salud y se evalúa la percepción del programa a niños/as, Padres y apoderados y docente.

**Objetivo Específico:** Integrar a la Comunidad de Las Salinas, para que participen de actividades que promuevan la actividad física y alimentación saludable.

Se realizaran las siguientes actividades.

#### Act.1=

Niños /as, Padres y Apoderados y Docente organizan maratón donde se invitará a la comunidad a participar. Crean afiches, lienzos y cartas que serán entregadas a las Instituciones de la comunidad (Junta de Vecinos, Centro de Madres, Adulto Mayor, Club Deportivo).

#### Act.2=

Comunidad a participar del Taller "*En Nuestra comunidad nos Alimentamos Bien*", realizado por niños, niñas, padres y apoderados del colegio. A través de exposiciones se enseñara las ventajas de una alimentación saludable, se entregan dípticos alusivos al tema. Además se hará una degustación de comida saludable.

#### Act.3=

Se evalúa a través de nutricionista del Departamento de Salud, el peso y talla de los niños y niñas del establecimiento, su evolución a lo largo del proyecto, y se completa la ficha.

**Act.4=**

cuestionario se solicita a padres, apoderados, niños/as , que evalúen el programa que se llevó a cabo en su establecimiento.

**Act.4=**

En reunión con los niños/as, padres, apoderados y docente del establecimiento, se evalúan los resultados obtenidos en la medición realizada por la nutricionista y lo arrojado por el cuestionario.

**Act.5=**

ceremonia de premiación, donde se expondrán fotos de las actividades, y se entregara un diploma a cada uno de los participantes.

**Act.6=**

nión con docente y se evalúa la implementación del proyecto en el establecimiento.

## 10.-CRONOGRAMA

Actividad	Abril	Mayo		Junio	Julio		Agosto	Septiembre	Octubre
<b>Etapa Nº1</b>	1 - 2- 3- 4	1 - 2- 3- 4	<b>Etapa Nº2</b>	1 - 2- 3- 4	- - 3- 4	<b>Etapa Nº 3</b>	1 - 2- 3- 4	1 - 2- 3- 4	1 -2- 3- 4
<b>Act 1.-</b>	x		<b>Act 1.-</b>	x x		<b>Act 1.-</b>	x xx		
<b>Act. 2.-</b>	x		<b>Act. 2.-</b>	x		<b>Act 2.-</b>	x		
<b>Act. 3.-</b>	x x x	x	<b>Act. 3.-</b>	x x	x x	<b>Act 3.-</b>		x	
<b>Act.4.-</b>		x	<b>Act.4.-</b>	X	x	<b>Act 4.-</b>		x x	
<b>Act.5.-</b>		x	<b>Act.5.-</b>		x	<b>Act 5.-</b>		x	
<b>Act.6.-</b>		x				<b>Act 6.-</b>			x x

## **11.-EVALUACIÓN.**

La evaluación se realizará a lo largo del proceso de implementación del proyecto educativo, su propósito es localizar problemas no detectados originalmente, emergentes u otros que inciden en el cumplimiento de las actividades, que a su vez también influyen en el logro de objetivos, orientando respecto a la realización de cambios si ello fuera necesario.

Como primer paso se realiza una evaluación diagnóstica a los niños y niñas para determinar el peso y la talla al inicio del proyecto, además de una encuesta que ayudará a responder la familiar, lo que posibilitará conocer los hábitos alimenticios y actividad física realizada por los alumnos (as) del establecimiento. Para determinar cómo ha sido recibido el proyecto por los padres, apoderados y docente, se realiza dicha evaluación a través del diálogo con la técnica de “Mesa Redonda”. Todo ello permite contextualizar de mejor manera el proyecto.

En la segunda etapa del proyecto a través de entrevista, se evalúa el recibimiento del proyecto a nivel de alumnos, padres, apoderados y docentes, la entrevista estará diseñada para que se pueda entender y desarrollar con facilidad. El análisis de los resultados, ayudará a saber si el proyecto ha sido aceptado por los actores mencionados con antelación, y si no es así se revisaran estrategias necesarias para que ello ocurra.

En la tercera y última etapa del proyecto, se evalúa a través de nutricionista del Departamento de Salud, el peso y talla de los niños y niñas del establecimiento, así de podrá ver su evolución a lo largo del proyecto. Por medio de cuestionario a padres, apoderados, alumnos/as, se podrá saber cómo ven la implementación del proyecto que se llevo a cabo en su establecimiento. Finalmente se realiza una entrevista con el docente encargado del establecimiento, con el que evaluará su percepción frente a la implementación del proyecto.

## **12.- BIBLIOGRAFIA**

- 1.-Organización Mundial de la Salud. “Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física Para la Salud”. Ediciones OMS, Ginebra 2010.
- 2.- Cumbre de Nutrición y Salud. “El rol de la sociedad Chilena en la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta y la actividad física”. Chile 2008.
- 3.- Dept. Salud Rocas de Santo Domingo. ““Plan de Salud Comunal 2012” Santo Domingo 2012.
- 4.- Susana Loaiza y Eduardo Atalah. “Factores de riesgo de obesidad en escolares de primer año básico de Punta Arenas<sup>1</sup>”.Revista Chilena de Pediatría, vol 77 Santiago 2006.
- 5.-Revista de Educación. “Vida Saludable” Vol. 347. Chile 2010.
- 6.- Devís y Peiró. “El ejercicio físico y la salud en la escuela” “Nuevas Perspectivas curriculares en educación física: La Salud y los juegos modificados”. 1997.
- 7.-Gladys Britesy Ligia Almoño. “Juegos y dinámicas para multiplicar las formas de aprender utilizando al máximo las capacidades de la mente”. Editorial Bonum, Buenos Aires 2008.
- 8.-Sonia N. Suazo. “Inteligencias Múltiples: Manual práctico para el nivel elemental”. Editorial Universidad de Puerto Rico, Puerto Rico 2006.
- 9.-Devis y Peiró. Artículo“La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física”. Edición Revista Psicología del Deporte, Valencia 1993.
- 10.- Jordán Onofre Contreras. “Didáctica de la educación física”. Edición INDE, España 1998.

