



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

**UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA
SEDE BELLAVISTA**

**FORTALECIMIENTO DEL EJE CURRICULAR “VIDA
ACTIVA SALUDABLE” MEDIANTE EL DESARROLLO
DEL INTERÉS POR LA CLASE DE EDUCACIÓN
FÍSICA**

TESINA PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y
AL TÍTULO DE PROFESOR EN EDUCACIÓN FÍSICA

Profesora Guía: Mg. María Teresa Ferrufino Díaz
Profesor Guía Metodológico: Carlos Augusto Lara Soto
Estudiantes: **Karol Belén Aravena Rivera**
Sandy Solange Salamanca Valdivia

© Karol Belén Aravena Rivera, Sandy Solange Salamanca Valdivia.

Se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra con fines académicos, por cualquier forma, medio o procedimiento, siempre y cuando se incluya la cita bibliográfica del documento.

Santiago, Chile

2020.

ÍNDICE

Introducción.....	1-3
Capítulo 1. Marco Contextual.....	4-23
1.1 Antecedentes Institucionales.....	4-8
1.2 Antecedentes Curriculares.....	9-20
1.3 Antecedentes Sociales.....	21-23
Capítulo 2. Marco Conceptual.....	24-28
2.1 Descripción del Diagnóstico.....	24-26
2.2 Jerarquización de Problemas Detectados.....	26-28
Capítulo 3. Problema de Investigación.....	28-35
3.1 Determinación Problema de Investigación.....	28-29
3.2 Justificación e Importancia del Problema de Investigación.....	29-31
3.3 Fundamentación del Problema de Investigación.....	32-35
3.4 Determinación de Pregunta Problema o de Investigación.....	35
Capítulo 4. Determinación Objetivos de Investigación.....	35-36
4.1 Objetivo General.....	35
4.2 Objetivos Específicos.....	36
Capítulo 5. Marco Teórico.....	36-63
5.1 Eje Vida Activa Saludable.....	36-37
5.2 Estilo y Hábitos de Vida Saludable.....	38-39
5.3 Conceptos de Actividad Física y Salud.....	40-42
5.4 Modelos Teóricos que Determinan la Práctica de AF.....	42-44
5.5 Concepto de Educación Física.....	44-47
5.6 Modelos de Educación Física y Salud.....	47-48

5.7 Concepto de Interés.....	48-51
5.8 Concepto de Motivación.....	51-54
5.9 Relación entre interés y Motivación.....	54-55
5.10 Motivación de los Adolescentes hacia la Práctica de AF.....	55-57
5.11 Interés y Motivación como Medios Facilitadores del Aprendizaje en la EFI.....	57-60
5.12 EFI Online o a Distancia: ¿Qué tan beneficiosa puede llegar a ser esta nueva modalidad frente a los Hábitos de Vida Saludable?.....	60-63
Capítulo 6. Marco Metodológico.....	63-112
6.1 Carta Gantt.....	64-66
6.2 Naturaleza de Investigación.....	66-69
6.3 Tipo de Investigación.....	69-73
6.4 Instrumentos Recogida de la Información.....	74-112
6.5 Validación de Instrumentos.....	112
Capítulo 7. Propuesta Metodológica.....	112-155
7.1 Revisión Bibliográfica.....	113-128
7.2 Propuesta Metodológica.....	128-142
7.3 Proyección de Resultados.....	142-148
7.4 Discusión de Resultados.....	148-155
Capítulo 8. Sugerencias y Preguntas.....	156-157
8.1 Sugerencia Estratégicas.....	156-157
8.2 Preguntas de Proyección.....	157
Capítulo 9. Bibliografía.....	158-162
Capítulo 10. Anexos.....	162-234
10.1 Planificación de Actividades del Programa de Intervención.....	162-233

10.2 Carta de Validación de Instrumento de Evaluación.....	234
--	-----

RESUMEN

La siguiente investigación, con un modelo cualitativo y siendo de tipo interpretativo – diseño etnográfico, fue realizada en base a estudiantes de segundo año medio pertenecientes al colegio San Francisco de Asís de La Florida. Esto, debido a que, en primera instancia, mediante una observación de las clases de Educación Física en las que participaban los alumnos, el equipo investigador detectó desinterés por estas, poca motivación y participación por las actividades de la asignatura; además, se aplicó una encuesta inicial para conocer los motivos de interés y desinterés de estos estudiantes hacia la práctica de AF y HVS, en la cual los resultados fueron negativos. Teniendo esto, la problemática de investigación corresponde, principalmente, *al déficit motivacional frente al eje curricular de “vida activa y saludable”*, presentado por el grupo curso ya mencionado. Posteriormente, se definieron el objetivo general, *“Mejorar el déficit motivacional frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”, a través de actividades extraprogramáticas deportivas y recreativas, en los estudiantes de segundo año medio”*, tributando a este, tres objetivos específicos. Todo esto, da respuesta a la pregunta problema, *¿Cómo mejorar el déficit motivacional, que poseen los estudiantes de segundo año medio, frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”?* Las investigadoras, frente a esta información, crearon un programa de intervención orientado a promover la motivación e interés del grupo de estudio por adquirir hábitos de vida activa y saludable, teniendo una duración de 14 semanas aproximadamente, y 10 instrumentos de recogida de información. Seguidamente, se plantearon resultados esperados, junto con la discusión de estos, para lo cual se utilizaron el Marco Teórico de esta investigación, y la Revisión Bibliográfica elegida. Finalmente, se propuso sugerencias estratégicas y preguntas de proyección, para aportar y complementar futuras investigaciones.

Palabras clave: Eje vida activa y saludable, motivación, hábitos saludables.

INTRODUCCIÓN

Es sabido que, con el paso de los años, todas las industrias han adquirido un desarrollo muy grande alrededor de todo el mundo. Pero se mencionarán sólo algunas que competen a esta investigación: la industria alimentaria, la industria tecnológica, la industria deportiva, entre muchas otras. Todas estas, tienen un gran impacto sobre uno de los puntos clave de esta investigación: *los hábitos de vida saludable*. ¿Por qué? En primer lugar, los alimentos que consumimos, cada día que pasa adquieren el carácter de “ultra procesados”, lo que según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), *“se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural”*. El objetivo de esto es fabricar productos durables, altamente apetecibles y lucrativos, y poseen características bastante negativas para la salud. Con respecto al segundo punto, sobre la industria tecnológica, el equipo investigador desea involucrarla debido a que a adquirido un alto porcentaje de utilización por parte de adolescentes, y también de niños y niñas. UNICEF, en un informe realizado sobre el Estado Mundial de la Infancia, en el año 2017, y denominado *“Niños en un mundo digital”*, entrega los datos de que los jóvenes (de 15 a 24 años), son el grupo de edad más conectado; en todo el mundo, el 71% están en línea, en comparación con el 48% de la población total y, además, los niños y adolescentes menores de 18 años, representan aproximadamente uno de cada tres usuarios de internet en todo el mundo. A esto, adicionar que surgen sin pausa nuevos videojuegos, nuevas redes sociales, nuevos “retos” en internet y nuevas tendencias. Para el tercer punto, que es el de la industria deportiva, es importante mencionar que actualmente existen las condiciones, y una gran gama de actividades físico-deportivas, para que toda la población pueda elegir practicar desde entrenamiento funcional en sus casas, hasta practicar gimnasia rítmica para damas y también para varones. Ya no puede existir entre las personas la excusa de que no quieren hacer ejercicio porque eso significa hacer abdominales, trotar y hacer “lagartijas”. Esa creencia, hoy, debe quedar obsoleta. Incluso, y haciendo alusión a la actual pandemia por la que atraviesa el mundo, existen especialistas encargados de realizar entrenamientos

personalizados vía online. Es decir, realmente ya no hay excusas para no realizar alguna actividad física.

Por lo tanto, la siguiente investigación, en primer lugar, abarca una problemática observada en las clases de Educación Física y en los resultados encontrados en una encuesta de hábitos de vida saludable realizada a los estudiantes de segundo año medio del colegio San Francisco de Asís de la comuna de La Florida, arrojando como problema principal un *déficit motivacional frente al eje curricular de “Vida Activa Saludable”*, considerando, como equipo investigador, fundamental reforzar este factor motivacional creando, en segundo lugar, un *Programa de Intervención* que fortalezca el factor motivacional de estos estudiantes frente a la adquisición de hábitos de vida saludable y a la práctica de deporte y/o actividad física. Mencionar, que esta investigación posee como objetivo general, *“Fortalecer el déficit motivacional frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”, a través de actividades extraprogramáticas deportivas y recreativas, en los estudiantes de segundo año medio”*. Por consiguiente, el programa de intervención establece que por medio de actividades recreativas, lúdicas y deportivas extra programáticas, el grupo de estudio logre reconocer los beneficios de adquirir hábitos de vida activa y saludable, además de identificar gustos por realizar ciertas actividades motrices, desconociendo el hecho de ser una mejora en la Condición Física, siendo también, una guía orientadora para los estudiantes para potenciar sus capacidades y que puedan descubrir nuevas habilidades motrices al participar en estos diversos talleres deportivos y recreativos que ofrece el programa, consiguiendo con esto, un interés hacia la práctica de actividad física y a su vez, una motivación por mejorar los hábitos de vida activa y saludable en la vida. En cuanto a las industrias mencionadas al comienzo de este apartado, las investigadoras pretenden que éstas no consuman a los estudiantes y que, a su vez, estos no sean dependientes de la tecnología y de una mala alimentación, y que sí lo sean de la industria deportiva. La propuesta de intervención también fue creada para que las alumnas y alumnos descubran otras distracciones y actividades recreativas, no sólo utilizar el celular, ver televisión, jugar videojuegos, etc. sino que además, conozcan el mundo de la actividad física, el deporte y sus beneficios, y deseen por voluntad propia adquirirlo en sus vidas.

Por otro lado, mencionar que la investigación planteada, se basa en *Resultados Esperados* para las actividades propuestas en la didáctica de intervención, argumentando estas

prácticas mediante una *Revisión Bibliográfica* titulada como “*EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD EN ADOLESCENTES DE 3° DE ESO*”, realizada en el año 2005, y cuya autora es Palma Chillón Garzón, además del *Marco Teórico* de la presente investigación; considerando con ello, las similitudes y contraste del programa de intervención, asumiendo ciertos beneficios esperados en los estudiantes del grupo de estudio en base a estos.

Finalmente, mencionar que el proceso de intervención de la investigación al grupo de estudio se ha visto afectado, ya que actualmente el mundo está sumido en la *Pandemia del COVID-19*, generando drásticos cambios a nivel país, dificultando con ello el proceso habitual de la educación escolar y a la no presencialidad que ha generado la pandemia, conduciendo a que la investigación presentada no haya culminado con el proceso de intervención al grupo de estudio; no obstante, el equipo investigador, es optimista al pensar de que esta investigación será una herramienta utilizada por futuros investigadores, llevándola a la práctica y poseer mayores resultados al respecto.

El equipo investigador, invita cordialmente a todos aquellos que deseen leer esta investigación, a comprender y entender la importancia que posee el adquirir hábitos saludables en edades tempranas, asumiendo que con esto, tendrán una mejor calidad de vida, en todo aspecto. Además, las investigadoras esperan que esta tesis sea de su agrado, pueda comprenderse y sea relevante para las lectoras y lectores.

Capítulo 1.- MARCO CONTEXTUAL.

1.1.- ANTECEDENTES INSTITUCIONALES:

El nombre del establecimiento educativo para la realización de la presente tesina es **“COLEGIO SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA FLORIDA”**, ubicado en General Arriagada 600, La Florida. Es un colegio particular subvencionado. Posee una oferta educativa que va desde la enseñanza pre-básica, básica y media, científico-humanista; las jornadas son de mañana: 08:30 (pre-básica – básica), y Jornada Escolar Completa (JEC) 08:30 a 16:45 horas (Básica – Media).

El sostenedor corresponde a la Fundación Educacional Colegio San Fco. De Asís de La Florida. Su número de teléfono es el 22881765; su email es el sanasis@vtr.net, y la página web, <http://colegiosanfco.cl>.

Historia del Centro Educativo:

El Colegio San Francisco de Asís de La Florida nace al alero de La Congregación Hermanas Terceras Franciscanas Misioneras de la Inmaculada Concepción, con el deseo de ser fiel a Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, a la Iglesia Católica y a su fundadora Madre María del Carmen Fuenzalida Iturriaga, servir al prójimo a través del servicio en la Educación.

En el año de 1976, se iniciaron los trámites para la compra del terreno en Av. General Arriagada N° 510 en la comuna de La Florida por la congregación fundadora, el terreno contaba con una casa habitación y terreno agrícola donde se comienza a desarrollar el proyecto de la nueva escuela, en noviembre del año 1977 comienza el proceso de matrícula para el año 1978, a cargo de su directora Hna. Margarita Beroiza Vargas, se concreta una matrícula de 100 estudiantes entre kínder y 2° año básico.

El día 6 de marzo del año 1978, se da inicio al año escolar en acto inaugural con la presencia de la Superiora General Madre Mariana Pavez y las profesoras Hna. Raquel Moyano y Hna. Alejandra Fica. Durante este año se forma el primer Centro General de Padres y Apoderados, se realizan adaptaciones a la infraestructura y con fecha 16 de noviembre del año 1978 el

Ministerio de Educación entrega el decreto cooperador de la función educacional del estado a la Escuela Básica Particular N°802 San Francisco de Asís.

Hacia el año 1979, asume como directora la Hna. Eufemia Belismeli, con una matrícula de 228 estudiantes hasta el año 1980, en este periodo la matrícula aumenta a 392 estudiantes, repartidos en nueve cursos. En el año 1981 asume la dirección del establecimiento la Hna. María Goretti Neira hasta el año 1987, periodo en el cual se realizan las construcciones de pabellones, nuevos servicios higiénicos para los estudiantes y pavimentación de patios y multicancha.

A partir del año 1984, el colegio extiende su modalidad de enseñanza a la de Educación Media. En 1988 asume la dirección del establecimiento hasta el año 1994 la Hna. María de la Luz Domínguez, quien logra la construcción de las nuevas aulas para Educación Parvularia y compra de terrenos para extender el área de básica y sector que posteriormente será ocupado por la enseñanza media.

En el año 1995, asume nuevamente la dirección del colegio la Hna María Goretti Neira hasta el año 2002, periodo en el cual se completan obras de construcción en la educación media. Entre el año 2003 hasta el año 2012 asume la dirección de la institución la Hna. Nayer Elgueta Llanos, quién inaugura las nuevas dependencias de educación media, construye el casino de educación básica, aulas y gimnasio para dar paso desde el 2006 a la Jornada Escolar Completa, desde tercero básico a cuarto año medio.

Frente a los nuevos desafíos de las políticas educacionales y el mandato de la Ley General de Educación en el año 2011 la institución se convierte en la “Fundación Educacional Colegio San Francisco de Asís de la Florida de Santiago”, manteniendo los principios y carisma religioso de la Congregación Fundadora. Entre el período 2013 y 2014 asume la dirección la Hna. Brígida Cofré, manteniendo los lineamientos de la congregación fundadora y la espiritualidad franciscana. A partir del año 2015 a la fecha asume la dirección de la institución la Sra. Estela Cuello Pérez gestionando cada propósito en la misión y visión del establecimiento.