- 11.- Adela Castro. “Juegos para educación física, desarrollo de destrezas básicas”. Edición Narcea, España 2008.
- 12.- Unidad de currículum y evaluación, “Bases curriculares consulta pública, Educación Física y Salud”, Chile 2011.
- 13.- Ministerio de educación, “Currículum de la educación básica, Objetivos Fundamentales y Contenidos mínimos obligatorios, Educación Física”, Chile 2002.
- 14.- Susana Aznar Laín y Tony Webster, “Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia, Guía para todas las personas que participan en su educación”, España 2006. Consultado en: <http://www.cardiosalud.org/rafu/18.pdf>
- 15.- Gobierno de Chile, Ministerio de Salud, “Panorama de Salud 2011, Informe sobre Chile y comparación con los países miembros”.- Chile 2011. Consultado en: <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2012/01/Panorama-de-la-Salud-2011.pdf>
- 16.- Fernando Vio del R y Judith Salinas C, “Promoción de salud y actividad física en Chile, Revista chilena de nutrición versión On-line. Chile 2006.
- 17.- Gobierno de Chile, Ministerio de Educación, “Revista Nuestros Temas, Aprender desde la alegría de moverse” Chile 2005. Vol. Nº 22.
- 18.- Gobierno de Chile, Ministerio de Educación, “Revista de Educación, Vida Saludable, niños más sanos” Chile 2011 Vol. Nº 347.
- 19.- Vicente Navarro, “El afán de jugar: Teoría y práctica de los juegos motores”, Ediciones INDE, España 2002.

## 13.-ANEXOS.

### Actividad Física y Hábitos Alimenticios.

**Nombre niño(a)**

**Curso:**

1.- Conteste las siguientes preguntas con la ayuda de algún adulto.

Figura 1. Dibujos de Siluetas



Conteste las siguientes preguntas:

**1. Según la Figura 1, ¿Cuál de las imágenes es la que mejor te representa?**

**(Pinta la imagen elegida)**

**2. ¿Cómo te consideras? (marque con una X la opción elegida)**

o muy delgado                      o muy excedido

o delgado                              o normal

o excedido

**Marque con una X la opción elegida**

**1. ¿Tú alimentación es variada? ¿Incluyes en el día frutas y verduras?**

o si

o no. ¿Porque?.....

**2. ¿Comes muchas golosinas?**

o si

o no.

**3. ¿Consumes frecuentemente comida chatarra cómo por ejemplo papas fritas, completos, hamburguesas?**

o si

o no.

**4.¿Cada cuánto tiempo lo comes (comida chatarra)?**

o 1 vez al mes

o 1 vez a la semana

o más de 2 veces a la semana

o todos los días.

**5.Marca las comidas diarias que realizas.**

o Desayuno                      o once

o Almuerzo                      o cena

**6.- ¿Tú desayuno está compuesto por?**

o Té                      o Leche.                      o Cereales.

o Pan    o Fruta                      o otros.¿ Cuáles? \_\_\_\_\_

**7.- ¿cuántas horas de actividad física realizas en la semana?**

1 hora.

Más de 2 horas.

2 horas.

Menos de 1 hora.

**8.- En los tiempos libres lo que más te gusta hacer es:**

Ver televisión

Hacer deporte.

Jugar

Estudiar.

**9.- ¿En qué viajas al colegio habitualmente?**

Caminando

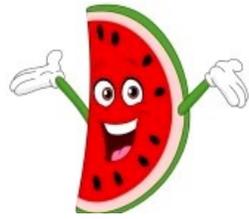
En vehículo particular.

En bicicleta.

**10.- ¿Sabes tú y tu familia sobre la importancia de realizar actividad física?**

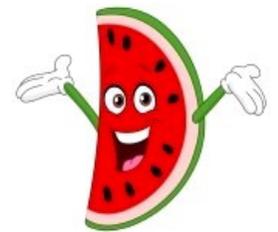
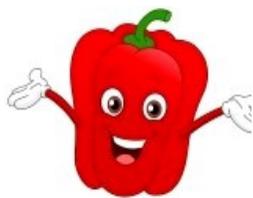
Sí

No



*Compromiso de participación*

*La Familia, \_\_\_\_\_ que forma parte de la Escuela Padre Alberto Hurtado. Se comprometo a apoyar al proyecto “Valoración de la Actividad Física como fuente de Vida Saludable”*



**TABLA DE ASISTENCIA A: Capacitación para Monitores de  
Juegos Entretenidos y Sana Alimentación**

<b>Nombre Apoderado.</b>	<b>Rut.</b>	<b>Firma.</b>

**TABLA DE ASISTENCIA A: Capacitación para Monitores de Juegos Entretenidos y Sana Alimentación.**

<b>Nombre Alumno(a)</b>	<b>Curso</b>	<b>Firma</b>

**EVALUACIÓN FAMILIAR DE PROYECTO:**  
**VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FUENTE DE VIDA SALUDABLE.**

Lean atentamente el presente cuestionario y respondan en familia a las siguientes preguntas.

**1.- ¿El proyecto ayudó a su familia a identificar la importancia de realizar actividad física y su relación con una vida saludable?**

Sí.

No.

**2.- ¿Fue grato y provechosos participar en las actividades realizadas en el proyecto de intervención?**

Sí.

No.

**3.- ¿Cómo familia han notado un cambio en cuanto a la mayor realización de actividad física y una alimentación más saludable?**

En nada.

Moderadamente.

Levemente.

Muchísimo.

**4.- ¿Cómo dirían que es su estilo de vida actual (en cuanto a realización de actividad física y alimentación), comparándola con en el inicio del proyecto?**

Mucho mejor ahora.

Más o menos igual.-

Algo mejor ahora.

Igual.

**5.- El proyecto fue:**

Muy bueno.

Regular.

Bueno

Malo.

**Propuesta de Planificación Educación Física  
NB1.**

**Nombre de la Unidad: Explorando movimientos en el entorno.**

**Objetivo de la Unidad:**

- ✓ Realizan movimientos inherentes a la naturaleza humana, según de su etapa de maduración (caminan, corren, saltan).

Fecha u horas.	Objetivo de la Clase.	Actividades	Recursos	Evaluación
2 horas.	Desarrollar habilidades motoras básicas: ejercitar capacidades de locomoción y coordinación. Apreciando variables perceptivas como distancia y velocidad.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación)</li> <li>✓ Juego de motivación inicial, donde compiten en equipos. "tuttifrutí"</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Circuito de coordinación individual. Donde según instrucciones del profesor, los niños, se desplazan a través de obstáculos. Realizan ejercicios de lateralidad (saltando en su pie derecho o izquierdo, pies juntos, caminan, corren a través de obstáculos)</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuelta a la calma, con ejercicios de relajación.</li> <li>✓ Aseo personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fichas de fruta.</li> <li>✓ Tiza.</li> <li>✓ Balones.</li> <li>✓ Conos.</li> <li>✓ Aros.</li> <li>✓ Radio.</li> <li>✓ CD.</li> </ul>	Pauta de cotejo.

2 horas.	Realizar movimientos utilizando diferentes partes del cuerpo.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> <li>✓ Juego de motivación inicial “ Simón manda”</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Imitar distintos animales propios de su entorno, utilizando todo su cuerpo.</li> <li>✓ Jugar a las adivinanzas manipulando objetos.</li> <li>✓ Jugar sentado en círculos pasando pelotitas sin mirar.</li> <li>✓ Llevar a un compañero vendado por un trayecto corto.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vuelta a la calma, con juego de recreación ronda tradicional chilena,” Juguemos en el bosque”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Objetos para manipular (pelota, cuaderno etc.)</li> <li>✓ Venda o pañuelo.</li> </ul>	Pauta de observación..
2 horas	Se interesa por la práctica, y valora la importancia del ejercicio físico.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> <li>✓ Juego de motivación inicial, que consiste en seguir ritmos marcados con un instrumento de percusión respetando la voz de alto.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Expresar diferentes maneras de usar una pelota: Batearla, pasarla de mano en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bastones.</li> <li>✓ Balones.</li> </ul>	Pauta de cotejo.

		<p>mano, pasarla sin que se caiga, alrededor del cuerpo, la cabeza, moviéndola con un pie o con un palo, chutándola a un punto fijo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lanzas el balón contra la pared y lo reciben de diferentes maneras: con las dos manos, con una mano, saltando, etc.</li> <li>✓ Marcan tres caminos en el patio frente a cada camino se ubican varias parejas. Cada una de ellas realiza el recorrido transportando una pelota sin emplear las manos, la pareja puede transportar la pelota sujetándola con la frente, poniéndosela en el pecho, colocándosela espalda con espalda, etc. Al volver la pareja da el relevo a la pareja siguiente.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vuelta a la calma, con ejercicios de relajación.</li> </ul>		
2 Horas.	Evaluación de los aprendizajes.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación).</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ordenan el lugar, siguiendo orden dada por la profesora: subdividiéndolo en varias estaciones. En cada una de ellas, se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuerdas</li> <li>✓ Balones</li> </ul>	Pauta de observación

		<p>colocan tarjetas en las cuales hay dibujadas unas figuras, muy claras, que los niños deberán decodificar. Estas figuras se refieren a diversos movimientos y posturas, que deberán realizar ( por ejemplo, hacer volteretas, girar al saltar y otros). Los alumnos y alumnas se dividen en grupos, escogen una estación, decodifican el mensaje y realizan la actividad. Luego los grupos rotan de estación y agregan otras actividades similares a las que sugieren las tarjetas.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuelta a la calma con juego “ corre el anillo”</li> <li>✓ Los niños realizan una autoevaluación.</li> </ul>		<p>Evaluación sumativa a través de pauta de cotejo.</p>
--	--	--	--	---

**Propuesta de Planificación Educación Física**

**NB2.**

**Nombre de la Unidad: Desarrollamos y creamos movimientos.-**

**Objetivo de la Unidad:**

✓ Desarrollar habilidades motoras básicas que contribuyen a fortalecer el sentido del espacio-tiempo en el desempeño físico y a responder en forma adecuada a requerimientos de manejo corporal de diferentes entornos.