Infraestructura:

El colegio San Francisco de Asís de La Florida, cuenta con las siguientes instalaciones en sus dependencias:

1) Edificio Enseñanza Básica:

- 2 Patios
- 1 Laboratorio de Computación
- 1 Biblioteca (CRA)
- 1 Sala de profesores
- 1 Enfermería
- 3 Oficinas
- 1 Oficina fotocopia
- 15 salas
- 2 Baños alumnos/as
- 1 Baños discapacitados
- 2 Baños docentes
- 1 Portería
- 1 Comedor alumnos/as
- 1 Comedor profesores
- 1 Cocina
- 1 Estacionamiento
- 1 Bodega

2) Edificio Enseñanza Media:

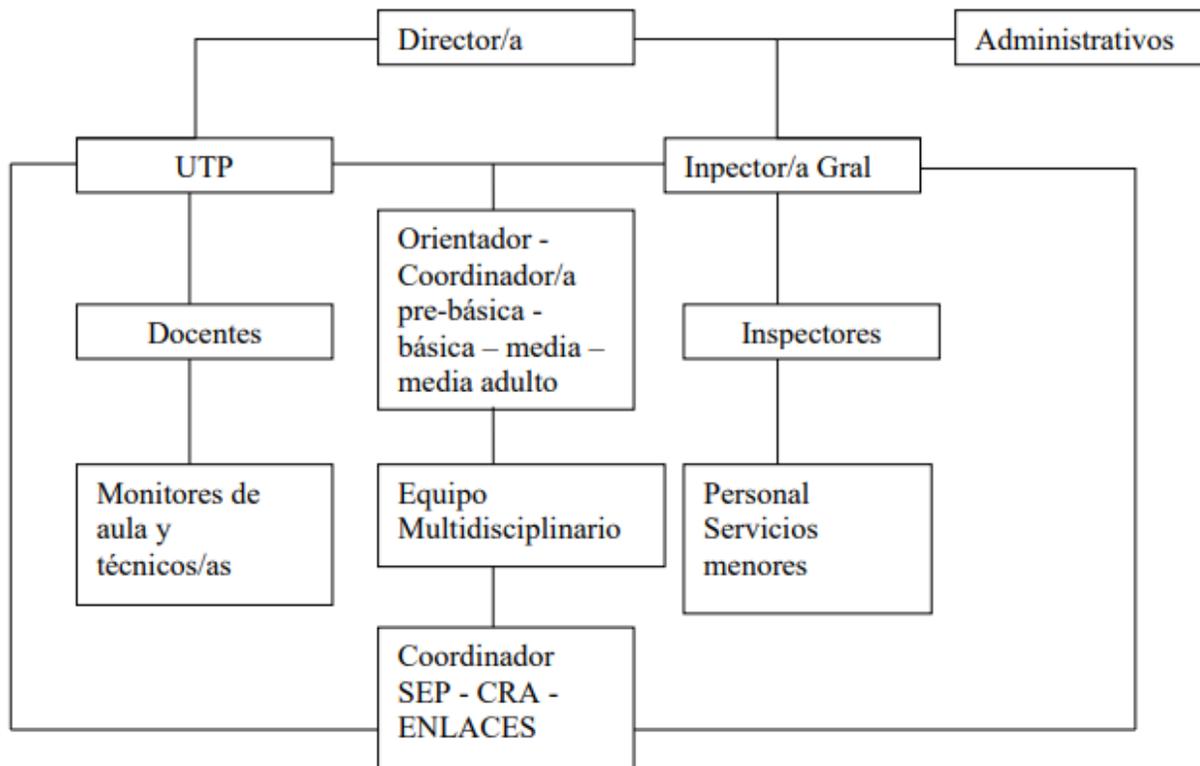
- 1 Multisala
- 2 Patios
- 1 Laboratorio de Computación
- 1 Biblioteca (CRA)
- 1 Sala de profesores
- 1 Enfermería
- 3 Oficinas
- 1 Oficina fotocopia
- 24 salas
- 6 Baños alumnos/as
- 1 Baños discapacitados
- 2 Baños docentes
- 1 Portería

- 2 Comedor alumnos/as
- 1 Comedor profesores
- 1 Cocina
- 1 Estacionamiento
- 3 Bodega

Organigrama:

Todos los trabajadores que hacen posible que el colegio funcione con normalidad tienen un rol importante que cumplir, sin embargo, todo debe tener un orden y un protocolo que establezca de manera organizada la comunicación entre todos. Para ello, se detalla a continuación el siguiente organigrama:

1. Presidente - Directorio
2. Directora
3. Inspector General
4. Jefe Unidad Técnica Pedagógica
5. Orientador
6. Coordinador Educación pre-básica y básica, Coordinador Media, Coordinador Media Vespertina, Coordinador CRA, Coordinador SEP, Coordinador Enlaces.
7. Profesores jefes
8. Profesores de asignaturas
9. Equipo Multidisciplinario (Educadores diferenciales-psicóloga, Encargado/a JUNAEB, enfermera, nutricionista)
10. Monitores de Aula – Técnico/a párvulo
10. Personal Administrativo
11. Inspectores/as
12. Personal de Servicios Menores



Cuadro 1.

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

Equipo Directivo:

El equipo directivo del colegio San Francisco de Asís se constituye por la Directora, Inspector General y el Jefe de la Unidad Técnica Pedagógica, quienes tienen como misión liderar los procesos de gestión institucional como también articular los diversos recursos humanos y técnicos del colegio, cuyo fin último será el mejoramiento constante hacia una calidad de la educación entregada.

1.2.- ANTECEDENTES CURRICULARES:

El establecimiento educacional San Francisco de Asís alberga alrededor de 1.500 estudiantes que van desde el nivel de pre-kinder a cuarto medio, teniendo 3 niveles por curso; el equipo de profesores contempla a más de 40 docentes que abordan las diversas áreas de aprendizaje de los diversos niveles.

Principios Pedagógicos:

El establecimiento considera que las acciones de los **procesos formativos**, va encaminada a la formación de niños y jóvenes para la transformación social.

El modelo pedagógico esta realizado para responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el ideal de estudiante?
- ¿Cuál es el ideal de profesor?
- ¿Cuál es las características de los procesos formativos y su relación entre sí?

El modelo pedagógico del colegio se sustenta a partir de las prácticas pedagógicas de los docentes, del perfil del estudiante que atiende el establecimiento, programas de estudio y programas pedagógicos MINEDUC, todo esto basado en el marco teórico del P.E.I. Institucional Franciscano. Este modelo pedagógico franciscano se basa en tres grandes pilares:

1-Dimensión Teórica: permite identificar los sujetos que intervienen en proceso de formación; docentes, estudiantes y componentes objetivos que intervienen en el proceso y los fundamentos teóricos que determina la relación entre los sujetos, como el aprendizaje significativo, el enfoque cognocitivista y los pilares de la educación.

2- Dimensión Metodológica: se enfoca en las técnicas, procesos y estrategias conforme al modelo pedagógico, para que el proceso de aprendizaje sea efectivo. Acorde con el estudiante que se quiere formar y coherente con el modelo cognocitivista.

3- Dimensión Práctica: se hace la corroboración práctica del modelo, su instrumento e implementación, es decir, las pautas institucionales para concretar el modelo en la práctica pedagógica cotidiana de los docentes.

Perfil de la estudiante o el estudiante:

La Fundación Educacional Colegio San Francisco de Asís de La Florida de Santiago, es consciente de que el tipo de educación debe proyectar una visión de una estudiante o un

estudiante acorde con los momentos históricos en sus diferentes dimensiones, se propone que el joven vivencie las siguientes características:

-Una estudiante o un estudiante que denuncie el egoísmo en nombre de la generosidad, que exponga sin simplismos ni esquematismo ilusorio el sentido cristiano del trabajo, del bien común, de la justicia, de la caridad, de la disponibilidad humana.

-Una estudiante o un estudiante libre y entendiendo por liberación deshacerse de todas las actitudes defectuosas que limitan y le impiden ser plenamente personas.

Como su ignorancia en cultura, su egoísmo en fraternidad, su timidez en desenvoltura, su interés en servicio.

-Una estudiante o un estudiante nuevo, que no es solamente el que tiene todas las cosas materiales para vivir una vida acomodada, sino el que se ha renovado desde adentro a través del desarrollo efectivo de capacidades y valores.

-Una estudiante o un estudiante consciente de que su educación no es solamente un simple medio para asegurarse su porvenir, una inversión a plazo, sino para convertirle en un agente para el cambio permanente y orgánico que requiere la sociedad, insuflando en ésta el espíritu evangélico.

- Una estudiante o un estudiante que le ha encontrado sentido a la vida y, por consiguiente, de inspirar actitudes de otro modo inexplicables: renuncia, desprendimiento, mansedumbre, justicia, compromiso, reconciliación, sentido de lo absoluto; rasgos todos ellos que permitirán identificarle como discípulo de Jesucristo.

- Una estudiante o un estudiante llamado a dar testimonio de la fe sin claudicaciones.

- Una estudiante o un estudiante auténtico y sencillo en sus relaciones interpersonales.

- Una estudiante o un estudiante que tenga el conocimiento pleno de la sexualidad humana en su aspecto personal y social, y una clara visión del matrimonio y de su importancia personalizadora, tendiendo así a salir de la crisis de la familia; evitando a futuro, la incoherencia de criterios educativos a nivel familiar, social y cultural.

- Una estudiante o un estudiante con pleno conocimiento de valores y antivalores y que tenga consciencia que estos últimos agobian a la humanidad, alienando al hombre. Un hombre que tenga conocimiento de Cristo, María y Francisco muy profundo y capaz de hacer de ellos el testimonio más puro de su existencia.

Perfil de la docente o el docente:

El profesor es un mediador de los aprendizajes. Debe por consiguiente guiar las iniciativas de los alumnos, para desarrollar las capacidades y valores establecidos por la institución.

Todo profesor debe obtener la confianza y el amor de sus alumnos, debe tener muy presente:

-“Que el mundo no es para poseerlo, sino para descubrirlo, acogerlo, transformarlo y compartirlo”

-“Que los hombres: todos los hombres no son para domesticarlos, sino para amarlos y liberarlos”.

-“Que lo más importante no es “tener más”, sino “ser más””.

La tarea educativa debe centrarse en el aprender a aprender. De acuerdo a esto el educador del colegio San Francisco de Asís de La Florida, debe entregarse totalmente a los jóvenes y niños y convivir con ellos, no solo trabajar para ellos, sino que vivir en medio de ellos y para ellos, por lo que en su perfil se debe distinguir las siguientes características:

-Debe presentarse como una persona estable emocionalmente y sin complejos para adaptarse a los cambios de la sociedad globalizada.

- Poseer personalidad, equilibrio crítico y capacidad de testimonio real que adopten el criterio de la fe al servicio de los educandos y de la cultura.

- Conozcan y tengan siempre presente el tipo de hombre que se quiere formar en el Colegio San Francisco de Asís de La Florida, a través del conocimiento e internalización de su Proyecto Educativo.

- Que sean promotores de una cultura que es para el hombre, conscientes de tener una vocación humana y espiritual.

- Ser solidarios y vinculados con los demás por el respeto al amor, la convivencia y la colaboración.

- Estar especializados para cumplir adecuadamente con sus funciones educativas y formadoras de personas.

- Tener un sentido profundo de responsabilidad y servicio.

- Dinamizador de la Fe, evangelizador. Formador de una comunidad de creyentes que testimonien su fe en Jesucristo y que sea acogedora y estímulo para aquellos que lo buscan.

- Que considere importante relacionar estrechamente la educación de fe con la mediación de los aprendizajes y la formación de la libertad, pues se trata de formar cristianos que sepan vivir su fe en el servicio de Dios y de los hombres.
- Estar motivados al perfeccionamiento constante e internalización en las aulas del modelo educativo, donde se opta por el desarrollo de capacidades, destrezas, valores y actitudes.
- Concepto de enseñanza para el aprendizaje

Lineamientos Curriculares:

Siguen el **modelo cognocitivista** cuyo representante es Piaget. Éste elabora una propuesta de desarrollo basada en el modelo biológico de adaptación. Todos los organismos mantienen interacciones con el medio, tendiendo a adaptarse, a mantener un estado de equilibrio con el mismo. La inteligencia (o el conocimiento; inteligencia = conocimiento en la teoría de Piaget) es una forma compleja de adaptación de un organismo complejo a un medio complejo. La adaptación consiste en un doble proceso de asimilación y de acomodación cognitivo del organismo. Asimilación y acomodación son procesos simultáneos y complementarios (Piaget, 2012)

Para Piaget, básicamente el docente debe ser un guía y orientador del proceso de enseñanza y aprendizaje; él, por su formación y experiencia, conoce qué habilidades requerirles a los alumnos según el nivel en que se desempeñen, para ello deben plantearles distintas situaciones problemáticas que los perturben y desequilibren. En síntesis, las principales metas de la educación en general y la de los docentes en particular son: en principio, crear hombres que sean capaces de crear cosas nuevas, hombres creadores e inventores; la segunda meta, es la de formar mentes que estén en condiciones de poder criticar, verificar y no aceptar todo lo que se le expone. Esto, en la sociedad actual, es muy importante ya que los peligros son, entre otros, caer en la cultura de los slogans o en las opiniones colectivas y el pensamiento dirigido.

En consecuencia, es necesario formar alumnos activos, que aprendan pronto a investigar por sus propios medios, teniendo siempre presente que las adquisiciones y descubrimientos realizadas por sí mismo son mucho más enriquecedoras y productivas.

El estudiante a través de la asimilación de la situación problemática, demandará una acomodación para superar la misma y, por ende, para construir su aprendizaje. Aprendizaje es, en definitiva, un proceso continuo de equilibración (adaptación, asimilación y acomodación) que se produce entre el sujeto cognoscente y el objeto por conocer. Por lo tanto, deberá ser capaz de hacer cosas nuevas y no limitarse a repetir lo que otras generaciones han realizado. Se requiere un estudiante creativo, con inventiva y que sea descubridor, capaz de ejercer por sí mismo lo que se le presente y no ser receptores pasivos.

Actividades, Estructura y Diseño Curricular:

A partir de la promulgación de la Ley General de Educación (2009), el Ministerio de Educación ha desarrollado las Bases Curricular para los niveles educacionales correspondientes a Educación Parvularia, Básica y Media. La implementación de estas Bases Curriculares se ha desarrollado de manera progresiva a partir del año 2012, correspondiendo en 2018 la entrada en vigencia de las Bases de 2° año medio.

En la siguiente tabla, se indican los decretos vigentes el presente año y los del año 2019:

Nivel Escolar	Documento Vigente 2018	Documento vigente 2019
NT- 1 y NT- 2	Bases Curriculares Decreto 289 (2002)	Bases Curriculares Decreto 481 (2018)
1° a 6° básico	Bases Curriculares Decreto 439 y 433 (2012)	Bases Curriculares Decreto 439 y 433 (2012)
7° y 8° básico	Bases Curriculares Decreto 614 (2013) y 369 (2015)	Bases Curriculares Decreto 614 (2013) y 369 (2015)
1° y 2° medio	Bases Curriculares Decreto 614 (2013) y 369 (2015)	Bases Curriculares Decreto 614 (2013) y 369 (2015)
3° y 4° medio	Ajuste Curricular Decreto 254 (2009). Marco Curricular 2005 (Actualización del Decreto N° 220 de	Ajuste Curricular Decreto 254 (2009) Marco Curricular 2005

Cuadro 2.

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

Para los niveles NT1 y NT2, las nuevas Bases Curriculares (aprobadas en enero de 2018 por el Consejo Nacional de Educación), entrarán en vigencia el año 2019.

Para el nivel escolar 3° medio, las nuevas Bases Curriculares están aún en proceso de elaboración y entrarán en vigencia el año 2020, de esta manera, los estudiantes que el año 2019 ingresen a 3° medio, habrán desarrollado 2° medio con Bases Curriculares y continuarán su trayectoria educativa con Marco y Ajuste Curricular según corresponda a las distintas asignaturas.

Programa de Estudio:

Número de horas por nivel y asignaturas.

ASIGNATURA	1°	2°	3°	4°	5°	6°
Lenguaje y Comunicación	8	8	8	8	6	6
Lengua extranjera Inglés	2	2	2	2	3	3
Matemática	6	6	6	6	6	6
Ciencias Naturales	3	3	3	3	4	4
Historia Geografía y Ciencias Sociales	3	3	3	3	4	4
Tecnológica	1	1	2	2	2	2
Artes Visuales	2	2	2	2	2	2
Música	2	2	2	2	2	2
Educación Física y salud	4	4	4	4	3	3
Religión	2	2	2	2	2	2
Orientación	1	1	2	2	2	2
Taller			2	2	2	2

TOTAL	34	34	38	38	38	38
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Cuadro 3.

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

ASIGNATURA	7°	8°	I	II
Lengua y Literatura	6	6	7	7
Inglés	3	3	4	4
Matemática	6	6	7	7
Ciencias Naturales	4	4	6	6
Historia Geografía y Ciencias Sociales	4	4	4	4
Tecnológica	2	2	2	2
Artes Visuales	2	2	2	2
Música	2	2	2	2
Educación Física y salud	4	4	2	2
Religión	2	2	2	2
Orientación Y Consejo de curso	2	2	2	2
Taller	2	2	2	2
TOTAL	39	39	42	42

Cuadro 4.

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

ASIGNATURA	III	IV
Lenguaje y Comunicación	4	4
Inglés	3	3
Matemática	3	3
Ciencias	6	6
Historia Geografía y Ciencias Sociales	4	4
Filosofía y Psicología	3	3
Artes Visuales	2	2
Educación Física y salud	2	2
Religión	2	2
Orientación Y Consejo de curso	2	2
Taller	2	2
Plan General	33	33
Plan diferenciado	9	9
Total	42	42

Cuadro 5.

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

Plan de Estudio:

Número de horas por nivel y asignaturas.

Cuadro 6.

ASIGNATURA		III° MEDIO
HUMANISTA	Lenguaje y Sociedad	3
	Inglés Social y Comunicativo	3
	Problemas del Conocimiento	3
MATEMATICO	Algebra y Modelos Analíticos	3
	Evolución, Ecología y Ambiente	3
	Electivo de Química I	3
BIOLOGO	Condición Física y Motriz	3
	Mecánica	3
	Dibujo, Grabado, Pintura y Escultura	3

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

Cuadro 7.

ASIGNATURA		IV° MEDIO
HUMANISTA	Célula, Genoma y Organismo	3
	Electivo de Química II	3
	Deportes y actividad de Expresión Motriz	3
MATEMATICO	Literatura e Identidad	3
	Cs Sociales y Realidad Nacional	3
	Argumentación	3
BIOLOGO	Funciones y procesos Infinitos	3
	Termodinámica	3
	Diseño múltiple	3

Fuente: PEI. Colegio San Francisco de Asís 2020

Misión:

“Entregar una sólida formación integral basada en la fraternidad, la humildad y la caridad franciscana, mediante un trabajo que promueve la autonomía, la innovación y la rigurosidad, logrando con ello que nuestros estudiantes alcancen su proyecto vital y, por tanto, se inserten como agentes de cambio social”.

Visión:

“Consolidarse como una institución católica reconocida en la formación integral de futuros ciudadanos, comprometiéndose con la excelencia, la inclusión y la responsabilidad social, a través del desarrollo de la fraternidad, la humildad y la caridad franciscana”.

Sellos Institucionales:

- Excelencia (aprendizajes significativos)
- Inclusión (promueve la tolerancia y el respeto)
- Responsabilidad Social (formación de futuros ciudadanos con ideales y valores claros)
- Fraternidad (valores de hermandad, amistad y reciprocidad)
- Humildad (ciudadanos conscientes de sus propias limitaciones y que desde allí puedan empatizar con los demás)
- Caridad Franciscana (se ama a Dios y al prójimo como a nosotros mismos)
- Autonomía (desarrollar proyecto de vida)
- Innovación (crear e imaginar un mundo sustentable)
- Rigurosidad (cumplimiento de deberes y derechos)

Objetivos Estratégicos:

- La Unidad Técnico Pedagógica habrá realizado un diagnóstico de los aprendizajes con la finalidad de establecer estrategias que permitan incrementar en un 5% los resultados en el SIMCE entre 2018 y 2019.
- La Coordinación de Convivencia Escolar diseñará e implementará un plan de Convivencia Escolar que promueva la inclusión, la tolerancia y el respeto, logrando disminuir en un 5% los episodios de violencia escolar entre 2018 y 2019.
- El Departamento de Orientación diseñará e implementará un Plan de Participación y Formación Ciudadana que promueva futuros ciudadanos con ideales y valores claros, que

contribuyan a la sociedad, logrando incrementar en un 10% los niveles de participación entre 2018 y 2019.