Fecha u horas.	Objetivo de la Clase.	Actividades	Recursos	Evaluación
2 horas.	Ejecutar varias formas de desplazamiento utilizando toda su corporalidad y posibilidad de movimiento .	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación)</li> <li>✓ Juego de motivación inicial, donde compiten en equipos. "tuttifrutí"</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan circuito especialmente diseñado, donde deben ocupar todas sus extremidades superiores e inferiores para desplazarse.</li> <li>✓ El mismo circuito lo recorren en diferentes velocidades.</li> <li>✓ Desarrollan carrera a través del circuito, con el propósito de realizarlo en el menor tiempo posible (lo que se medirá con cronómetro.)</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuelta a la calma, con ejercicios de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fichas de fruta.</li> <li>✓ Tiza.</li> <li>✓ Balones.</li> <li>✓ Conos.</li> <li>✓ Aros.</li> <li>✓ Radio.</li> <li>✓ CD.</li> <li>✓ Cronómetro.</li> </ul>	Pauta de cotejo

2 horas.	Interpretar diferentes ritmos por medio de variador tipos de movimientos y desplazamientos	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> <li>✓ Juego de motivación inicial “ Simón manda”</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se desplazan y al escuchar la música ejecutan variados saltos, de acuerdo el ritmo oído.</li> <li>✓ identifican el ritmo dado por la profesora utilizando saltos, trote, caminata, carrera.</li> <li>✓ En grupo realizan un esquema de movimiento y lo realizan con un determinado ritmo.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vuelta a la calma, con juego de recreación ronda tradicional chilena, “ Juguemos en el bosque”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Radio.</li> <li>✓ CD.</li> <li>✓ Instrumento musical.</li> </ul>	Pauta de observación.
2 horas	Practicar juegos motrices de carácter individual y colectivo.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> <li>✓ Juego de motivación inicial, que consiste en seguir ritmos marcados con un instrumento de percusión respetando la voz de alto.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan juego de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bastones.</li> <li>✓ Balones.</li> </ul>	Pauta de cotejo.

		<p>carrera individual, donde deberán realizar el recorrido, dibujando diferentes figuras, zigzag, ondas etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Con balón y en parejas, realizan varios tipos de ejercicios. Como lanzamiento hacia adelante, arriba, atrás, golpearlo con diferentes partes del cuerpo.</li> <li>✓ Crean en grupos juego motriz, que será evaluado en la próxima clase, deben considerar: carreras en distintas direcciones y a diferentes velocidades, multisaltos, manipulación de objetos, movimientos y desplazamientos variados.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vuelta a la calma, con ejercicios de relajación.</li> </ul>		
2 Horas.	Evaluación de los aprendizajes.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación).</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juego cola de ratón, colocan su cuerda detrás del pantalón y deberán quitarle la cuerda a sus compañeros.</li> <li>✓ Realizan juego motriz, preparado en la clase anterior.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuelta a la calma con juego “ corre el anillo”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuerdas</li> <li>✓ Balones</li> </ul>	Evaluación sumativa a través de pauta de observación.

		✓ realizan una autoevaluación.		
--	--	--------------------------------	--	--

### Propuesta de Planificación Educación Física

#### NB3.

**Nombre de la Unidad:** Habilidades y destrezas motrices.

**Objetivo de la Unidad:**

✓ Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos fundamentales, en el marco de ejercicios físicos sistemáticos de carácter personal y grupal.

Fecha u horas.	Objetivo de la Clase.	Actividades	Recursos	Evaluación
2 horas.	Realizar actividades motrices de oposición de manera coordinada y sistemática.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación)</li> <li>✓ Juego de motivación inicial, donde compiten en equipos. "tuttifrutí"</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan juego de lucha con oposición y sin implementos: Con los brazos entrelazados y de espalda, se disponen en un círculo, cada uno debe hacer fuerzas, para sacar al contendor del lugar.</li> <li>✓ Con balones, se ubican en pareja, lo lanzan y la pareja debe responder. El juego continúa hasta que la pelota cae al suelo cinco veces.</li> <li>✓ Realizan juego de equilibrio " La</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fichas de fruta.</li> <li>✓ Tiza.</li> <li>✓ Balones.</li> <li>✓ Lona.</li> </ul>	Pauta de Observación

		<p>alfombra mágica”: Un alumno se coloca sobre la lona, mientras que dos niños, con ayuda de la maestra la sostienen desde afuera. El niño que se encuentra encima de la lona intentará mantenerse de pie durante el tiempo en que lo arrastren suavemente por el área</p> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuelta a la calma, con ejercicios de relajación.</li> </ul>		
2 horas.	Realizan actividades motrices de cooperación y sin oposición, con y sin utilización de implementos.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> <li>✓ Juego de motivación inicial “ Simón manda”</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividades motrices cooperativas con implementos: El curso se divide en 2 filas, van pasando cada pelota hacia atrás. Gana el grupo que traslade las 7 pelotas en un menor tiempo.</li> <li>✓ Actividades motrices de cooperación sin implemento: Grupos conformados por cuatro integrantes, imitan animales, estatuas o monstruos.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vuelta a la calma, con juego de recreación ronda tradicional chilena, “ Juguemos en el bosque”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Radio.</li> <li>✓ CD.</li> <li>✓ Balones.</li> </ul>	Pauta de cotejo.

2 horas	Realizan Actividades motrices de cooperación y oposición con la utilización de implementos	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> <li>✓ Juego de motivación inicial, que consiste en seguir ritmos marcados con un instrumento de percusión respetando la voz de alto.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se organizan en grupos que se enfrentaran. Deberán anotar el máximo de cestas en el aro de basquetbol. Aplican técnicas individuales y estrategias por equipo, enseñados por el docente. A medida que transcurre el juego se irán realizando modificaciones, por ejemplo cambio de equipos.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vuelta a la calma, con ejercicios de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balones.</li> <li>✓ Aros basquetbol</li> <li>✓ Instrumento de percusión</li> </ul>	Pauta de observación.
2 Horas.	Evaluación de los aprendizajes.	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo (ejercicios de respiración y elongación.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se evalúa a través de juego grupal” Jugando Futbol con mis manos”. Donde aplican técnicas individuales y estrategias por equipo, enseñados por el docente.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vuelta a la calma con juego “ corre el anillo”</li> <li>✓ autoevaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balones</li> </ul>	Evaluación sumativa a través de Escala de apreciación.

**Sugerencias ejercicios de:****A) Elongación:**

1. Estirar los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba y entrelazar los dedos. Extender los brazos ligeramente hacia arriba y hacia atrás. Mantenerse en dicha posición entre cinco a diez segundos.



2. Alzar la parte superior de los hombros hasta sentir una leve tensión en el cuello y los hombros, esta posición se debe mantener durante cinco segundos.



3. De pie, con las rodillas un poco separadas, subir el hombro derecho y poner el brazo detrás de la cabeza, sujetando el codo derecho con la mano izquierda. Para estirar la zona de la axila y el hombro. La duración de este ejercicio se debe mantener de diez a quince segundos y repetir con el otro brazo.



4. Entrelazar los dedos detrás de la espalda, girar los hombros lentamente hacia dentro y estirar los brazos. Mantener durante 5 segundos el ejercicio. Este ejercicio estira los hombros, los brazos y el pecho. También se pueden elevar un poco los brazos.



5. Empujar con suavidad el brazo derecho por delante del cuerpo hacia el hombro. Debe sentirse un estiramiento cómodo en la parte externa del hombro y el brazo. Mantener durante 10 segundos y repetir con el otro brazo.



6. Acostado boca arriba, subir la pierna hacia el pecho, mantener la espalda pegada a la colchoneta si es posible, pero sin forzar la posición. Mantener la otra pierna lo más estirada que se pueda. Permanecer así unos quince segundos. Esta posición destensará los músculos de la espalda y de la parte posterior del muslo.



7. Para estirar los cuádriceps, de pie, doblar la rodilla derecha hacia atrás y sujetar la punta del pie con la mano izquierda; llevar suavemente el talón hacia la parte baja de la espalda y mantener dicha posición durante diez segundos en cada pierna.



8. Sentados en una colchoneta, se deben juntar las plantas de los pies y rodear los pies con las manos, inclinarse suavemente hacia adelante, doblando el cuerpo a la altura de la cadera, hasta sentir un estiramiento en la ingle. Mantenerse así de diez a veinte segundos.



9. Sentados en la colchoneta, empujar la rodilla por delante del cuerpo hacia el hombro opuesto, hasta sentir un estiramiento en el costado de la cadera, mantener de ocho a diez segundos y cambiar luego a la otra pierna.



10. Acostados de espaldas, levantan una pierna hasta que se forme un ángulo de  $90^\circ$  con el cuerpo. Mantener la parte inferior de la espalda recta en contacto con el suelo. Sostener esa posición de diez a quince segundos.



### **B) Relajación:**

**1.- Respiración consciente (se toma conciencia de la propia respiración):** Sentados o con la espalda muy recta en una colchoneta, respirar tranquilamente. Observar cómo es la respiración: agitada o serena, corta o profunda, regular o irregular.

Cerrar los ojos y concentrarse en el recorrido del aire en el interior: cómo entra y cómo se expulsa. Se debe ir modificando la respiración para que sea cada vez más profunda.

Respirar tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsar el aire cada vez, muy despacio. Por último, abrir los ojos y mover los hombros en círculos, hacia atrás.

**2.- Sonidos de fuera, sonidos de adentro (ejercita la percepción):** Recostados cómodamente sobre una colchoneta, con las piernas estiradas, la espalda muy recta y las manos sobre las rodillas. Cerrar los ojos y concentrarse en todos los sonidos y ruidos que llegan de fuera: unos pasos, una puerta que se cierra, el ladrido de un perro, el cantar de los pájaros etc. Poco a poco, empiezan a prestar atención a los sonidos que están en el interior de sus cuerpos, quizás escuchen un zumbido grave, un pitido agudo o quizás el latido del corazón. Lentamente, vuelven a escuchar los sonidos de afuera. Abren los ojos, al mismo tiempo que estiran los brazos hacia delante.

**3.- Columna de hierro, columna de goma (destensar la columna vertebral y la espalda):** Recostados cómodamente sobre una colchoneta, la espalda muy recta y las manos sobre las rodillas, cerrar los ojos y hacer tres respiraciones abdominales profundas. Empiezan a respirar más lentamente y concentrándose en la columna vertebral. La deben recorrer mentalmente de abajo a arriba. Imaginan que tiene la dureza y rectitud de una barra de hierro. Imaginan que de pronto se va fuera convirtiéndose en una barra de goma, flexible y blanda. Vuelven a sentir que sus columnas son, sucesivamente, de hierro y de goma. Después, lentamente, mueven los hombros hacia atrás y abre los ojos.