-La Unidad de Pastoral fomentará la fraternidad a través de los valores de hermandad, amistad y reciprocidad, mediante la participación de la comunidad escolar en proyectos que busquen alcanzar estos principios, logrando un incremento del 10% de participación entre 2017 y 2018.

-La Unidad de Pastoral promoverá la Humildad a través de proyectos que formen ciudadanos consientes de sus propias limitaciones y que desde allí puedan empatizar con los demás, logrando un incremento del 10% de participación entre 2017 y 2018.

-La unidad de Pastoral desarrollará actividades que promuevan la caridad franciscana a través de acciones que fomenten el amor a Dios y al prójimo como a nosotros mismos, logrando un incremento del 10% de participación entre 2017 y 2018.

-Los profesores jefe de cada curso implementarán estrategias para fortalecer la Autonomía de los estudiantes como una cualidad que los desafía a desarrollar su proyecto de vida, logrando aumentar en un 10% los indicadores individuales establecidos en el Informe de Personalidad y en el indicador de Autoestima y Motivación Escolar del SIMCE , entre 2017 y 2018.

-La Unidad Técnico Pedagógica implementará un Plan de Innovación en nuestra comunidad educativa como una herramienta que nos invite a crear e imaginar un mundo sustentable, logrando que al menos un 70% de la comunidad participe de proyectos de innovación sustentable entre 2017 y 2018.

-Inspección General establecerá estrategias para formar a nuestros alumnos en la rigurosidad, fomentando que vivan el presente y futuro con éxito en el ámbito personal y social, mediante el cumplimiento del Reglamento Interno en al menos un 80% entre 2017 y 2018.

1.3.- ANTECEDENTES SOCIALES:

El Colegio se encuentra inserto en un barrio consolidado y urbanizado, en la comuna de La Florida, cuenta con locomoción cercana y acceso directo a calles principales; próximas a la estación de metro Los Quillayes. Posee dos infraestructuras, una frente a la otra, separadas por la calle General Arriagada.

En una instalación están los cursos más pequeños (kínder a séptimo básico), y en el otro, los cursos más grandes (octavos a cuartos medios), ambas poseen espacios independientes para todo tipo de actividades, tanto para los estudiantes, como profesores y auxiliares.

De acuerdo a los antecedentes entregados en las últimas evaluaciones SIMCE, el sector es considerado económicamente bajo, con un índice de vulnerabilidad promedio del 70%, por lo que apunta a la integración de las familias más vulnerables, otorgando ayuda de la JUNAEB (alimentación), asesoría orientadora y psicológica, entre otras.

En relación al entorno, el establecimiento cuenta con servicios básicos cercanos, y al encontrarse inserto en una calle principal, los servicios son de fácil acceso (hospitales, colegios, supermercado, centro comercial).

El colegio está inserto en un sector de la comuna en donde se encuentran problemas de delincuencia y drogadicción, por lo que los estudiantes están propensos a que les pueda pasar algo al respecto, ya sea de camino a sus casas o al colegio, o simplemente en el lugar donde viven, por lo que el establecimiento, en muchos aspectos de la vida del estudiante, es un lugar acogedor y de contención, en el que se pueden relacionar con sus compañeros y amigos, interactuando también con sus profesores, contando con la ayuda de estos y de la directiva, que brinda espacios de reflexión y ayuda ante situaciones personales de cada estudiante y sus familias.

Además el colegio, tiene un enfoque social fuertemente ligado a reforzar los valores y buenos comportamientos a través de la fe cristiana, en el que rescata a todos estos jóvenes a que compartan con el prójimo de una forma solidaria, realizando actividades de apadrinamiento

a los cursos menores, y así, poder generar mayor cercanía entre sus pares, además de incorporar a padres y apoderados a diversas actividades como: misas religiosas, actividades deportivas (competencias de atletismo que se realizan año y año), actuaciones y salidas recreativas con el medio natural, entre otras.

Por otro lado, el colegio San Francisco de Asís de La Florida, se basa en el “Ser Humanista”, con grado creciente de perfectibilidad, en el desarrollo espiritual, artístico, físico y moral, que le permita reforzar su autoafirmación personal y búsqueda permanente de trascendencia, para que su actuar individual y social ponga en práctica las cualidades valóricas, espirituales y éticas que reflejen una conducta moral responsable en la sociedad. Asimismo, cree en la calidad de la educación y las oportunidades de ésta, donde se piensa que la calidad tampoco debería interpretarse solamente como la adquisición de un adecuado nivel de conocimientos, ya que ello reduciría el término; por el contrario, la verdadera calidad de la enseñanza es aquella que brinda posibilidad real de un desarrollo integral de la persona. Por ende, el colegio intenta formar un tipo de persona flexible, tolerante, abierto al diálogo, respetuosos de los derechos de todas las personas fomentar su espíritu crítico e impulsar el razonamiento, expresando su afectividad de manera espontánea. Debe ser capaz de penetrar en su interior en busca de respuestas a las interrogantes que la vida plantea y a su vez comprometerse solidariamente con su entorno. Así se busca, tanto el desarrollo de valores del alumno – alumna como como también la adquisición de conocimientos, intentando conseguir un adecuado equilibrio entre ambos objetivos. Por ello, el clima de aprendizaje debe ser un factor primordial, donde se promueva el gusto por aprender, reforzando las habilidades del lenguaje, artísticas-deportivas, académicas, desarrollando destrezas y logrando que el alumno comprenda que el límite de su actuar termina en el límite del otro.

A su vez, todo proceso educativo también debe pretender como objetivo la búsqueda de miembros responsable de ella. Ello exige asumir la propia identidad de cada individuo. Esta identidad debe ser simultáneamente, exponente de una diversidad enriquecedora. Identidad respecto del propio sexo con absoluto respeto al sexo opuesto, pues se busca concebir una sociedad en que hombre y mujer, tengan idénticos derechos, obligaciones y posibilidades, y una escuela donde la realidad de la no discriminación se convierta en una experiencia vivida.

Identidad como miembros de una sociedad y un país que conoce y valora sus raíces, pero que se proyecta hacia el futuro y hacia el mundo en el que los seres humanos deben ser iguales y solidarios, a eso nosotros llamamos “respeto” hacia la diversidad en toda su definición (razas, creencias y/o ideologías). Por otra parte, una continua puesta al día de la educación, sólo podrá mantenerse en la medida que exista flexibilidad e imaginación para abrir nuevos espacios prácticos y enfoque innovadores. En este aspecto se pretende permanecer abiertos a una interpretación progresista de las nuevas necesidades sociales en materia educativa, entendida como nuevas demandas de los hombres de una sociedad en constante transformación, fomentando el conocimiento, siguiendo valores y respetando todo tipo de profesiones.

Se está consciente del desarrollo tecnológico actual, donde supone un reto para la educación, tanto a lo que refiere la adquisición por parte de los alumnos de los hábitos e instrumentos necesarios, y en cuanto a la capacidad de adaptación de los docentes y manejo de nuevas técnicas.

Capítulo 2.- MARCO CONCEPTUAL.

2.1.- DESCRIPCIÓN DEL DIAGNÓSTICO:

La cuarta práctica formativa de Educación Física de la Universidad San Sebastián, se llevó a cabo en el Colegio San Francisco de Asís ubicado en General Arriagada en la Comuna de La Florida. El período de práctica comenzó a finales de agosto hasta inicios de diciembre del año 2019 (segundo semestre escolar), participando un día por semana y abarcando 3 horas pedagógicas. La observación para realizar esta tesis, fue en base a la clase de educación física, indagando en la interacción de todos los participantes en ésta (profesor-estudiante, estudiante-estudiante), tomando en cuenta el contexto en la que se llevaba a cabo.

El primer día de práctica, se hizo una presentación frente a los estudiantes, explicándoles la estadía con ellos durante todo el semestre, colaborando con los profesores y generando de forma paralela el aprendizaje vivencial de todo este proceso de práctica como futuros profesores del área. La participación fue como observadores y oyentes de esta primera clase, interactuando de vez en cuando en ayuda de los profesores (un profesor y una profesora), pero dando relevancia a la observación de la dinámica de ésta y en la forma en que se relacionaban todos los participantes. Como primera instancia, se observaron dos falencias: por un lado la falta o déficit de cohesión grupal, habiendo división de grupos entre los participantes, lo que llevaba a una falta de interacción más autónoma (participación individual), como también la interacción con los demás participantes de la clase (participación social). Por otra parte, se observó una falta de cercanía entre el profesor y estudiante, apuntando al desconocimiento de los nombres de sus alumnos, dificultando con la dinámica de las actividades en cuanto a la organización y participación de éstos. Ambas problemáticas, se fueron evaluando con el tiempo ya que podría haber sido solo una primera impresión; no obstante, se siguieron presentando en el transcurso de las clases, sumando además el hecho de que el profesor se ausentara en varias oportunidades al trabajo por asuntos médicos, dejando a la profesora completamente a cargo del curso.

Todos los lunes a las ocho de la mañana se llegaba establecimiento para dar comienzo a la práctica, se recogía a los estudiantes en la sala correspondiente, pero antes de salir al patio para la clase, se daba inicio a una oración general en la que participaba el profesor y los

alumnos. Una vez en el patio, se organizaban las actividades a realizar explicadas brevemente en la sala; estas conllevaban en su mayoría una monotonía en la práctica, identificando otros dos problemas, siendo la falta de innovación en las actividades de la clase y el bajo compromiso por parte de la profesora(or) en la ejecución y preparación de estas, ya que muchas eran repetidas clase a clase o mediamente modificadas, orientadas mayormente hacia futuras pruebas, generando una excusa en la monotonía, por ejemplo: si la evaluación era trote de 20 min, más 50 abdominales, más tocar la mayor cantidad de veces los conos en una distancia determinada, la actividad de la clase consistía en realizar esto mismo, surgiendo con esto dos problemas más: el desinterés por parte de los estudiantes en la clase de educación física y la poca participación de los mismos estudiantes clase a clase, infiriendo que las dinámicas de la clase no eran de su interés y que no le hallaban un sentido el participar de estas, ausentándose algunos estudiantes en las actividades, identificando este problema aún más en la baja participación en la clase de educación física principalmente de las alumnas, presentando comunicaciones y/o no llevando el buzo para hacer la clase.

Por último, se identifica un problema en la complementación de la dinámica de la clase, considerada sumamente importante, siendo este el bajo conocimiento conceptual y teórico sobre la práctica de actividad física y vida saludable que recibían los estudiantes. No había suficiente reflexión al respecto, en cuanto al por qué realizar actividad física de forma habitual; para qué es beneficiosa; qué musculatura, articulación, movimientos están implicados en tal actividad, entre otras, por lo que se obtiene un déficit en la complementación de la práctica con esta formación significativa y trascendental hacia el estudiante.

A modo de conclusión de este punto, el colegio presenta espacios adecuados para la realización de la clase, como también implementos para desarrollar diversos tipos de actividades orientadas al desarrollo de capacidades físicas varias, por lo que se requiere un reforzamiento en inculcar y fomentar a los estudiantes lo importante de realizar actividad física habitual, siendo un fenómeno saludable y preventivo hacia muchas enfermedades. A continuación, se dará paso a los siguientes puntos problemáticos que fueron encontrados y analizados en la práctica formativa.

2.2.- JERARQUIZACIÓN DE PROBLEMAS DETECTADOS:

Problemas Observados en los estudiantes de segundo año medio en el Colegio San Fco. De Asís de La Florida en la clase de Educación Física.

1. Déficit respecto a los hábitos de una vida activa y saludable: debido a un cuestionario de preguntas cerradas que se les hizo a los estudiantes por parte de los investigadores, se daba a conocer que el grupo de investigación no realizaba, en su gran mayoría, actividades deportivas y/o actividad física fuera del horario de clases, además de no poseer una alimentación óptima ni horas de sueño necesarias. Se identificó también que en las clases de educación física no son lo suficientemente partícipes en las actividades que debían de llevar a cabo, provocando un debilidad respecto a hábitos de vida activa y saludable.

2. Desinterés en la clase de Educación Física: en varias instancias de la clase, se identifica la falta de interés por algunos grupos de estudiantes por realizar las actividades de la clase, excusándose en ocasiones que deben ir al baño, que les da vergüenza o simplemente que no quieren, siendo reiteradas veces lo mismos estudiantes los que participan de ésta. El equipo investigador considera importante destacar esto, ya que si los estudiantes no perciben de manera significativa la clase de educación física, es muy difícil que tengan interés frente al eje de “Vida Activa y Saludable”.

3. Poca participación de los mismos estudiantes clase a clase: hubo al menos 2 o 3 alumnas que participaron en no más de 2 clases de educación física y los días de calificaciones, que se excusaban de la clase por no ir con buzo, mostrando comunicaciones, diciendo que se sentían mal o que simplemente no querían participar; solamente ayudaban a la profesora con los materiales.

4. Baja participación en la clase de EFI principalmente de alumnas: se puede observar que, en la mayoría de las clases de educación física, un gran porcentaje de alumnas no participa de esta. Para justificar esto, presentan certificados que han sido firmados por sus padres en los cuales dan aviso, por ejemplo, de que sus hijas presentan molestias por estar en días de menstruación; frente a esta situación en particular, la profesora no tiene mayor

control sobre estas alumnas, simplemente aceptar el justificativo y no contar con ellas en su clase. Otro de los motivos por los cuales no existe gran participación de mujeres, es la falta del equipo deportivo para la propia realización de la clase, entendiéndose por este el buzo y polera de EFI, e implementos de aseo personal. Una de las reglas principales para poder realizar de una forma segura y adecuada la clase de EFI, es que los estudiantes se presenten con la ropa y zapatillas adecuadas; de no ser así, no pueden participar en las actividades. Es por esto, que todas aquellas que no llegan correctamente preparadas, también deben quedar fuera de la clase, lo que disminuye más aún la participación.

5. Falta de innovación en las actividades de la clase: en las clases de educación física, desde el proceso de observación, se identifica una falta de variabilidad e innovación en las actividades de la clase, conduciendo estas a una repetición de las dinámicas para el proceso de evaluación de los estudiantes, sin considerar las diversas actividades que se pueden implementar para mejorar la habilidad motriz establecida, pudiendo ser instancias recreativas y/o más lúdicas.

6. Falta de información sobre la práctica de actividad física: desde la observación, se puede identificar que los estudiantes no poseen una buena conceptualización de los contextos teóricos y prácticos respecto a los beneficios que promueve la práctica de actividad física de manera habitual, quedando reflejado además en las reflexiones finales que se hacen después de cada clase impartida; concluyendo que esta falta, puede generar un proceso de aprendizaje debilitado en cuanto al aspecto significativo y trascendental en la vida del estudiante.

7. Déficit de cohesión grupal: en varias instancias de la clase se visualiza que los estudiantes no se relacionan con pares distintos a sus grupos de amigos habituales, dificultando el que se conozcan y relacionen con el resto. Esto perjudica, además, en que si uno de sus amigos(as) no quiere hacer tal cosa, ellos tampoco lo hacen; conllevando que no quieran participar de la clase si es que no están con sus amigos (as).

8. Falta de cercanía entre profesor y estudiante: se identifica esta falta en la forma en que el profesor es escuchado por sus estudiantes y viceversa; en el no saber algunos nombres de sus estudiantes; en el faltar reiteradas veces el profesor a la clase por problemas de salud,

dejando así a profesores practicantes o sustitutos. Pudiendo provocar un desinterés en participación de la clase de educación física.

Capítulo 3.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

3.1.- DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

El equipo investigador, una vez terminado el proceso de diagnóstico y análisis para jerarquización de los problemas, concluye que el problema de investigación corresponde al *déficit motivacional frente al eje curricular de “Vida Activa Saludable”, observado dentro de las clases EFI y en los resultados encontrados en la encuesta de hábitos de vida saludable, realizada a los estudiantes del segundo año medio del colegio San Fco. de Asís de La Florida.* Este eje será abordado más adelante, en el punto 5.1 del marco teórico, específicamente.

Los principales afectados con el déficit que presenta este eje, son los alumnos de segundo año medio del colegio San Francisco de Asís de La Florida, pensando en que toda educación es por y para ellos primordialmente, teniendo presente además que es de suma importancia considerar que todos los aprendizajes, habilidades y conocimientos que los estudiantes adquieran en el establecimiento deben trascender el tiempo, es decir, deben ser significativos no sólo a corto plazo, sino que deben ser aún más importantes y mantenerse a largo plazo. Los estudiantes en cuestión, se encuentran detenidos en una situación de aburrimiento, de desinformación, de desmotivación, de monotonía y de insatisfacción con esta asignatura, lo cual puede afectar gravemente en su relación futura con la actividad física y los hábitos saludables. Cabe mencionar que, si esta situación de desinterés se mantiene en el tiempo, sería perjudicial para los estudiantes; esto, porque atraviesan un período en que es importante reforzar los buenos hábitos y costumbres dentro de sus estilos de vida, para lo que es elemental atacar y/o modificar ciertas conductas que no sean favorables para ellos.

3.2.- JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

El problema de investigación elegido, nació de un diagnóstico y jerarquización de los problemas apuntados con anterioridad, el que se analizó desde todos los puntos de vista, y el cual es posible abordar de manera atractiva y significativa para las personas afectadas, involucrando además las propias motivaciones del equipo investigativo, no sólo por ser profesores en formación del área, sino que también porque la actividad física es un hábito para mantener un cuerpo y una mente saludable.