**4.- El casco de minero (relajar la mente):** Sentados en la colchoneta, con la espalda muy recta y los ojos cerrados, respiran tranquilamente. Deben hacer que su respiración sea cada vez más profunda. Respiran tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsan el aire cada vez, muy despacio. Imaginan que sobre su cabeza llevan puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente. Intentan, sin abrir los ojos, mirar fijamente esa lámpara durante un rato. Cuando lo crean oportuno, abren los ojos.

**5.- La biblioteca misteriosa (dejar volar la imaginación):** Con un fondo musical suave. Sentados en una colchoneta, con la espalda muy recta, respiran tranquilamente. Cierran los ojos, se concentran en el recorrido del aire en el interior y van haciendo que la respiración sea cada vez más profunda. Imaginan que su cuerpo es una casa, llena de habitaciones. Los pies, las piernas y los muslos son el techo; las caderas y la cintura, la planta baja; el estómago, el pecho y el tórax, el primer piso. La columna vertebral y la espalda, son las escaleras que unen todos los dormitorios. Los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso. Imaginan ahora que en la parte más alta de sus cabezas se levanta una torre que alberga una extraña biblioteca, llena de hermosos libros. Imaginan que están ahí y que tienen un libro entre las manos: sienten la textura del papel; intentan recordar el olor de sus hojas impregnadas de tinta y de sus viejas tapas. En esa torre que coincide con el centro de su frente, hay una ventana que se abre a un espacio infinito. Se asoman a ella durante unos segundos, antes de abrir suavemente los ojos, mientras giran los hombros hacia atrás y estiran los brazos.

### C) Juegos de rondas<sup>26</sup>:

**1.- Jugamos en el bosque:** Los niños se toman de las manos formando un círculo y giran cantando. En el centro de la ronda, se ubica un niño o niña que representa al lobo.

Cantan:

Juguemos en el bosque  
mientras que el lobo no está  
juguemos en el bosque  
mientras que el lobo no está  
¿Lobo está?

La ronda se detiene y el lobo responde (haciendo la mímica de lo que dice):

> Me estoy poniendo el chaleco.

Los niños continúan cantando en ronda, y cada vez que terminan de cantar el lobo responde que está efectuando diferentes acciones, por ejemplo:

> Me estoy poniendo los pantalones.

> Me estoy poniendo el sombrero.

> Estoy tomando el saco.

El juego se altera cuando el lobo responde

> Sí, y salgo para comerlos.

Los niños y niñas salen corriendo, mientras que el lobo los quiere atrapar, el que resulte alcanzado por el lobo toma su lugar.

**2.- Alicia va en el coche:** Los niños niñas en ronda o tomados de a dos, desplazándose con las manos cruzadas, van cantando.

---

<sup>26</sup>Algunas rondas tradicionales, sólo tiene como participantes a niñas, pero el docente puede modificar su estructura y canción si tiene cursos mixtos.

Alicia va en el coche, carolín.

Alicia va en el coche, carolín.

A ver a su papá

Carolín cacao leo, lao,

A ver a su papá

Carolín cacao leo, lao.

¡Qué lindo pelo lleva! carolín.

¡ Qué lindo pelo lleva! carolín.

¿Quién se lo peinará?

Carolín cacao leo, lao,

¿Quién se lo peinará?

Carolín cacao leo, lao.

Se lo peina su tía, carolín.

Se lo peina su tía, carolín.

Con peine de cristal,

Carolín cacao leo, lao

Con peine de cristal

Carolín cacao leo, lao.

**3.- Arroz con leche:** Los niños niñás se toman las manos y forman una ronda, un niño debe quedar en el centro, mientras los otros giran alrededor suyo y cantan.

Arroz con leche

me quiero casar

con una señorita de Portugal

que sepa coser

que sepa bordar

que sepa bien las tablas de multiplicar

Con esta sí

Con esta no

Con esta señorita me caso yo.

Al concluir se rompe la ronda y los niños se abrazan por parejas, el que quede sin pareja pasa a ocupar el centro de la ronda.

**4.- La niña María:** Se hace una ronda y mientras cantan, un niño o niña, va girando y bailando dentro de la ronda.

La niña María  
 ha salido en el baile...  
 baila que baila que baila  
 Y si no lo baila  
 castigo le darán...  
 por lo bien que lo baila  
 hermosa Soledad  
 salga usted!!  
 que la quiero ver bailar...

Al finalizar la canción el niño o niñas que estaba bailando, elige quien debe entrar a la ronda y bailar en su lugar.