El plan de intervención estará enfocado a estudiantes que cursan el segundo año medio, por lo que se encuentran entre las edades de 15 a 16 años aproximadamente. El libro *“Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos”* de Pedro Ángel Latorre Román y Julio Ángel Herrador Sánchez, ofrece información muy valiosa en cuanto a la justificación del problema de investigación, para tener en consideración cuando se trabaja con adolescentes.

Estos autores mencionan que:

Los niños, pero sobre todo los adolescentes, se encuentran en un período de la vida muy crítico en relación a los estilos de vida saludables; en un alarde de prepotencia, motivada en cierto modo por mimetismos con comportamientos estereotipados del adulto, entienden que la salud no va con ellos, que son jóvenes y están llenos de vida; pero no son conscientes de que a esas edades se asientan los hábitos de vida relacionados con la salud. (Latorre y Herrador, 2003, p. 19)

Agregan también: *“En este sentido, cabría preguntarse si nuestros padres, hermanos, abuelos, profesores y amigos han sido víctimas de un inadecuado o inexistente plan de promoción de la salud por parte de los agentes educativos, sociales y sanitarios”* (Latorre y Herrador, 2003, p. 19).

Para el equipo investigador, esto es clave; si se quieren hacer realmente cambios significativos y trascendentales en la vida de los escolares, se deben eliminar los círculos viciosos en donde, generación tras generación, se va plasmando aún más la idea de que no es realmente necesario practicar regularmente actividad física, ya que las personas creen que “se ven bien físicamente”.

Tendiendo esta información, *¿por qué se decidió elegir este problema?* Principalmente, porque una vida de calidad debe incluir la práctica regular de actividad física y la adquisición

de hábitos de vida saludables; como el nombre de la asignatura lo dice, la educación física debe entregar las directrices generales y *educar*, para que los estudiantes asuman un rol protagonista al momento de elegir correctamente el estilo de vida a seguir, siendo el ideal de éste uno saludable y activo. Según las edades del grupo de estudiantes en el cual se realizará la intervención, se encuentra en una etapa de desarrollo muy importante en cuanto a la adquisición de hábitos y a un crecimiento biopsicosocial, aspectos en que la educación física es un elemento clave para llevar a cabo óptimamente estos elementos. Por otra parte, el problema de investigación abarca todos los demás descritos, en donde por ejemplo, si la clase de educación física no es creativa ni satisfactoria, si no existe cohesión grupal o hay una relación muy distante entre profesor-estudiante, los alumnos y alumnas de alguna u otra forma no sentirán motivación e interés por participar activamente de la clase, ni por adherirse a actividades extraprogramáticas (como talleres deportivos), lo cual puede conllevar a que no logren entender el significado ni, posteriormente, la importancia de una vida activa y saludable. Ahora bien, *¿para qué queremos solucionar este problema?* Para evitar todo tipo de problemas a largo plazo que tengan relación con la inactividad física, al desconocimiento, desinformación sobre los daños provocados por esta, al ignorar temas como la obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedades cardiovasculares, en donde la actividad física y los hábitos saludables juegan un considerable rol preventivo. Las y los estudiantes, independiente del nivel escolar que cursen, pueden convertirse en importantes promotores de actividad física, siempre y cuando reciban la educación e instrucción adecuadas para realizar esto. A grandes rasgos, la intervención que se hará pretende ser creativa, innovadora y de interés colectivo, es decir, intentará abarcar todos los gustos e intereses de los beneficiados, con el objetivo de lograr una mayor motivación y curiosidad entre las y los alumnos que participarán de ella; también, se pretende que sean los mismos estudiantes quienes protagonicen la entrega de información sobre hábitos de vida saludables, para que con esto, comiencen a entender la importancia que posee el tener los conocimientos necesarios al respecto.

3.3.- FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

En este apartado se utilizarán, principalmente, como fundamentación del problema de investigación, artículos e información referentes a los hábitos de vida saludable en adolescentes, y datos y cifras respecto a esto.

Jessica Ibarra Mora, Carles Ventura y Claudio Hernández-Mosqueira en su artículo titulado *“Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos”*, realizado en 2019, indican los siguientes datos para una muestra aleatoria de 2116 adolescentes chilenos:

Se obtiene un 20,8% de la muestra tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres; los estudiantes pasan un promedio de 7 horas/día sentados y únicamente el 13,5% accede a la escuela caminando o en bicicleta; un 18,7% afirma fumar, relacionándose significativamente con las mujeres con nivel de actividad física bajo; el 43.5% duerme menos de 8 horas y el 26.4% consume alcohol; un 41% no desayuna y al analizar por nivel de actividad física y género, observamos diferencias significativas en los hombres, donde el hábito de desayunar se asocia a un mayor nivel de actividad física alto. (p. 70-71)

Los autores mencionan a modo de conclusión, que las características que ofrecen estos datos dejan en evidencia un estilo de vida inadecuado para la etapa en la que se encuentra esta población; mencionan además, la necesidad de tomar medidas frente a esto, que promuevan la actividad física y los buenos hábitos de vida.

Ahora bien, el equipo investigador considera importante mencionar el trastorno de la *obesidad*, ya que de acuerdo al último informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el 74,2% de los chilenos tiene sobrepeso u obesidad; de esta forma, Chile se transformó en el año 2019, por primera vez en el país con más sobrepeso y obesidad entre los miembros del foro, incluso superando a México (72,5%) y Estados Unidos (71%). Las cifras son determinantes. Para lograr determinar el por qué se ha llegado hasta este punto de obesidad y posteriormente, poder generar un análisis en relación a este tesis, nos basaremos en los siguientes artículos:

- La primera, titulada *“OMS: Obesidad en niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en últimos cuatro decenios”* y publicada por la Universidad San Sebastián en el año 2017, indica que si estas tendencias se mantienen, en el 2022 habrá más

población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave que corresponde a un importante problema en la salud pública con elevadas cifras, que reflejan la amenaza que significa la malnutrición en todas sus formas. Además, este artículo menciona que en muchos países de ingresos medianos (por ejemplo en Asia oriental, América Latina y el Caribe), los niños y los adolescentes han pasado rápidamente de tener predominantemente un peso demasiado bajo a presentar sobrepeso, lo cual podría ser consecuencia del mayor consumo de alimentos de alto contenido calórico, sobre todo de hidratos de carbono muy elaborados, que engordan y afectan al estado de salud durante toda la vida.

El profesor Majid Ezzati, catedrático de la Facultad de Salud Pública del Imperial College de Londres y autor principal del estudio, señala lo que algunos de los factores que explican el aumento de la obesidad reflejan el impacto de las políticas y la comercialización de alimentos en todo el mundo, que han hecho que los alimentos más saludables y nutritivos sean demasiado caros para las familias y las comunidades desfavorecidas. Si esto no cambia, toda una generación de niños y adolescentes crecerá con la carga de la obesidad y tendrá un riesgo más elevado de sufrir enfermedades como la diabetes. Es preciso encontrar soluciones para esto, y lograr que las familias y las comunidades desfavorecidas puedan acceder a alimentos saludables y nutritivos. Junto a esto, los países también deben establecer normas e impuestos para proteger a los niños de los alimentos malsanos.

Con respecto a esto, el equipo investigador puede declarar que los profesores de educación física pueden contribuir a regular lo que se menciona, en el sentido de que durante las clases pueden entregar guías de alimentación que sean, por ejemplo, económicas y accesibles para los estudiantes.

- Como segundo elemento de justificación al problema de esta tesis, se utilizará la *“Encuesta Nacional de Salud 2016-2017”*, para determinar cifras importantes respecto a factores de riesgo a mejorar en la población adolescente, para lo cual se considerarán las edades entre 15 a 19 años. Respecto al consumo riesgoso de alcohol, se refleja un 12,2% de los encuestados; para el sedentarismo, un 73,5% realiza ejercicio menos de 3 veces por semana; un 14,4% consume al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Pasando al estado nutricional, un 27,6% presenta sobrepeso, mientras que un 12,2% presenta obesidad. Finalmente, frente al

consumo de tabaco, un 22,8% declara consumir cigarrillos de forma cotidiana o casual. En este estudio, las cifras más preocupantes recaen en el porcentaje de sedentarismo, y aunque los de obesidad y sobrepeso no sean tan elevados, una vida sedentaria puede generar a futuro estos trastornos, para lo cual es mejor prevenir estas situaciones que lamentarlas finalmente.

Finalmente, para concluir este punto, se destaca la frase de Devis & Peiró (1992), citado por Ceballos y Molina (2007, p. 36):

Además, las malas experiencias vividas en educación física, ya sean motivadas por el profesor o por los compañeros de clase, representan uno de los factores que influyen en las decisiones de no participación en actividad física por parte de los jóvenes. Si pretendemos que nuestra asignatura sirva para promocionar la actividad física en niños y adolescentes, la participación en clases debe convertirse en una experiencia positiva y satisfactoria y no en una experiencia negativa o amenazante.
(Devís & Peiró, 1992)

Aprovechar la instancia de la clase de educación física para que los y las alumnas/os salgan de la sala de clases y vivencien el movimiento, la motricidad, la socialización, la expresión corporal, entre otros aspectos, debe ser abordado con un compromiso e importancia suficientes para que se cree un ambiente de agrado y de goce, tanto por parte del alumnado como por parte del profesor. No es fácil lograr complacer todos los gustos e intereses que se presenten; sin embargo, existen formas para organizar y dosificar los contenidos y las actividades necesarias para lograr este objetivo; sólo hace falta disposición, enraizar lo que se quiere conseguir, y siempre considerar al estudiante como protagonista, como lo dice Benjamin Franklin en su frase: *“Dime y lo olvido, enseñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”*.

3.4.- DETERMINACIÓN DE PREGUNTA PROBLEMA O DE INVESTIGACIÓN:

A raíz del problema identificado en el grupo de estudiantes, el equipo investigador buscará dar solución a la siguiente interrogante, que corresponde a la pregunta problema: *¿Cómo mejorar el déficit motivacional, que poseen los estudiantes de segundo año medio, frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”?*

Capítulo 4.- DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

A continuación se presentarán el objetivo general, que es el propósito de la investigación, y los objetivos específicos, que corresponden a los pasos para lograr dicho propósito.

4.1.- OBJETIVO GENERAL:

Mejorar el déficit motivacional frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”, a través de actividades extraprogramáticas deportivas y recreativas, en los estudiantes de segundo año medio.

4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Medir los principales motivos de interés y desinterés de los estudiantes hacia la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable, a través de una encuesta.
2. Proponer un programa de actividades extraprogramáticas deportivas y recreativas en los estudiantes de segundo año medio, para el fortalecimiento del eje curricular “Vida activa Saludable”.
3. Transformar el desinterés por la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludable de los estudiantes de segundo año medio.

Capítulo 5.- MARCO TEÓRICO.

En el siguiente apartado, se dará paso al desarrollo del marco teórico, que corresponde al sustento bibliográfico de esta investigación, en el cual se trabajará en base a teorías de diferentes autores, definiciones relevantes al tema principal, análisis teórico, implicación de teorías con el problema planteado, entre otros puntos. Este marco teórico está ordenado de manera que, a medida que se van definiendo los conceptos, se dará paso al desarrollo de

los temas que hagan alusión a cada uno de éstos, lo cual significa que, hay temas que abarcarán más de un concepto que ya fue definido con anterioridad.

5.1 EJE VIDA ACTIVA SALUDABLE

Este eje, según lo declara el Programa de Estudio Segundo Medio, aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica de actividad física tanto dentro como fuera de la escuela. Se espera que los y las estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio, considerando elementos como su etapa de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física; que puedan medir su esfuerzo y evaluar sus logros, para obtener los beneficios de la práctica regular de actividad física. Este eje promueve, además, la práctica de variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, escaladas, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, entre otras actividades alternativas. (Unidad de Currículum y Evaluación, p. 40-41).

Se busca que las y los estudiantes disfruten y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas sean de su interés. En este contexto, se espera que aprendan a ser reflexivos y críticos respecto de las conductas de autocuidado y seguridad; por ejemplo, que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

Con respecto a algunas actividades que se contemplan en este eje, se encuentran las siguientes:

- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés.
- Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol.
- Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo.
- Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal.
- Hidratarse con agua de forma permanente.

Se decidió trabajar también con este eje, debido a que es importante considerar lo que se menciona en relación a las conductas de autocuidado y seguridad. En la sociedad que existe hoy, tener conocimiento de estos aspectos es fundamental para que los adolescentes no se

encuentren en situaciones de peligro, y de ser así, sepan cuáles son las decisiones que deben tomar en momentos específicos. Las costumbres han cambiado a lo largo del tiempo, y hoy es común que los jóvenes estén ligados al consumo de alcohol, por ejemplo, el cual se ha transformado en un medio de diversión y motivo de reunión social.

Sabiendo esto, los educadores y establecimientos educacionales deben cumplir con la labor de informar a los estudiantes los riesgos que conlleva el no poseer autocuidado, al igual que los de la inexistencia de los hábitos de vida saludable en la cotidianidad.

5.2 ESTILO Y HáBITOS DE VIDA SALUDABLE

Un *estilo de vida saludable*, según Garoz y Maldonado (2004) citados por Cañizares y Carbonero (2016, p. 10) significa tener “*un conjunto de patrones de conducta relativamente estables que sean beneficiosos para la salud, es decir, adoptar una serie de rutinas de comportamiento, entre ellas las relacionadas con la práctica metódica de la actividad física*”. Se trata de un tema complejo y multifactorial, donde interviene una multitud de elementos. Sagrega y Batista (1994), apuntan a las propias características individuales, a las del entorno microsocial (vivienda, familia, amigos, ambiente), a las del entorno macrosocial (sistema social, cultural, instituciones oficiales, medios de comunicación) y hasta el medio físico geográfico. Finalmente, Delgado y Tercedor (2002) indican que los cambios sociales, políticos y económicos marcan las variaciones en el estilo de vida, sobre todo en jóvenes, ya que la personalidad, valores y hábitos de estos tienden a formarse en su proceso de maduración y socialización.

Se comenzará por definir lo que son los *hábitos*. Los *hábitos* son “*el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Sólo el ser humano es capaz de adquirir hábitos*” (Aspe y López, 1999).

Ares (1992), considera que los hábitos de vida son los responsables de aproximadamente el 40% de los problemas de salud en la población. En este sentido, Sánchez Bañuelos (1998) describe que los *hábitos de vida* son “*formas de comportarse, individuales y colectivas, que afectan a la salud de manera positiva o negativa, siendo el estilo de vida saludable aquel que se relaciona con una nutrición adecuada, la práctica de ejercicio físico regular, pautas de*

descanso y relación social adecuadas y, por supuesto, la eliminación de hábitos de vida poco saludables: alcohol, tabaco y drogas”.

Según MINEDUC (2014) los *hábitos de vida saludable* están relacionados a la noción de bienestar, ya que son *“actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere”* (p. 46). Se ha sostenido que estas actitudes y patrones de conducta reciben una fuerte influencia del entorno familiar y las escuelas (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2001; Salvy, Miles, Shih, Tucker & D’ Amico, 2016; Shepherd, 2005; Young & Fors, 2001; Young, Fors & Hayes, 2004).

Para la ACE (2015), cuando se habla de hábitos de vida saludable, se hace referencia a la alimentación, la actividad física y el autocuidado, a partir de *“las actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que la escuela promueve hábitos beneficiosos para la salud”* (p.9).

Enfocándonos estrictamente en la escuela, los hábitos de vida saludable, ya sea la práctica de actividad física, la alimentación y el autocuidado juegan un papel muy importante como *estimulantes* de la capacidad de aprendizaje que puedan desarrollar los estudiantes, al mismo tiempo que contribuyen a la disminución de la ansiedad y del estrés (Torres et al., 2019).

En esta última información, se puede apreciar lo importante que es la escuela para la consecución de este estilo de vida saludable, del que se habla en primer lugar. La asignatura de educación física, como se ha mencionado ya a lo largo de esta tesis, se transforma en la *“cuna”* dentro de una institución educativa para guiar a los estudiantes en cuanto a lo fundamental que es adquirir hábitos saludables, y posteriormente, promoverlos a los entornos sociales. Si bien la primera escuela nace en los hogares, no siempre las familias poseen los conocimientos y las herramientas necesarias para instruir a sus miembros respecto a esto; el ideal es realizar un trabajo conjunto entre familia-escuela, pero si existe la situación en que en los hogares no se eduque al respecto, el colegio debe cumplir con el deber de entregar todo lo necesario para el entendimiento de la importancia de cuidar la salud.

5.3 CONCEPTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Siguiendo el análisis realizado por Rodríguez García (1998) la consideración más entendida sobre la *salud* en la mayoría de los tiempos, es la de “*ausencia de enfermedad física*”, por lo que, antiguamente, el personal médico sería el único responsable y su intervención se basaba en eliminar alguna patología existente. Por lo tanto, el enfermo cumplía un papel absolutamente pasivo. Posteriormente a esta concepción se añade el componente psíquico, quedando bajo el área de la psiquiatría médica, y más recientemente en la psicología de la salud. Finalmente, hacia el último tercio del pasado siglo, se añade la dimensión social, entendida bajo dos vertientes: *cultural*, pensando en que el concepto de salud difiere de una cultura a otra, además de que la ausencia de una intervención colectiva en la sociedad hace imposible un estado correcto de salud de esta, y del mismo modo, de cada individuo; *ambiental*, en cuanto a que los componentes medioambientales determinan significativamente la salud tanto colectiva como social.

Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “*la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. El equipo investigador considera que esta definición es la más acertada sobre salud, ya que considera a cualquier persona como un sujeto integral, que se desarrolla física, psíquica, espiritual y socialmente. Para esta investigación en particular, es importante destacar al alumno como tal, sin desconocer que posee múltiples áreas de desarrollo, no solamente el área física. Según algunas de las experiencias vividas en la prácticas progresivas, esto último se observó con cierta frecuencia en cómo los profesores de educación física abordaban las clases; existían ocasiones en las que se desconocía al alumno como un ser integral, lo cual los investigadores consideran un grave error, y que se intentará cambiar con lo que propuesta metodológica planteará.

Pasemos ahora a desarrollar lo que confiere a *actividad física*. Según el texto “*Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*”, cuyos autores son Manuel Delgado, Manuel Delgado Fernández, y Pablo Tercedor Sánchez , ésta ha evolucionado respondiendo a las necesidades del ser humano, en base al ambiente físico y cultural en el que se va encontrando inserto. En los primeros tiempos, se habla de un ejercicio físico enfocado al desarrollo de las potencialidades físicas necesarias para la sobrevivencia

de la especie humana. A modo de segunda definición, junto con la aparición del concepto de tiempo libre y ocio surgirá el juego, que al igual que la danza, pudo tener una aparición más temprana por motivos religiosos. Cualquiera sea el caso, tanto el juego como la danza siempre hacían, hacen y harán alusión a lo que es una actividad física básica de nuestros antepasados más remotos. En último lugar, el deporte, surge como consecuencia de la aparición de urbes, el cual conlleva a una sofisticación y profesionalización del propio juego. Para finalizar este apartado, mencionar que por su parte, la OMS confiere el siguiente significado a la *actividad física*: “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*”.

A continuación, se presenta un cuadro en donde se puede visualizar cómo evolucionó el concepto de ejercicio físico a lo largo del tiempo, en diferentes épocas y culturas.

ÉPOCA	UTILIZACIÓN
Prehistoria	Ejercicios para actividades de supervivencia (caza, recolección, pesca, traslado, construcción, etc).
Antigüedad en Oriente	Ejercicios con fines religiosos, <i>curativos</i> y guerreros.
Antigüedad en el Período clásico	Grecia: En Atenas, el ciudadano <i>integral</i> ; En Esparta: fines guerreros. Roma: fines guerreros para las legiones profesionales para el circo.
Edad Media	Ejercicio realizado por los caballeros como preparación para la guerra y para los torneos.
Renacimiento	Humanismo: readopción de los ideales clásicos. Se entiende el ejercicio como agente <i>educativo</i> .
Escuela Inglesa	Surgirán los deportes como se conciben en la actualidad, así como el entrenamiento sistematizado para ganar las competiciones.
Escuela Alemana	Surgimiento de la gimnasia (educativa) alemana que dará lugar a la actual gimnasia deportiva. Gimnasia natural austríaca. Movimiento rítmico que da lugar a la gimnasia rítmica.
Escuela Sueca	Surge la gimnasia sueca y neosueca (<i>gimnasia de posiciones</i>).
Escuela Francesa	Surge la <i>Educación Física</i> moderna y la Psicomotricidad.

Cuadro 8. Evolución de la estructuración de los ejercicios físicos a lo largo de la historia (MORENO Y RODRÍGUEZ GARCÍA, 1994:16)

5.4 MODELOS TEÓRICOS QUE DETERMINAN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Se mencionarán, a continuación, algunas teorías y modelos que determinan la práctica de actividad física, presentes en el libro *“Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física”* (Delgado y Tercedor, 2002).

- *Modelo de creencias sobre la salud.* (Becker y Maiman, 1975, p. 69-70)

Este modelo es el primero que explicó la práctica de actividad física basándose en la creencia de que tomar una medida relacionada a la salud, está influenciado por la creencia que posee el propio individuo sobre su implicación en la misma. Para esto, el sujeto compara la relación entre el costo y el beneficio de realizarla o no, y el riesgo percibido de contraer la enfermedad específica que podría conllevar la inactividad física. La sensación percibida sobre el potencial de la enfermedad, está relacionada a su vez con la gravedad que el individuo percibe de cada enfermedad, y el grado de susceptibilidad que presenta.

Aunque, en general, no se conoce la influencia de esta modelo sobre la generación de hábitos de práctica deportiva, Goldfine y Nahas (1993) realizaron un estudio con adolescentes en el que analizaron las consecuencias de un programa teórico de educación física, basado en el análisis de conceptos como *condición cardiorrespiratoria, composición corporal, flexibilidad y fuerza*. Descubrieron cómo los sujetos de la muestra mostraban una mejor actitud hacia la práctica de actividad física, así como una mejor acogida de las actividades favorecedoras de la condición física relacionada con la salud.

- *Teoría de la motivación por protección.* (Sánchez Bañuelos, 1996, p. 70)

Semejante al modelo anterior, esta teoría presenta a la intención de autoprotegerse como desencadenante fundamental de la conducta. Sánchez Bañuelos (1996), dice que esta teoría depende cuatro factores:

- 1) *La pretendida severidad de la amenaza;*

2) *La probabilidad percibida de ocurrencia;*

3) *La eficacia de la conducta preventiva prescrita;*

4) *La autoeficacia percibida para realizar las conductas prescritas.*

- *Teoría de la acción razonada.* (Azjen y Fishbein, 1977, p. 70)

Según esta tercera teoría, la intención es el primer elemento que determina un comportamiento voluntario, tal y como es el caso de la actividad física que se realiza en el tiempo libre. A su vez, la intención está condicionada por dos factores: *la actitud*, la cual está basada en las consecuencias percibidas de un comportamiento, y *las normas subjetivas*, las que están fundamentadas en la percepción sobre las influencias sociales del comportamiento. Recientemente se ha mostrado que, siguiendo este modelo, los estudiantes de la diplomatura de Maestro especialista en EF valoran más actitudes hacia el proceso que hacia el producto, destacando como primeras dimensiones las de gratificación y continuidad, en mayor medida que las de seguridad y autonomía. Las dimensiones de apariencia y obsesión, deben disminuirse (Pérez Samaniego, 1999).

Tal y como en esta teoría se menciona, es importante que el profesor o profesora de educación física recalce a sus estudiantes que lo primordial no es el producto de una actividad, sino que el proceso por el cual se atravesó para conseguir dicho producto. En la educación física, la praxis (o práctica) es la principal herramienta de aprendizaje; el aprender haciendo, debe ser significativo para los alumnos, el medio para llegar a una meta u objetivo, y debe ser tan importante, o incluso más, que el resultado mismo. Se debe destacar en cada clase, que el esfuerzo, el trabajo, el ensayo y error y la resiliencia son fundamentales a lo largo de toda la vida.

5.5 CONCEPTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación, se dará paso a desarrollar el concepto de la educación física, que es uno de los temas principales que competen a esta investigación.

Domingo Blázquez Sánchez (2006) en su libro *“La educación física”*, menciona que el término propio de educación física surge por primera vez en el siglo XVIII como *“un conjunto*

de prácticas de carácter propedéutico destinadas a integrar las reglas del higiene en una problemática educativa más general” (p. 20)

Sin embargo, al igual que el concepto de actividad física y salud, a través del paso del tiempo, la educación física adquirió otros significados en los cuales un sinnúmero de autores han colaborado, y se ha pasado de caracterizarla desde un aspecto militarista a considerarla un elemento fundamental de formación integral, como lo plasma Cecchini (1996) citado por Rodríguez (2006, p. 24): *“La educación física alcanza su verdadero valor educativo no sólo como desencadenante de mejores biológicas o físicas (condición física y salud) y mejoras perceptivas (esquemas), sino también psíquicas (inteligencia, afectividad) y espirituales (morales y éticas)”*.

Sumado a esto, Cecchini (1997) nuevamente citado por Rodríguez (2006, p. 24): por menciona que: *“Una de las características esenciales del sustantivo educación es que compete al hombre como totalidad, o , si se quiere, como unidad psicofísica. El término educación no es compatible con una visión sesgada o parcelada del ser humano, por lo que el adjetivo física cumple con una función distintiva que en ningún caso podría limitar la extensión del sustantivo, sino que expresa uno de sus aspectos o dimensiones”*.

Vizueté (1997), citado por Rodríguez (2006, p. 25-26), indica que la concreción de la conceptualización de educación física se ha convertido en un problema generalizado en la mayoría de los países europeos, lo que generó un foro de trabajo internacional para establecer ciertas señas de identidad que definiesen a esta disciplina. Dado esto, en el IV Forum de la Asociación Europea de la Educación Física (E.U.P.E.A), se llegó a las siguientes conclusiones:

1) La Educación Física es una aportación imprescindible para la educación de todos los alumnos.

2) La Educación Física está íntimamente ligada al proceso de aprendizaje, y su significado esencial es el empleo de la actividad física como medio para la educación integral. Aunque relacionada con él, es distinta del deporte, actividad física de carácter voluntario en la cual los individuos participan por distintas razones personales.

3) *La Educación Física se concibe como un conjunto de experiencias que permiten a los alumnos desarrollar todas sus posibilidades de movimiento para la realización de distintas formas de actividad física. Estas experiencias son insustituibles y tienen por objeto descubrir a los alumnos el valor y las posibilidades de su propio cuerpo.*

4) *Aún cuando cada país tiene su propia identidad cultural, independientemente de sus capacidades físicas, sexo o raza, todo alumno tiene derecho a un programa de Educación Física que le garantice:*

- *Una base suficiente de capacidad física.*
- *Un adecuado crecimiento y desarrollo físico.*
- *La comprensión de la importancia de un estilo de vida saludable.*
- *La estima de sí mismo en el contexto de las actividades físicas.*
- *La oportunidad de desarrollarse como miembro útil y responsable de la sociedad.*
- *El desarrollo de las relaciones interpersonales.*
- *La capacidad de resolver problemas y la cooperación con los otros.*
- *El desarrollo del interés y del gusto por las actividades físicas.*

5) *El desarrollo de la Educación Física es un factor esencial en la escolaridad y una fuente importante de contacto con la comunidad y de valoración del medio ambiente.*

6) *La Educación Física es un importante punto de partida para la integración en el deporte y la actividad física como hábito de salud para toda la vida. (p. 25-26)*

Para finalizar añadir que, actualmente la Educación física ha reorientado los planteamientos que en etapas pasadas se enfocaron en la mera persecución de la praxis, evolucionando hacia la formación de hábitos higiénicos, de una vida activa y de una formación personal adecuada que permita, una vez culminado en período escolar, la capacidad de asumir de forma responsable se propio mantenimiento físico, y conseguir un nivel de calidad de vida óptimo (Vizuete, 1997).

Este último párrafo, es culminante para la consecución de los objetivos que persigue esta investigación. La teoría en este apartado, deja en claro que la educación física persigue la idea de que todos y cada uno de los estudiantes debe ser responsable tanto en su vida escolar como en vida posterior a este proceso, de buscar y de mantener un estilo de vida saludable y activo físicamente; teniendo esto, su integralidad como personas será beneficiada en todos sus ámbitos. Por lo tanto, es vital que se le entregue a los y las alumnas directrices claras, información relevante, clases preparadas y planificadas con sus respectivos objetivos, espacios para discutir y dialogar sobre sus intereses e inclinaciones respecto a lo que actividad física y deporte confiere, entre otros, para que así ellos mismos generen el interés por la toma de decisiones respectivas a este tema.

5.6 MODELOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

El libro *“Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar”* escrito por José María Cañizares Márquez y Carmen Carbonero Celis (2016), ofrece la visión de algunos autores frente a ciertos modelos que responden a formas distintas de entender en papel de la salud dentro de la educación física. Devís y Pieró (2001), Delgado y Tercedor (2002), destacan cuatro grandes modelos:

- *Modelo Médico*: se basa en las ciencias biomédicas y entiende la salud como ausencia de enfermedad, prevención y rehabilitación. Realización correcta y segura de ejercicios. (p. 12)
- *Modelo Socio-crítico*: establecido en la pedagogía social. La salud es una construcción social, donde se realizan acciones para crear ambientes saludables. Crítica social e ideológica ante la falta de inversión en infraestructuras deportivas en las llamadas “barriadas obreras”. Se apoya en una teoría crítica de la cultura física, del rol que juega el propio cuerpo, el ejercicio, sexo, deporte, salud, estilo de vida y su uso en el consumismo y en el individualismo, la autonomía, la independencia o la igualdad de oportunidades. (p. 13)
- *Modelo Psico-educativo*: consolidado sobre las ciencias pedagógicas y deportivas, considera a la salud como responsabilidad individual y el cambio en el estilo de vida (Contreras y García, 2011). La escuela debe ser promotora de hábitos saludables (Timón y Hormigo, 2010). Por otra parte, el Decreto 328/2010, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los centros, contempla *“la prevención de riesgos y la promoción de la seguridad y la salud como parte del Plan de Centro, integrando estos aspectos en la organización y*

gestión del centro y como factor de la calidad de la enseñanza”. El equipo investigador, considera este modelo muy acertado con respecto a lo que se quiere lograr con esta tesis, ya que menciona a la escuela como promotora de hábitos saludables, lo cual es primordial para formar futuros ciudadanos críticos, con opiniones personales y con una responsabilidad necesaria para asumir y resguardar su propia salud, quienes pueden convertirse además, en promotores de hábitos saludables, y traspasarlos a sus círculos más cercanos. (p. 13)

- *Modelo de la perspectiva holística*: surge como la integración de los anteriores. Del modelo médico, la seguridad y la realización correcta de las actividades. Del psico-educativo, decidir y planificar el estilo de vida activo, y del socio-crítico, el tratamiento de la problemática sociocultural en el contexto de la actividad física y de la salud. (p. 13)

5.7 CONCEPTO DE INTERÉS

Los conceptos de motivación y de interés pueden ser utilizados en diversas ocasiones y contextos como sinónimos; sin embargo, no lo son. El interés, surge de la motivación, lo cual será abordado de igual manera en el siguiente apartado. El *interés*, como indica DUPONT ET AL. (1984), citados por Soriano (2001, p. 3), puede definirse como una *“inclinación o disposición de un sujeto hacia determinadas cosas, objetos, eventos o sucesos, que por ser lo que son resultan de su interés. En su constitución, se consideran factores emocionales, actitudinales y cognitivos”*. Cabe mencionar que existen, también, dos tipos de interés: el que es personal, propio y característico de cada sujeto y otro que es situacional, y depende del contexto, que si bien puede ser menos duradero que el primero, puede conseguirse más fácilmente.

El equipo investigador reconoce que es importante incluir este concepto dentro del marco teórico, al igual que el de motivación que será abordado en el siguiente punto, ya que son elementos determinantes al momento de hablar de aprendizaje y de educación, lo cual quedará sustentado bajo la bibliografía seleccionada.

Por su lado, H.B. y A.Ch English (1997), atribuye el interés a una actitud o sentimiento de que un objeto o acontecimiento le importa o le concierne a cada uno, sentimiento sin el cual una persona es incapaz de aprender. Esta última parte, es crucial para el equipo investigador, ya que apunta claramente a que es necesaria la presencia del interés al momento de aprender, se necesita de éste para crear conocimiento y poder hacerlo significativo.

Según el Diccionario de Psicología de F. Dorsh (1976), se dice que el interés es la atención a un objeto, al que se atribuye un valor subjetivo y tiene importancia teórica o práctica para el observador.

Kelly (1969) afirma que es el sentimiento agradable o desagradable producido por una idea u objeto con el poder de mantener o captar la atención, a lo cual añade que es un medio por el cual la mente es atraída a un objeto, constituyendo un factor muy importante en la adquisición de conocimientos. Al igual que en la definición expuesta anteriormente de H.B. y A.Ch English (1997), en ésta, el autor vuelve a mencionar la importancia del interés al momento de conseguir nuevos conocimientos o aprendizajes.

Münsterberg (1911), dice que el interés es aquello que es capaz de producir atención sin ningún esfuerzo especial de voluntad, frente a lo que Fryer (1911) profundiza que los intereses son sentimientos agradables o desagradables, asociados a objetos y actividades (intereses subjetivos) y son también reacciones positivas o negativas que se manifiestan por la atención y por el comportamiento (intereses, objetivos). Para resumir: el interés es un comportamiento de interés o de rechazo. Tomando esta definición de interés, el grupo investigador asemeja que, en los estudiantes con los cuales se trabajará, existe una situación de rechazo hacia la clase de educación física; además, estos deben experimentar sentimientos desagradables con la asignatura, situación que se pretende cambiar con la futura propuesta metodológica. Se cree esto, debido a que los estudiantes no participan, no interactúan entre sí, no se ven activos sino que más bien “obligados” a estar en clases, no prestan atención, etc., actitudes que claramente no son beneficiosas para ellos, quienes se espera que se conviertan en adultos responsables y con los conocimientos suficientes para generar el autocuidado necesario.

Ya hacia la segunda mitad del siglo XX, aparece Pieron (1957) con su concepto de interés, el cual define como una tendencia a ocuparse de ciertos objetos, a amar ciertas actividades, y Lersch (1971), que en su obra “La estructura de la personalidad” define el interés con un doble sentido: en el sentido amplio, es lo mismo que tendencia, y en el sentido estricto, tendencia al conocimiento, el impulso al saber, y este debe considerarse no sólo en un plano teórico, sino en el más general del conocimiento.

Finalmente, mencionar a Dewey (1925:24) para quien la idea básica de interés consiste en que se trata de estar ocupado, absorto y/o empeñado en un actividad, por lo cual se le atribuye un valor. El interés suprime la distancia entre el sujeto y el objeto, por lo que donde reside el interés, el sujeto se encuentra comprometido del todo, o lo que es lo mismo, interesarse en un asunto es estar empeñado activamente en él, y de ahí, que el interés sea siempre dinámico, objetivo-personal, y emocional y propone, como conclusión, que el interés significa una *“actividad unificada”*. Añade que, el interés legítimo va unido a la indentificación del sujeto con un objeto o idea, mediante al acción, porque dicho objeto o idea es necesario al sostenimiento de la actividad.