#### **D) Juegos Motrices :**

##### **1. Nombre: ¡Que la pelota no toque el suelo!**

**Organización:** Grupos entre 5 o 6 jugadores.

**Descripción:** Entre todos golpean el balón hacia arriba tratando de evitar que este toque el suelo.

**Implementos:** Un balón.

**2.-Nombre: Transporte de balón.**

**Organización:** Grupos entre 5 o 6 jugadores.

**Descripción:** Entre todos llevan un balón sin usar las manos, desplazándose por el terreno.

**Implementos:** Un balón.

**3.-Nombre: Transporte de Colchonetas.**

**Organización:** Grupos de 5.

**Descripción:** Un niño o niña se recuesta sobre la colchoneta, los otros cuatro lo deben trasladar hasta la meta.

**Implementos:** Colchonetas.

**4.-Nombre: Paseo por el lago encantado.**

**Organización:** se marca un espacio en el suelo, su dimensión depende del número de jugadores.

**Descripción:** En la zona delimitada se ponen una serie de aros, se explica a los niños que es un lago encantado que nadie puede pisar, si aquello sucede su corazón se congelará. Sólo pueden pisar el interior de los aros, que representan piedras que sobresalen del lago. Si alguno o alguna cae al lago queda congelado en el mismo lugar, se puede mover sólo cuando un compañero lo rescate con un fuerte abrazo.

**Implementos:** Aros.

**5.-Nombre: Globo arriba.**

**Organización:** Curso completo.

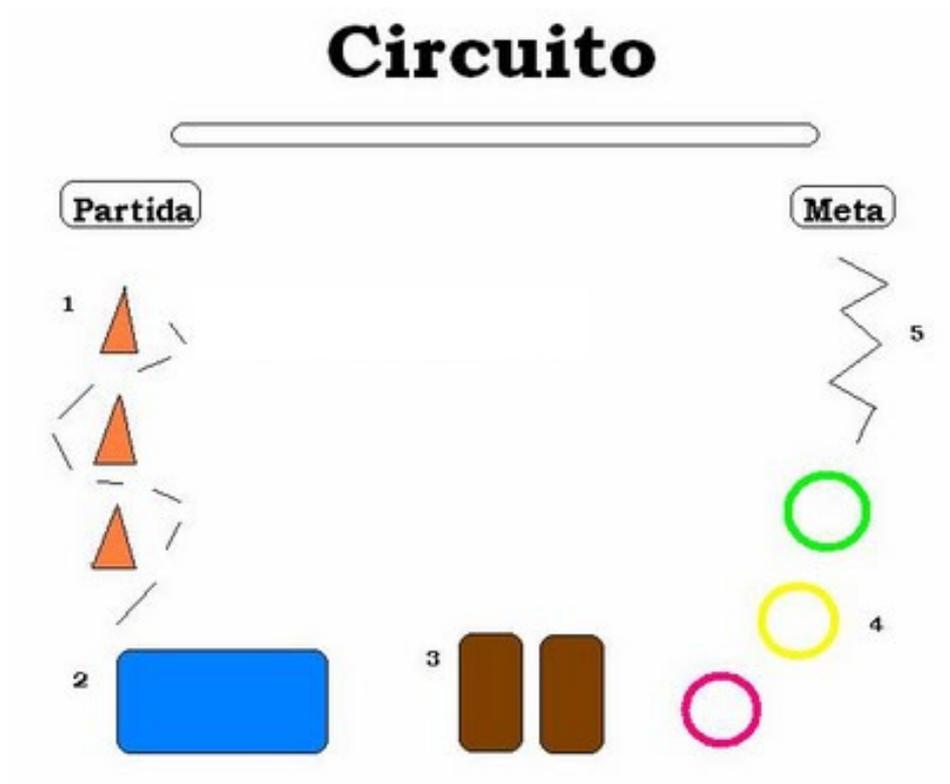
**Descripción:** Los jugadores se distribuyen libremente por el patio, un jugador lanza un globo al aire. A partir de ese momento se trata de conseguir que el globo no toque el suelo, considerando que no se puede tomar el globo, sino sólo golpearlo. Cuando un niño o niña golpea el globo debe inmediatamente sentarse. El objetivo del grupo es conseguir que todos los jugadores se sienten, antes de que el globo toque el suelo.

**Implementos:** Globo.

**E) Circuitos:**

Se elige un número determinado de ejercicios ( 6 a 10). Cada ejercicio se sitúa en un lugar específico denominado estación. En cada estación se repiten los ejercicios un número establecido de veces. Se pueden trabajar todas las cualidades físicas, ello dependerá de los ejercicios que se seleccionen para cada estación.

Ejemplo de circuito:



27

- 1.- Correr esquivando los conos, en zig- zag.
- 2.-Darse una voltereta en la colchoneta.
- 3.-Reptar por debajo de las mesas o bancas.
- 4.-saltar por los aros en un pie.
- 5.-Caminar por la línea en zigzag, manteniendo el equilibrio

<sup>27</sup>Consultado en : <http://educaenmovimiento.blogspot.com>

### **Sugerencias Instrumentos Evaluativos:**

**A) Pauta de cotejo:** Consiste en una lista de características o conductas esperadas del estudiante en la ejecución de un proceso, destreza, concepto o actitud. Se pueden registrar aspectos que son del tipo dicotómico. Su construcción es muy similar a la de las escalas de apreciación, salvo que tienen sólo dos categorías de medición.

#### **Ejemplo para evaluación final unidad planificada NB1: “Explorando movimientos en el entorno.**

##### **Pauta de cotejo unidad “Explorando movimientos en el entorno.”**

<b>Subsector :</b>	<b>Profesor(a):</b>
<b>Alumno(a):</b>	<b>Fecha:</b>

<b>Indicadores.</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>1.-</b> Expresa sentimientos		
<b>2.-</b> Realiza las habilidades motoras básicas		
<b>3.-</b> Limpia adecuadamente su nariz.		
<b>4.-</b> Escucha con respeto las instrucciones.		
<b>5.-</b> Demuestra coordinación dinámica de actividades motrices simples.		
<b>6:</b> Desarrolla la capacidad de autodisciplina y responsabilidad en las actividades realizadas.		
<b>7:</b> Aplica el conocimiento frente a situaciones nuevas.		
<b>8:</b> Se relaciona en forma respetuosa.		
<b>9:</b> Actúa con autonomía.		
<b>10:</b> Valora el entorno, su cuidado y limpieza.		