Contextualizar que, para esta investigación, se trabajará bajo esta último definición de interés, ya que se relaciona a la idea u objeto que menciona el autor con la misma educación física, o bien, con la adquisición de una vida activa y saludable, y lo que se busca conseguir, es que los estudiantes bajo muestra adopten un sostenimiento de esta idea que se les propone. También, como equipo investigador, es muy importante lograr que, como dice Dewey en la cita anterior, el interés otorge un valor a la actividad que se está practicando, bajo lo cual, se quisiera para esta tesis que los estudiantes en observación otorgaran dicho valor a la educación física, y la hicieran parte de su vida cotidiana, con todos los factores que esta conlleva, ya sea alimentación saludable, práctica constante de actividad física, aprendizaje de valores por medio de los deportes, entre otros aspectos.

5.8 CONCEPTO DE MOTIVACIÓN

Este concepto según Reeve (1994) citado por Soriano (2001, p. 6), se remonta a Sócrates, Platón y Aristóteles. Platón, creía en un alma organizada de forma jerárquica con elementos nutricios, sensitivos y racionales. Aristóteles, conservó el concepto de alma jerárquica, sin embargo, empleó una terminología ligeramente distinta, en donde menciona que las partes nutricias y sensitivas estaban relacionadas con el cuerpo y eran de naturaleza motivacional, aportando los motivos de crecimiento corporal y de quietud (nutritivos) y experiencias sensoriales como placer y dolor (sensitivos). Juntas, estas dos partes formaban las bases de la fuerza motivacional irracional e impulsiva. La parte racional contenía todos los aspectos intelectivos del alma; estaba relacionada con las ideas, era intelectual por naturaleza e incluía “la voluntad”.

Continuando bajo la línea de la bibliografía mencionada, la *motivación* conforma un estado deseable tanto para uno mismo como para los demás. El dolor, el hambre, la angustia y el castigo se transforman en fuentes potentes y frecuentes de motivación. Según los primeros teóricos respecto al concepto de motivación, el ser humano se encuentra en una lucha continua por protegerse de ciertos estados nocivos. En la teoría freudiana, por ejemplo, se expone que se está defendiendo continuamente de las energías instintivas correspondientes al sexo y a la agresión. En la teoría de Hull, la motivación nace de los estados de privación, ya sea de alimentos, agua, sueño y sexo, los cuales se combinan para crear un estado motivacional generalizado, denominado “pulsión”. Por lo tanto, según Hull, la *motivación* es el deseo del sujeto reducir dicha pulsión, de deshacerse de este estado aversivo lo cual lo activa a buscar comida, agua, lugares de descanso y pareja, respectivamente. Actualmente, se reconoce al ser humano como un animal curioso, buscador de sensaciones, poseedor de planes y metas, deseoso de superar obstáculos y encaminarse hacia llamativos incentivos externos. Al mismo tiempo, la persona puede experimentar frustración, angustia y/o dolor, situaciones aversivas bajo las cuales tendrán deseos de escapar. Por lo tanto, los motivos crean tendencias, tanto de aproximación como de evitación. La motivación, según este autor, se considera más como un proceso dinámico que como un estado fijo. Es por esto, que al ser definida como dinámica se afirma que los estados motivacionales están en constante flujo, crecimiento y declive perpetuo. Muchos motivos (sin embargo, no todos) se apegan a un proceso cíclico que consta de cuatro etapas: a) anticipación; b) activación y dirección; c) conducta activa y retroalimentación (feedback) del rendimiento; d) resultado. En la primera etapa, el individuo posee alguna expectativa de la emergencia y satisfacción de cierto motivo, la cual se caracteriza por un estado de privación y de deseo hacia la obtención de alguna meta. Durante la segunda fase, el motivo es activado por un motivo de tipo extrínseco o intrínseco. Ya para la tercera etapa, el sujeto es un participante activo de conductas dirigidas que le permitan acercarse a un objetivo o meta deseable, o bien, distanciarse o alejarse de un objetivo o meta aversivo. Finalmente, en la fase de resultado, la persona vivirá las consecuencias de la satisfacción del motivo; no obstante, si el motivo no ha sido satisfecho, la conducta persistirá).

Para concluir respecto al concepto de motivación, se mencionará a Bueno (1993) citado por Soriano (2001, p. 7), quien la define como “*el proceso de surgimiento, mantenimiento y*

regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (planes, programas)”.

Es sumamente importante considerar y conocer que existen diferentes tipos de motivación. Se mencionará la clasificación principal que Reeve (1994) le confiere a este concepto: *intrínseca* (interna) o *extrínseca* (externa). La naturaleza de esta clasificación, como se puede apreciar, es el lugar o sitio de origen de esa fuerza que impulsa al individuo. La *motivación intrínseca* es aquella que trae, ejecuta, pone o activa el individuo por sí mismo cuando éste lo desea, frente aquello que le ansía. Es una motivación que no necesita de factores externos para ser desencadenada y que el propio sujeto es quien autorregula su ejecución. Por otro lado, la *motivación extrínseca* posee un lugar de proveniencia externo, por lo que es aquella provocada desde fuera del individuo, por ejemplo, por otras personas o por el ambiente, es decir, depende netamente del exterior, de que se cumplan ciertas condiciones ambientales o de que alguien haya sido dispuesto y capacitado para generar esta motivación.

El equipo investigador desea lograr una motivación de tipo intrínseca con la propuesta que se presentara, debido a que como la misma bibliografía expuesta lo dice, una motivación de tipo extrínseca no depende del individuo mismo, sino que de aquello que lo rodea, y dependerá de eso para realizar o no actividad física y/o deporte, en el caso de que posea este tipo de motivación. Se espera que cada alumno y alumna realice ejercicio físico por placer propio, porque sabe los beneficios que éste posee y, con esto, tendrá motivos personales para querer realmente hacer lo que hace, sin necesitar de otras personas o de otros estímulos, más que de la satisfacción propia.

Desde el punto de visto pedagógico, este último tipo de motivación (extrínseca) que está estrechamente vinculado a la corriente conductista, se ha venido utilizando durante largo tiempo por parte de la educación para motivar a los estudiantes, en donde si ellos se comportan, escriben, leen, estudian, hablan de tal forma, saldrán antes de clases, tendrán puntos extra, serán alabados, etc. No obstante, no siempre se consigue motivar a los alumnos. Esta situación ha sido ampliamente estudiada explicada por Deci y sus colegas (1975-1991), quienes formularon la denominada teoría de la autodeterminación. Esta, propone que cuando se ofrece una recompensa antes de llevar a cabo una actividad, la motivación del individuo para hacerla disminuirá, porque habrá puesto su atención, esfuerzo

y valor de lo que está realizando en la recompensa que recibirá; el individuo pasó a percibir la tarea como el medio para alcanzar el premio, y no como el fin en sí mismo de la actividad. Es por esto, que cuando se utiliza este tipo de métodos durante la clase, los estudiantes sólo piensan en acabar pronto y de prisa para conseguir lo prometido, sin importarles lo que hicieron o cómo lo hicieron. También plantean que este efectivo negativo depende de cómo y cuándo se recompensa al alumno/a; si este premio se informa o se anticipa previamente a la ejecución de cierta actividad que “gusta” al alumnado, informando que lo recibirán como signo de cumplimiento o control de resultado, entonces su motivación se verá disminuida; en cambio, cuando esta se ofrece para algo que “no gusta” al individuo, surte el efecto motivador deseado.

5.9 RELACIÓN ENTRE INTERÉS Y MOTIVACIÓN

Para comenzar a desarrollar este apartado, se citarán las apreciaciones que posee el autor W. A. Kelly (1982) en su libro “*Psicología de la educación*”, en el cual deja en claro que ambos conceptos poseen una interrelación directa. Este autor destaca que el *interés* es una fuente primaria e indispensable de *motivación*, el cual constituye un medio por cual la mente es atraída a un objeto, convirtiéndose en un aspecto relevante en la adquisición de conocimiento. Es decir, la motivación depende del interés; para desencadenar lo primero, se necesita del segundo. Es por esto, que el tercer objetivo específico de esta investigación, apunta a mejorar el desinterés por la práctica de actividad física y por la adquisición de HVS, ya que logrando esto, se logrará fortalecer el déficit motivacional observando en los estudiantes frente al eje curricular en cuestión, es decir, se dará cumplimiento al objetivo general.

Ahora bien, desde el punto de vista pedagógico, según lo que se menciona en el texto ya citado, se dice que para el o la docente el fin primario debe ser la iniciación y el mantenimiento de *interés*, quien por sus conocimientos superiores y comprensión de la naturaleza del niño o adolescente, debe ser capaz de lograr dicho fin.

Mariana Miras Mestres y Javier Onrubia Goñi, en su libro “*Factores psicológicos implicados en el aprendizaje escolar: las características individuales*”, mencionan que la *motivación intrínseca* está asociada al *interés*, explícita e implícitamente. Según Brophy (1983), Dweck (1986) y Schiefele (1991), “*el concepto de interés aporta una mayor concreción al de la*

motivación intrínseca, en tanto que el interés es un concepto que implica una relación específica entre la persona y un área, tareas o actividades concretas". Así, el equipo investigador buscará esta relación entre motivación intrínseca e interés. Idealmente, es la relación que se considera correcta para que los alumnos adquieran un interés real, no obligado ni forzado. La motivación intrínseca, como ya se mencionó, nace de la interioridad de cada persona, y siguiendo esta línea, el interés debiese poseer la misma naturaleza.

5.10 MOTIVACIÓN DE LOS ADOLESCENTES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Habiendo ya definido el concepto de motivación y actividad física, en este punto se hablará específicamente de la etapa de la adolescencia, considerando que los estudiantes objeto de esta investigación cursan un 2do año medio escolar. Se considera muy importante tener conocimiento sobre qué aspectos van a definir, finalmente, la motivación que demuestran los y las adolescentes frente a la práctica de actividad física, dado que el objetivo principal de esta investigación es justamente mejorar el interés que posean frente a esta, lo cual se conseguirá fomentando la motivación.

A modo de primer lineamiento a considerar, se destaca que la motivación en esta etapa evolutiva es mucho más complicada y variada (Duda, 1983). Algunos de los incentivos que los estudiantes adolescentes poseen para participar en las clases, incluyen el competir, mejorar su aspecto físico, experimentar beneficios de carácter psicológico, reconocimiento social, eludir ciertas enfermedades, controlar el peso, aumentar rendimiento deportivo, etc. Rodríguez (1998), realizó un estudio en jóvenes de 14, 15 y 16 años, en el cual aparecieron los siguientes resultados como motivos de la práctica deportiva extraescolar, entre los que se encuentran el mantenerse en forma, estar físicamente bien, sentirse a gusto, mejorar su nivel y sus habilidades, poder competir, entretenerse, gusto por ganar y medir sus posibilidades con los demás. Ahora bien, toda situación tiene su aspecto negativo. Según Duda (1983), algunos de los argumentos que presentan los adolescentes para *no practicar actividad física* recaen en un sentimiento de incapacidad o ridículo, ser caro y no tener tiempo. Bajo esta mirada, Torre (1998) menciona como factores a la falta de tiempo y la pereza, mientras que Rodríguez (1998), revela en estudio la falta de tiempo y la inquietud de practicar otras actividades.

Mediante los instrumentos de evaluación que se aplicarán en esta investigación, se espera conocer cuáles son específicamente los motivos por los cuales practican y/o no practican actividad física; con esta información recolectada, se tendrán lineamientos específicos bajo los cuales se podrá trabajar e intervenir, considerando que la clase es por y para los estudiantes, quienes deben ser los protagonistas de la educación, cualquiera que sea ésta. También, con respecto a lo que se menciona del temor a hacer el ridículo y a la incapacidad, se pretende que los estudiantes generen confianza en sí mismos, para lo cual se ofrecerá un gama de actividades, dentro de las cuales ellos pueden sentirse identificados y seguros con lo que practican y con lo que saben respecto a eso.

Watson (1984) citado por Delgado y Tercedor (2002, p. 69) ofrece una apreciación respecto de cómo hacer motivante una tarea o actividad, indicando que una actividad controlada internamente y motivada intrínsecamente fomenta la participación y disfrute, y cuando la acción se sujeta a la acción de recompensas controladas externamente, la motivación, socavada por la atribución de resultados a factores externos, puede cesar la participación deportiva.

El libro *“Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física”* de Manuel Delgado y Pablo Tercedor (2002), nos ofrece las siguientes cifras, que se consideran relevantes para la investigación: *los varones muestran mucho o bastante interés por el deporte (73%), mientras que el porcenta de mujeres que revela mucho o bastante interés es inferior (53%).*

Esta última cifra, se puede relacionar con uno de los problemas mencionados en el punto 2.2 de Jerarquización de los problemas, que correspondería al de la baja participación por parte de alumnas en la clase de educación física, específicamente. Este porcentaje refuta esta situación, ya que efectivamente en el curso observado, los hombres presentan mayor participación y buena disposición en la clase que las mujeres; es importante que, al final de esta investigación, ambos sexos participen con el mismo ímpetu y ganas, ya que es uno de los resultados esperados por parte del grupo investigador.

5.11 INTERÉS Y MOTIVACIÓN COMO MEDIOS FACILITADORES DEL APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Tanto el concepto de interés, motivación y educación física, ya han sido definidos en los puntos anteriores. Ahora, se dará paso a desarrollar cómo interés y motivación pueden ser facilitadores del aprendizaje en esta asignatura.

Para comenzar, se definirá lo que es aprendizaje. Según W. A. Kelly (1982), puede definirse como *“la actividad mental por medio de la cual el conocimiento y la actividad, los hábitos, actitudes e ideales son adquiridos, retenidos y utilizados, originando progresiva adaptación y modificación de la conducta”* (p. 244)

El texto *“Intereses escolares”*, de Rosario Navarro Hinojosa, ofrece información muy valiosa, en cuanto al papel del docente frente a cómo desarrollar el interés en el estudiantado, en el cual se menciona la perspectiva de diferentes autores frente a esto.

Kilpatrick (1918), considera que es responsabilidad del profesor/a conocer la evolución de los intereses de sus estudiantes y mantener el curso de estos. Aconseja que, para despertar el interés, se relacione lo que se estudia con la experiencia y el conocimiento familiar y adaptar lo que se enseña al desarrollo del niño/a. Este autor elabora, por tanto, un “método de proyectos”, en donde se apoya principalmente del principio de que toda acción para que tenga un significado, debe estar inspirada en un término concreto que sea comprendido y querido por el alumno/a sumado a que se desenvuelva tanto en un ambiente, como de un modo natural.

Dewey (1925) propone que el interés se conseguirá considerando y buscando las condiciones que lo respaldan y que lo impulsan, las cuales se resumen en la creación de un ambiente con materiales, utensilios y recursos físicos, sociales e intelectuales, que estén adaptados a las necesidades y capacidades de los niños y niñas en cuestión. Por lo tanto, los educadores, los padres y el Estado deben procurar la existencia de este ambiente que favorezca las actividades educativas, adelantándose con esto al “paradigma ecológico”, el cual resalta la importancia del ambiente.

Para Ferrière (1932), la escuela debe desempeña un doble papel para despertar el interés es el alumnado; por una parte, debe respetar el crecimiento afectivo, intelectual y activo del

niño/a o adolescente, y por otra, facilitarle el entorno necesario para su crecimiento, por medio de estímulos que satisfagan sus instintos y preferencias, para que en consecuencia, lo desarrollen en cantidad y calidad. Para este pedagogo, hacer interesante cualquier material es llevar a la conciencia misma la significación de la información, es decir, otorgarle un sentido; y lo que es aún más primordial, conectar el material nuevo con lo que para el estudiante ya tiene una significación, generando lo que actualmente defienden Bruner (1987) y Ausubel respecto a su teoría del *Aprendizaje significativo*.

Muchos de los enfoques mencionados por estos autores, poseen un factor común en cuanto a la consecución del interés escolar, que corresponde a que el maestro debe cumplir un rol protagónico, si su fin es conseguir éste. Esto es de suma importancia para la investigación que se presenta, ya que como se menciona en el apartado 3.3 con respecto a la fundamentación del problema de investigación, en otras investigaciones relevantes al tema, la labor del docente estaba siendo la principal causa de desmotivación y desinterés de los y las estudiantes, por lo que no se debe dejar de considerar esto como uno de los primeros móviles de la investigación en esta tesis.

Ahora, haciendo mención de la motivación en el aprendizaje, los autores Pedro Gallardo Vázquez y José Manuel Camacho Herreraen (2008) el texto *“La motivación y el aprendizaje en educación”*, dicen que la motivación es tanto causa como efecto del aprendizaje, por lo que no se debe esperar a que se desarrolle ésta para comenzar una tarea; además, menciona que la palabra motivo deriva del latín *motus*, que significa movimiento, y que efectivamente un motivo es lo que nos impulsa a obrar. El motivo es el motor de la enseñanza y del aprendizaje. Los autores ofrecen, también, una definición de motivación ligada al aprendizaje: *“es la actividad de aplicar y estudiar ciertos factores que ocasionan, canalizan y sustentan un comportamiento motivado para iniciar, impulsar o mejorar la enseñanza y el aprendizaje, donde únicamente tiene valor la motivación”* (p. 10).

El escritor Félix García Legazpe (2008), en el libro *“Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora”*, entrega una relación entre motivación-aprendizaje más bien ligada al cómo se organizan las actividades y al papel del profesor/a en esta relación. Menciona que la manera de organizar las actividades en el aula y la actitud del profesor serán determinantes para el desarrollo de la motivación de los alumnos y para conseguir la mayor eficacia en sus

objetivos de aprendizaje, a lo cual añado que los profesores, con su estilo de enseñanza y su manera de relacionarse con los alumnos/as, influyen en la manera de aprender de éstos, en su motivación y en sus sentimientos hacia el entorno escolar. Este mismo autor, indica que la motivación de cada alumno es consecuencia de la interacción de determinados factores del contexto de aprendizaje, y de ciertas características personales relacionadas a ella.

Moreno, Parra, & González-Cutre (2008), mencionan que es fundamental conseguir que los alumnos estén motivados en la clase de educación física, dado que lograr que estos disfruten en la asignatura, es el primer paso para lograr la creación de hábitos saludables en la población escolar, con el ánimo de que perduren a lo largo de toda la vida. En este sentido, la motivación es una variable importante para ser considerada en el ámbito de la educación física (Lonsdale et al., 2011), para entender los procesos cognitivos, afectivos y comportamentales que subyacen al compromiso y adherencia a la práctica de actividad física (Barkoukis et al., 2012).

Finalizando este apartado, mencionar que se deja en claro que tanto motivación como interés tienen que ver directamente en el cómo abordan los estudiantes el proceso de enseñanza-aprendizaje; pueden motivarse, y por tanto interesarse, por éste, prestando atención en clases, participando de las actividades, demostrando una actitud positiva y dinámica, teniendo curiosidad, etc, pero también pueden verse desmotivados y desinteresados, en donde por ejemplo, no escuchan al profesor, no participan en las clases y se dedican a hacer otras cosas, no asisten a clases, presentan una actitud negativa de aburrimiento, entre otros. No obstante, no sólo un factor va a determinar el interés o desinterés, motivación o desmotivación del alumno/a; un sinnúmero de componentes serán los que estén involucrados en cómo se involucren los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje. Por medio de los instrumentos de recolección de datos, se pretende determinar cuáles son los factores que están interviniendo en el desinterés de los estudiantes, y cuáles son aquellos que sí son de su interés, para poder trabajar con esto a futuro.

5.12 EDUCACIÓN FÍSICA ONLINE O A DISTANCIA: ¿QUÉ TAN BENEFICIOSA PUEDE LLEGAR A SER ESTA NUEVA MODALIDAD FRENTE A LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

Actualmente, el mundo entero atraviesa una situación de pandemia, y no se puede dejar de mencionar este apartado. Inesperado, abrupto, prolongado, devastador, catastrófico; son algunas de las palabras con las cuales la población mundial ha asumido el ya conocido “*coronavirus*” o “*covid-19*”.

Al igual que como todos los ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano, ya sea el económico, social, físico, psicológico, recreativo, religioso, entre otros, el tema educativo se ha visto altamente afectado por esta situación. Al ser la educación física la asignatura práctica dentro del currículum escolar, no se debe dejar al leve la interrogante de cómo se solucionará la inactividad física que puedan adoptar los niños/as y jóvenes del país, y qué pasará con los hábitos de vida saludable que propicia a los estudiantes la asignatura de educación física.

Keegan (1980, 1996, 2002) sintetiza las definiciones existentes de la educación a distancia, e identifica los elementos que la distinguen:

- a) Separación del profesor y del estudiante a lo largo del proceso de aprendizaje;
- b) Influencia de la organización educativa en la planeación y preparación de materiales de aprendizaje y en la provisión de servicios de soporte para los estudiantes;
- c) El uso de medios técnicos -impresión, audio, video o computadora- para unir al docente y al estudiante y llevar a cabo el contenido del curso;
- d) La provisión de dos formas de comunicación, así que el estudiante se podría beneficiar de e incluso iniciar el diálogo;
- e) La ausencia cuasi permanente del grupo de aprendizaje a lo largo del proceso de aprendizaje. La gente está pensada como individuos en lugar de grupos, con excepción de las reuniones ocasionales. Las reuniones podrían ser cara a cara o por medios electrónicos y son para procesos didácticos y para la socialización.

Ahora bien, respecto a las ventajas y desventajas de este tipo de enseñanza, según un artículo elaborado por Jorge Calvo (2020), titulado “*Aprendizaje on line, ¿qué beneficios nos dejará?*”, el “e-learning” o “enseñanza virtual”, si bien ofrece grandes recursos que se pueden trasladar a la sala de clases una vez finalizada la actual pandemia, también desenvuelve múltiples inconvenientes. El autor menciona que en lo que respecta a este aprendizaje virtual,

“los estudiantes de hoy necesitan un contenido más relevante para captar su atención desde casa, y esto sumado a que puedan marcar su propio ritmo y personalización”, lo cual se puede lograr encontrándose los estudiantes en sus casas, adaptándose a sus propios ritmos y tiempos a las tareas que se les solicita. No obstante, existen, y es probable que siempre existan, familias que no poseen acceso estable a internet o que simplemente no poseen los recursos suficientes para contratar este servicio, o bien, sí poseen las tecnologías necesarias para acceder a las clases virtuales, pero dificultades para utilizarlas.

Sumando a esto, uno de los pilares fundamentales para generar una educación completa es la retroalimentación o el feedback, en cuanto a lo que el autor menciona que es *“uno de los principales impulsores en el progreso académico. Los alumnos obtienen un mayor aprendizaje cuando conocen y corrigen sus defectos y puntos débiles”*. Cada profesor debiese entregar esta retroalimentación a sus alumnos/a, pero posiblemente aún no se tengan los conocimientos o herramientas suficientes para trabajar con ellos adecuadamente a distancia.

Otro punto que se destaca en el artículo mencionado es el de la presencia física, a lo cual comenta Jorge Calvo que cierta Educación requiere presencia física, trabajar con objetos no digitales y en un entorno diferente. Además, a veces solo la presencia física puede ayudar a los alumnos a desarrollar las habilidades necesarias, tanto profesionales como sociales. La clase educación física se enmarca perfectamente en este tipo de educación a la que se refiere el autor, debido a que requiere no sólo de acción motriz, cualidades físicas, expresión corporal, “aprender haciendo”, y todo a lo que a movimiento se relaciona, sino que además dentro de su esencialidad permite, se encuentran el desarrollo de habilidades blandas, de socialización entre pares y profesor-alumno, trabajo en equipo, resolución de problemas, etc. El ser humano es, por naturaleza, un ser sociable (Aristóteles, 384-322 a. de C.), que necesita de la interacción con otros para lograr un desarrollo pleno.

El periodista de *SABERES DOCENTES* (Centro de Estudios y Desarrollo de Educación Continua para el Magisterio, de la Facultad de Filosofía y Humanidades), Simón Collado (2020), en el artículo *“Los efectos de la educación online en los hogares”* ofrece un amplio sentir de la sociedad, en cuanto a la situación de escolaridad en línea por la que atraviesan ya varios países. En este artículo, se realizaron encuestas y entrevistas a padres, profesores

y alumnos; los primeros, mencionan que ha sido difícil adaptarse a la “nueva normalidad”, debiendo cumplir distintos roles al mismo tiempo y viéndose muy atareados la mayor parte de la semana; los segundos, comparten la postura de los padres, en tanto que no todos poseen habilidades sobre el manejo de las nuevas tecnologías, dificultándose así, su labor docente; incluso, mencionan que tanto sostenedores como dueños de los establecimientos escolares, desconocen los propósitos u objetivos a seguir en esta nueva modalidad de enseñanza, dejando un gran vacío y un sinnúmero de interrogantes sobre la mesa; finalmente, respecto a la situación de los estudiantes, frente a la pregunta de *¿Qué emociones representan mejor tu estado de ánimo?*, un 63% declaró **sentir aburrimiento**; un 41% manifestó **sentir ansiedad y estrés**, seguido de **frustración y molestia**, con un 35%, mientras que un 21% dijo sentir **tranquilidad**, y solamente un 3%, indicó **sentirse feliz** en casa. La situación que ofrecen estos porcentajes es clara: más de la mitad de los alumnos encuestados (61%), quienes son los protagonistas del proceso educación, poseen un sentimiento negativo, que es el aburrimiento, el cual puede ser un enemigo muy grande frente a la motivación de estos, y en segundo lugar, está el sentimiento de ansiedad y de estrés, los que también dificultan finalmente la motivación, el querer aprender, participar y/o adquirir nuevos conocimientos. Sin embargo, si las clases de educación física online se abordaran activamente, siendo entretenidas, motivantes, innovadoras y correctamente diseñadas, es posible que pudiesen disminuir estos porcentajes negativos de los estudiantes.

Frente a esto, el equipo investigador formula la pregunta y deja abierta la respuesta a: *¿Se verán afectados los hábitos de vida saludable que se trabajan y se presentan en las clases presenciales de educación física, como realizar actividad física de forma regular, alimentación saludable, autocuidado, entre otras, frente a la situación de pandemia y de cuarentena por la que atraviesa la sociedad?*

Capítulo 6.- MARCO METODOLÓGICO.

Este apartado hace referencia a la metodología empleada en la investigación, siendo definida como un conjunto de acciones destinadas a describir y analizar el dónde del problema planteado a través de diversos procedimientos científicos según señala F. N. Kerlinger (2002), a lo que agrega que es “sistemática, empírica y crítica”; que sea “sistemática”, implica que hay pasos ordenadamente a seguir y que los hechos no son mera casualidad; que sea

“empírica”, deriva a la recolección y análisis de datos; que sea “crítica”, se refiere a que se está evaluando y mejorando de manera constante lo que se aplica en el estudio. Otorgando estos parámetros a estudios cuantitativos, cualitativos o mixtos, siendo el método cualitativo el otorgado en esta investigación.

Desde esta perspectiva, a continuación se describen los componentes seleccionados para cumplir con los objetivos de la investigación, respondiendo al “cómo” se realizará el estudio para responder, de cierta forma, al problema planteado, abarcando además la naturaleza de la investigación, tipo de investigación e instrumento implementado para la recogida de datos, principalmente. Se abordarán los mecanismos utilizados para el análisis de la problemática planteada en la investigación: *déficit motivacional frente al eje curricular de “Vida Activa Saludable”, observado dentro de las clases EFI y en los resultados encontrados en la encuesta de hábitos de vida saludable, realizada a los estudiantes del segundo año medio del colegio San Fco. de Asís de La Florida.*, organizando y programando las actividades que den tributo a alcanzar los objetivos específicos propuestos en la investigación, los cuales a su vez, dan respuesta al objetivo general de *Mejorar el déficit motivacional frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”, a través de actividades extraprogramáticas deportivas y recreativas, en los estudiantes de segundo año medio.*, el cual tributa a la pregunta de investigación: *¿Cómo mejorar el déficit motivacional, que poseen los estudiantes de segundo año medio, frente al eje curricular “Vida Activa Saludable”?* .

Siendo este apartado el resultado de la aplicación, sistemática y lógica de los conceptos y fundamentos expuestos en el marco teórico, se dará paso a continuación a las fundamentaciones teóricas que lo tributan.

6.1.- CARTA GANTT:

Las actividades implementadas en la investigación, quedaran clarificación en una Carta Gantt, la cual según Soto (2015) es *“una herramienta que permite organizar las tareas que se realizarán durante la producción. En ella podemos visualizar cómo se piensa administrar el tiempo del proyecto, el que no se puede aumentar ni disminuir, pero sí monitorear para optimizar”* (p. 36)

La implementación de esta herramienta nos permitirá tener un seguimiento de los procedimientos contemplados según fechas y actividades propuestos en la investigación, pudiendo algunas coincidir con otras.

Proyección de Actividades

Curso: 2° Medio

Año:2020

Actividades	Julio		Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión del equipo investigativo																		
Primera visita al colegio																		
Reunión con el equipo directivo del Colegio																		
Revisión bibliográfica																		
Planificación de propuesta metodológica																		
Observar la clase de Educación Física																		
Primera encuesta de valoración de interés y desinterés de A.F. y H.deV.S.																		
Presentación del equipo de investigación al curso investigado																		
Pre-encuesta de valoración a los estudiantes																		
Taller deporte colectivo de "Básquetbol"																		
Taller deporte colectivo de "Fútbol"																		
Taller deporte individual de "Escalada"																		
Taller deporte individual de "Gimnasia Artística"																		
Taller recreativo de "Circo"																		
Taller recreativo de "Danza"																		
Taller transversal de "No Deje Rastro"																		
Taller transversal de "Primeros Auxilios"																		

parte de los investigadores para determinar ciertos fenómenos sociales observados en la interacción de estos, planteado además por Maxwell y Menzel (1978), como el objeto de comprender el significado que tienen los participantes del estudio, los acontecimientos, situaciones, experiencias y acciones en las que están involucrados o participan. Según los autores, estas perspectivas forman parte de la realidad que se está intentando comprender, siendo fundamental obtener la información por medio de la observación directa entre el investigador y lo investigado". Se considera a este enfoque clave en la investigación, ya que posee un proceso dedicado a la observación del grupo objetivo, indagando en las interacciones sociales entre sus pares y/o con el profesor, identificando comportamientos habituales de participación en clases, recogiendo datos en cuanto a gustos e intereses, corroborando inquietudes mediante el diálogo, entre otras.

Maxwell (2001), expresa además cuatro componentes principales del método cualitativo: a) las relaciones de investigación que se establecen con quienes se estudia; b) la selección de las situaciones o individuos a los que se resuelve observar o entrevistar, y de otras fuentes de información a las que se va a recurrir; c) la recolección de datos, y d) el análisis de datos, estimado como parte del diseño. Tomando en cuenta estos cuatro puntos (a,b,c y d), se puede realizar una síntesis que contempla que esta investigación presenta una información extraída de primera fuente por parte de los investigadores, basada en la observación e interacción con el grupo investigado, siendo un proceso en base a indagaciones, búsquedas y rastreos que aclaran de forma reflexiva e inductiva al grupo objetivo y el contexto en el cual se desenvuelven, dando atribución además, a lo que plantean Bogdan y Biklen (1994), apelando a que la investigación cualitativa posee cinco características: 1. En la investigación cualitativa la fuente directa del dato es el ambiente natural, constituyendo el investigador el instrumento principal; 2. La investigación cualitativa es descriptiva y exhaustiva; 3. Los investigadores cualitativos se interesan más por el proceso que simplemente por resultados o productos; 4. Los investigadores cualitativos tienen tendencia a analizar sus datos de forma inductiva.; 5. El significado es de importancia vital en el enfoque cualitativo. Teniendo esto, este proceso es fundamental en la investigación, aún más en un estudio de carácter social, como lo es esta investigación, surgiendo mayores probabilidades de cambios en el proceso investigativo, ya que la interacción de un individuo con su entorno, se debe a estímulos de carácter intrínsecos como extrínsecos. Por otro lado, también se identifica con esto, el hecho de que el investigador sea el actor principal y fuente directa de la abstracción y recolección

de datos, para que de esta manera, la información obtenida de primeras fuentes se pueda interpretar, describir y relacionar con estudios anteriores que tributen al proceso investigado, refiriéndose además, al interés primordial de indagar, a través del tiempo, los comportamientos que atribuyen al grupo estudiado, los procesos que se han visto afectados durante la investigación, y así, generar reflexiones comparativas de comportamientos antes y después vistas en los participantes.

En resumen, algunos referentes teóricos dentro de la investigación cualitativa como Wittrock(1989), Lincoln y Guba (1985), Bardin (1986) y Goetz y LeCompte (1998) entregan algunas atribuciones al modelo:

-La investigación cualitativa es un proceso inductivo;

-Se considera el fenómeno como un todo;

-No suele probar teorías o hipótesis. Es, principalmente, un método de generar teorías e hipótesis;

-La base está en la intuición. La investigación es de naturaleza flexible, evolucionaría y recursiva;

-Los investigadores cualitativos participan en la investigación a través de la interacción con los sujetos que estudian, es el instrumento de medida;

-Analizan y comprenden a los sujetos y fenómenos desde la perspectiva de los dos últimos; debe eliminar o apartar sus prejuicios y creencias.

Muchas de las características que engloban la investigación de tipo cualitativa, demuestran la importancia de generar lazos cercanos entre el investigador y el grupo investigado, convirtiéndose ésta en la base de la investigación desde el comienzo, durante el proceso y hasta su término, considerando que todo proceso ocurrido en el transcurso de la investigación puede dar paso a una nueva problemática a investigar, o bien, a un término de alguna idea errónea previamente planteada. Por consecuencia, la planificación previa de intervención puede ser modificada y/o adaptada según el desenvolvimiento observado en el trascurso del tiempo del grupo estudiado, pudiendo incluso ser mejorada para así obtener los más óptimos resultados.

Para terminar con este apartado, dejar en claro que la presente investigación es un estudio basado en la interacción reflexiva por parte de los investigadores hacia los procesos interactivos sociales del grupo investigado durante un tiempo determinado, procurando generar una reflexión asertiva en cuanto a la problemática planteada y el cómo poder abordarla mediante procesos previamente planificados, dando significancia a que la cualidad de una entidad es el mayor enfoque a investigar.

6.3.- TIPO DE INVESTIGACIÓN:

En este apartado, se definirá el carácter con que se va a abordar la problemática de la investigación, *déficit motivacional frente al eje curricular de “Vida Activa Saludable”, observado dentro de las clases EFI y en los resultados encontrados en la encuesta de hábitos de vida saludable, realizada a los estudiantes del segundo año medio del colegio San Fco. de Asís de La Florida*, indagando ante hechos y situaciones observados en el grupo de estudio que se mencionaron con anterioridad y que tienen que ver con relaciones interpersonales (estudiante), relaciones con sus pares (estudiante y estudiante) y profesores, y relaciones con su entorno.