**B) Pauta de Observación:** Es uno de los métodos más comunes para evaluar el logro de determinados aprendizajes. Se compone de categorías que a su vez se subdividen en indicadores específicos.

**Ejemplo para evaluación final unidad planificada para NB2:  
“Desarrollamos y creamos movimientos”**

**S: Siempre.**

**G: Generalmente.**

**C.N: Casi nunca.**

**N: Nunca.**

<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>C.N</b>	<b>N</b>
<b>Ejecución de diversidad desplazamiento, potenciando corporalidad y posibilidad de movimientos.</b>	Utiliza todas sus extremidades y partes del cuerpo para desplazarse y sortear obstáculos en circuitos especialmente diseñados.				
	Cambia de dirección, velocidad, sentido de desplazamiento, mientras se desplazan corriendo, saltando, trotando, caminando, trepando, reptando, etc.				
	Manifiesta durante las tareas físicas satisfacción y deseos de superación.				
<b>Interpretación de ritmos a través de variados tipos de movimientos y desplazamientos.</b>	Identifica variados tipos de ritmos.				
	Ejecuta acciones motrices de acuerdo a los ritmos que les son presentados.				
	Muestra coordinación y gracia durante acciones motrices rítmicas.				
	Crea e interpretan grupos de movimientos enlazados, siguiendo un determinado ritmo.				
<b>Practicar juegos motrices de carácter individual y colectivo.</b>	Manifiesta interés por la práctica de juegos motrices y demuestran entusiasmo por la competición durante el desarrollo de estos.				
	Aprecia durante la práctica de juegos el valor del respeto por las normas y reglamentos.				
	Conocen y aplican durante el desarrollo de los juegos las normas y reglamentos que los rigen.				

**C) Escala de apreciación:** Es una lista de características, aspectos, cualidades, secuencia de acciones, aprendizajes. Sobre las que interesa determinar el grado de presencia, mediante categorías que pueden ser cualitativas o cuantitativas.

**Ejemplo para evaluación final unidad planificada para NB3:** “Habilidades y destrezas motrices.”

**Subsector:**

**Profesor (a):**

**Alumnos (a):**

**Fecha:**

**S: Siempre**

**A/V: A veces.**

**C/S: Casi siempre.**

**N: Nunca.**

<b>Indicadores.</b>	<b>S</b>	<b>C/S</b>	<b>A/V</b>	<b>N</b>
<b>1.-</b> Aplica tácticas y estrategias acordes con las características y objetivos de cada juego y las características del rival.				
<b>2.-</b> Evidencia nivel técnico en diversas situaciones motrices.				
<b>3.-</b> Muestra capacidad para planificar y organizar su desempeño motor.				
<b>4.-</b> Muestra capacidad para planificar su desempeño motor en función del objetivo colectivo.				
<b>5.-</b> Manifiesta habilidades personales, tales como, autosuperación, autoestima, espíritu de lucha y competencia.				
<b>6.-</b> Manifiesta habilidades sociales, tales como trabajo en equipo y comunicación.				
<b>7.-</b> Capacidad del equipo para planificar un juego.				

**Ejemplo escala de apreciación NB1: “Explorando movimientos en el entorno.**

**E.M.B:** Ejecuta muy bien.

**E.R:** Ejecuta regular.

**E.B:** Ejecuta bien.

**N.E:** No ejecuta.

<b>Indicadores.</b>	<b>E.M.B</b>	<b>E.B</b>	<b>E.R</b>	<b>N.E</b>
<b>1.-</b> Realizan ejercicios de lateralidad (saltando en su pie derecho o izquierdo, pies juntos, caminan, corren a través de obstáculos)				
<b>2.-</b> Imitan con su cuerpo movimientos de objetos, animales y de personas reales o imaginarias.				
<b>3.-</b> Nivel de control corporal en situaciones de equilibrio estático y dinámico.				
<b>4.-</b> Manipula adecuadamente implemento de balón.				
<b>5.-</b> Realiza acciones de girar, rodar, saltar.				

**D) Autoevaluación:** Se efectúa cuando un sujeto evalúa sus propias actuaciones. Mediante la autoevaluación los alumnos y alumnas pueden reflexionar y tomar conciencia acerca de sus propios aprendizajes y de los factores que en ellos intervienen. Es la estrategia por excelencia para educar en la responsabilidad y para aprender a valorar, criticar y a reflexionar sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje individual realizado.

### Evalúa tu trabajo.

**Nombre:**

**Fecha:**

**Subsector:**

**Pinta una, dos o tres estrellas de acuerdo a tu desempeño.**

	<b>Muy Bien</b>
	<b>Bien</b>
	<b>Debo. Mejorar.</b>

1.- Realicé todos los ejercicios enseñados por el profesor (a).	
2.- Puse atención y seguí las indicaciones entregadas por el profesor (a).	
3.- Me comprometí en cada uno de los juegos.	
4.- Respeté a mis compañeros o compañeras.	
5.- Jugué honradamente.	