Teniendo esto, la investigación tributa a un *tipo de investigación interpretativo - diseño etnográfico*, considerando un método que abarca a diversas expresiones, por las posibilidades que otorga al hecho de indagar, cuestionar y recurrir a consideración propias del investigador o de otros para intentar comprender lo investigado, mediante toda la información obtenida, considerando conocer cómo se producen los procesos educativos en su entorno natural. Por esto, el modelo de investigación interpretativo-etnográfico, según Corenstein (1996). *“permite saber cómo se producen la dinámica en los procesos educativos y comprender cómo son interpretados estos por los investigadores”* (p. 2)

Se comenzará definiendo en qué consiste el *modelo interpretativo*; según Lincoln y Guba (1991), se caracteriza por 5 principios:

- 1-La naturaleza de la realidad;
- 2-La relación entre el investigador u observador y lo conocido;
- 3-La posibilidad de generalización;

4-La posibilidad de nexos causales;

5-El papel de los valores en la investigación.

De estos principios se deducen varias características de la investigación interpretativa, según Lincoln y Guba (1985):

1- Ambiente natural;

2-El instrumento humano;

3-Utilización del conocimiento tácito;

4-Métodos cualitativos;

5-Análisis de los datos de carácter inductivo;

6-Teoría fundamentada y enraizada;

7-Resultados negociados;

8-El informe tiene la forma de estudio de casos;

9-Interpretación ideográfica;

10-Criterios especiales para la confiabilidad.

Mediante estas premisas, se describirán las acciones planteadas de la presente investigación para dar mayor claridad al tipo de investigación. En el primer punto (*ambiente natural*), se le atribuye a que la investigación se orienta en base al contexto en el que se procura llevar la metodología de estudio, siendo el estudio realizado dentro del Colegio San Francisco de Asís, a los estudiantes de segundo año medio, observando la interacción en las clases de educación física, entre sus compañeros y profesores. En el segundo punto (*el instrumento humano*), se considera al grupo de estudio de la investigación a los estudiantes de segundo año medio. En el tercer punto (*utilización del conocimiento tácito*), el equipo de investigación posee comprensión teórica-práctica respecto a la relevancia de la investigación, considerando el deber indagar en el entendimiento de ciertos elementos de tipo contextual que ayudarán a la interpretación de los hechos observados. Como cuarto punto (*métodos cualitativos*), se considera la naturaleza de la investigación de tipo cualitativa,

abordando al estudio del comportamiento de uno o varios individuos dentro de un contexto en particular, para así obtener una previa y posterior información, considerando las posibles variaciones dentro del proceso, siendo en este caso, la interacción de los estudiantes de segundo año medio del colegio San Francisco de Asís, en clases de educación física. El punto número cinco (*análisis de los datos de carácter inductivo*), tributa a los datos obtenidos de la investigación mediante indagaciones y observaciones de carácter plural (observadas en el capítulo 2.2 “Jerarquización de los problemas presentados”), para llegar a lo singular (observadas en el capítulo 3 “Problema de Investigación”), distribuyendo de esta forma todo el proceso de investigación analítico observado, ya sea por medio de encuestas de valoración (carácter más amplio), para así llegar a obtener una información más detallada (de carácter acotada) en cuanto a los resultados obtenidos. El punto seis (*teoría fundamentada y enraizada*), se refleja en el capítulo 5 “Marco Teórico”, que argumenta las prácticas e indagaciones de la investigación, consolidando los objetivos del proceso investigativo, además de dar inicio a las respectivas acciones planteadas en la investigación. En el punto siete (*resultados negociados*), se contempla la interacción entre el investigador y sujetos investigados, considerando las observaciones en las clases de educación física y las encuestas de valoración realizadas hacia los estudiantes, para que de esta forma el investigador pueda recopilar información de primera fuente sobre la investigación. El punto ocho (*el informe tiene la forma de estudio de casos*), reconoce que la investigación presentada recoge una información completa del contexto a investigar (observadas en el capítulo 1, “Marco Contextual), considerando a toda la comunidad que en éste interactúa, para tener una mirada de un plano absoluto de la información necesaria dentro del contexto, para así poder generar reflexiones ante diversas influencias que puedan afectar a la investigación. El punto nueve (*interpretación ideográfica*) es crucial para la investigación; éste, permite que los investigadores comprendan desde su experiencia y estudios, las particularidades individuales y únicas del grupo estudiado, como también las características grupales que dentro del contexto se generan, permitiendo dar respuestas reflexivas ante sucesos, abordando a su vez, la problemática planteada (“Déficit motivacional en HVS”). El último punto (*criterios especiales para la confiabilidad*), da cuenta de que la investigación está basada en criterios de confiabilidad, respaldados mediante las argumentaciones bibliográficas, la utilización de investigaciones anteriormente realizadas y aprobadas como parte del sustento teórico de ésta, autores que investigan del tema, etc; contemplando con

ello una reflexión de la investigación para tributar a resultados esperados considerados por los investigadores .

Por otro lado, el *diseño etnográfico* a utilizar como modelo de investigación en la educación, ofrece comprender la dinámica escolar, considerando con ello la mejora de esta práctica, como plantea Torres (1988): *"las etnografías no deben quedarse exclusivamente en su dimensión descriptiva, sino que, como modalidad de investigación educativa que son, deben coayudar también a sugerir alternativas, teóricas y prácticas, que conlleven una intervención pedagógica mejor"*. Además, los autores Hammersley y Atkinson (2005:15) apuntan que el diseño etnográfico es el término como una referencia que alude principalmente a un método concreto o a un conjunto de métodos. Su principal característica es que el etnógrafo participa, abiertamente o de manera encubierta, en la vida diaria de las personas durante un período de tiempo, observando qué sucede, escuchando qué se dice, haciendo preguntas; de hecho, haciendo acopio de cualquier dato disponible que pueda arrojar un poco de luz sobre el tema en que se centra la investigación.

Esta visión metódica, ha brindado la amplitud de por qué la investigación de estudio se debe al método de tipo interpretativo con un diseño etnográfico. Considerando que se pretende describir el significado de acciones humanas en la vida social, queriendo llevarlo a un contexto en particular, formulado este proceso de investigación mediante interacciones entre el investigador y lo investigado. A su vez, en el enfoque de tipo interpretativo considera la experiencia previa del investigador como aspecto fundamental hacia la comprensión de los fenómenos observados, para generar la interpretación durante el proceso y posterior a estos.

Dado esto y para finalizar, la investigación se basa en un estudio que, empleando en enfoque etnográfico, abarca las observaciones de las diversas interacciones que presentaron los estudiantes del grupo investigado, dentro del contexto educativo y dando hincapié a las características de la interacción de estudiante-estudiante y estudiante-profesor, de los efectos tanto positivos como negativos, considerando a su vez la interpretación de estos sucesos que darán cabida al "por qué" de tal comportamiento y al "cómo" solventar las falencias inferidas producto de esta observación, pudiendo a su vez, implementar un plan de acción en base a resultados esperados para el grupo investigado, para abordar a la problemática planteada en un inicio.

6.4.- INSTRUMENTOS RECOGIDA DE LA INFORMACIÓN.

Comenzar mencionando que, al existir un planteamiento de la investigación adecuado y la metodología propuesta relacionada con el marco teórico, se da inicio a este apartado de *recolección de datos* e información necesaria para poder responder la problemática planteada, por lo que es un procedimiento que parte de la obtención de *datos*, en donde se obtienen *resultados*, obteniendo con ello ciertas *conclusiones*.

Según Hernández Sampieri (2010), la recolección de datos cualitativos implica obtener datos de fenómenos que, por lo general, son difíciles de medir. Entonces se recurre a métodos cualitativos como observaciones, entrevistas, grupos de enfoque, etc., donde el instrumento de recolección de datos es el propio investigado; quien observa entrevista, conduce sesiones, revisa documentos, etc. Además plantea que: *“la acción esencial consiste en recolectar datos no estructurados y darle una estructura. Son muy variados, pero en esencia consiste en narraciones de los participantes (...).La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes”*.

Por consiguiente, y para recapitular, el proceso de investigación de *modelo cualitativo-interpretativo*, se desarrolla a partir de la directa observación al grupo de estudio, materializando esta observación en un análisis interpretativo, generando las conclusiones a partir de la reflexión y comparación de los datos recolectados. Además, se le atribuye a esta investigación, por el simple hecho de observar lo que ocurre en el ámbito de estudio, se está recolectando y analizando datos, y que durante esta labor, la muestra puede ir ajustándose con dinámicas previamente planificadas.

Los métodos de recolección de datos cualitativos usados en esta investigación serán:

1- La Observación: en primer lugar, saber que la observación es el procedimiento empírico elemental de la ciencia que tiene como objeto de estudio uno o varios hechos, objetos o fenómenos de la realidad actual (Bunge, 2007), siendo la observación utilizada de manera cotidiana por el ser humano. Sin embargo, se puede intencionar el enfoque de ésta para que sea una herramienta mayormente objetiva y en dirección de la investigación. Por tanto, se interpreta que la observación se puede utilizar como una técnica facilitadora en el proceso de organización de la información presentada en la investigación. Si se agrega a la observación los enfoques de estudio científico, propiciará una información mayormente

rigurosa y provechosa para el proceso de investigación; como bien plantean Ruiz e Ispizua (1989): *“La observación científica se lleva a cabo de una forma no sólo deliberada y consciente, sino de un modo sistemático, ordenando las piezas, anotando los resultados de la observación, describiendo, relacionando, sistematizando y, sobre todo, tratando de interpretar y de captar su significado y alcance”*. De manera muy similar, habla De Ketele (1984), quien hace referencia a un principio organizador, principio que atraviesa el proceso de planificación, la recogida de información y sobre todo la fase de análisis y de interpretación.

Siguiendo lo mencionado por los autores, se puede decir que la observación es un proceso intencionado y focalizado ante un cierto contexto y fenómeno, que precisa conocer lo que realmente está sucediendo en el entorno de atención, procurando la colaboración de la exploración ante sucesos, que ayude a descubrir e interpretar lo que acontece, pudiendo ser el ambiente físico, social y humano, la observación de actividades individuales y colectivas, los artefactos que utilizan los participantes, los retratos humanos de los participantes, entre otras.

El psicólogo social Claire Selltiz (citado por Hernández, 2006, p. 229), hace referencia al uso de la observación como una herramienta técnica, debiendo cumplir con cuatro condiciones:

1. *“Debe servir a un objeto formulado de investigación;*
2. *Debe de ser planificada sistemáticamente;*
3. *Debe estar controlada y relacionada con proposiciones generales;*
4. *Debe ser sujeta a comprobaciones y controles de validez y fiabilidad”*.

Entendiendo esto, se puede decir también que la observación debe cumplir con ciertas características para que sea utilizada dentro del proceso de investigación, limitadas por normas, reglas y procedimientos impuestos, además de generar relaciones más estrechas hacia lo investigado.

El proceso de observación que plantea la investigación, se basa en recurrir a técnicas que involucren abarcar la mayor información necesaria dentro del tiempo que se estará realizando la investigación, otorgando a esto algunos de los *tipos de observación* que plantea Mario Bunge (2007):

-Observación directa: Es cuando el observador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar.

-Observación indirecta: Es cuando el observador entra en conocimiento del hecho o fenómeno observado a través de las observaciones realizadas anteriormente por otra persona.

-Observación individual: Es la que hace a una sola persona, sea porque es parte de una investigación igualmente individual.

-Observación de Equipo o Grupo: Es la que se realiza por parte de varias personas que integran un equipo o grupo de trabajo.

Los tipos de observación mencionados, serán utilizados en algún momento de la investigación, ya sea cuando algún investigador desee hablar directamente con los estudiantes del grupo de estudio, con algún profesor, director o asistente que esté involucrado con el grupo de estudio y se requiera de alguna información que ellos puedan propiciar. También, se utilizará la observación a un estudiante en particular dentro de la investigación para aclarar cierta(s) interrogante(s), además de observar la interacción grupal del grupo investigado.

El proceso de observación científica será en base al grupo investigado (segundo año medio) en la clases de educación física, considerando además, las actividades extra programáticas planteadas por la investigación (talleres y eventos), dando su comienzo la segunda semana de agosto y finalizando la segunda semana de diciembre.

2- Encuesta: de ante mano, mencionar que se puede definir la encuesta, siguiendo a Manuel García Ferrando (1993), como:

Una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características (p. 141-170).

Considerando esta descripción, las encuestas por escrito que se le realizará al grupo investigado, serán interrogantes con alternativas establecidas y otras de respuestas cortas, para generar la reflexión posterior de estas. De esta forma, serán necesarios estos resultados para evaluarlos y dar continuidad con las actividades planificadas y/o dar inicios y correcciones a otras.

Por otro lado, la encuesta también puede ser utilizada en la técnica de observación como bien lo plantea Restituto Sierra Bravo (1998), describiendo a la observación por encuesta de esta forma: *“consiste igualmente en la obtención de datos de interés sociológico mediante la interrogación a los miembros de la sociedad, es el procedimiento sociológico de investigación más importante y el más empleado”*. Entre sus características se pueden destacar las siguientes:

1. La información se obtiene mediante una observación indirecta de los hechos, a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados, por lo que cabe la posibilidad de que la información obtenida no siempre refleje la realidad.
2. La encuesta permite aplicaciones masivas, que mediante técnicas de muestreo adecuadas pueden hacer extensivos los resultados a comunidades enteras.
3. El interés del investigador no es el sujeto concreto que contesta el cuestionario, sino la población a la que pertenece; de ahí, como se ha mencionado, la necesidad de utilizar técnicas de muestreo apropiadas.
4. Permite la obtención de datos sobre una gran variedad de temas.

5. La información se recoge de modo estandarizado mediante un cuestionario (instrucciones iguales para todos los sujetos, idéntica formulación de las preguntas, etc.), lo que faculta hacer comparaciones intragrupalas.

Siguiendo esta técnica de observación como una encuesta, se dará utilidad dentro de la investigación, a los procesos de observación utilizados para la recogida de información, considerando hechos objetivos como también deductivos del grupo investigado.

Las *encuestas de observación* (según Restituto Sierra Bravo) serán implementadas durante todo el proceso de observación a los estudiantes de segundo año medio en las clases de educación física y actividades extra programaticas, dando inicio la segunda semana de Agosto y finalizando en la segunda semana de diciembre. También se realizará una *encuesta de valoración* de tipo cuestionario (definida por Manuel García Ferrando), en donde el grupo investigado deberá responder preguntas abiertas (de desarrollo) y cerradas (alternativas). Se realizarán cuatro de estas encuestas durante el proceso de investigación, para ir comprobando cambios respecto al interés de los estudiantes por la práctica de actividad física, siendo implementadas en la tercera semana de agosto, segunda semana de octubre, tercera semana de noviembre y la segunda semana de diciembre.

Para finalizar este apartado, mencionar que la elección de estos instrumentos de recogida de información, se debe a que cumplen con las características de los objetivos propuestos para el proceso de investigación, teniendo en cuenta la obtención de datos fundamentales para el siguiente proceso de análisis que de estos se infieren.

3- Entrevista: la entrevista como método cualitativo, se le realizará a los profesores de educación física del grupo investigado, definida según Fontana y Frey (2005) un instrumento que permite la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informa comparte oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acaecido en su vida”, utilizada en este caso a la observación en las clases de educación física, respecto al comportamiento y participación de estos en las clases. Además considerar que la entrevista utilizada será *semiestructurada*, caracterizada por Pilar Folgueiras Bertomeu (s.f), como un instrumento que decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello, de igual forma, se establece un guión de preguntas. No obstante, las cuestiones se elaboran de forma abierta, lo que permite recoger información más rica y con más matices que en la entrevista estructurada. En la entrevista semiestructurada, es

esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando o, inclusive, incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada, utilizando de tal manera esta entrevista, por un lado, en base a preguntas estructuras y por otro lado, en base a posibles dudas que vayan surgiendo en la conversación, para nutrir aun más la información requerida para la investigación.

6.4.1.- PRIMERA ENCUESTA DE VALORACIÓN:

Esta primera encuesta, anteriormente definida, se les realizará a los estudiantes del grupo de estudio, en una intervención en la clase de educación física, previa al proceso del programa de la intervención la primera semana de agosto, la cual permite la obtención de información respecto al interés y desinterés hacia la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable de los estudiantes.

INTERÉS Y DESINTERÉS HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La encuesta es anónima (no poner nombre)

Sólo debe marcar con una X la/las alternativas/s que más considere

Fecha: ___/___/___

Género: Femenino ___ Masculino___

OBJETIVO: Conocer algunos hábitos de vida, además del interés y desinterés por la práctica de actividad física de las y los estudiantes, para usar esta información como una guía orientadora del programa de intervención. Esta encuesta será la primera aplicada al alumnado, previamente a la propuesta de intervención.

I. Marque con una X la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas.

1. ¿Crees que realizas suficiente actividad física?

Sí.

No.

2. ¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?

Sí.

No.

3. ¿Te gustaría hacer más ejercicio o deporte?

Sí.

No.

4. ¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?

Sí.

No.

5. ¿Crees que tu condición física es adecuada?

Sí.

No.

6. ¿Haces ejercicio/deporte solo/a o en compañía de tu pareja o amigos?

Solo/a

En compañía

7. ¿Cuántos días por semana realizas actividad física y/o deporte?

1

2

3

4

5

Más de 5

8. ¿Cuántas horas al día realizas actividad física y/o práctica deportiva?

1

2

3

4

5

Más de 5

9. ¿Cómo vienes al colegio?

- Caminando
- Bicicleta
- Auto/moto
- Transporte público

10. De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia:

- Caminar
- Nadar
- Correr
- Ciclismo
- Gimnasio
- Fútbol
- Tenis
- Básquetbol
- Voleibol
- Gimnasia artística
- Baile
- Patinaje
- Circo
- Escalada
- Artes Marciales
- Fitness
- Otro

11. De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que te gustaría practicar:

- Caminar
- Nadar

- Correr
- Ciclismo
- Gimnasio
- Fútbol
- Tenis
- Básquetbol
- Voleibol
- Gimnasia artística
- Baile
- Patinaje
- Circo
- Escalada
- Artes Marciales
- Fitness
- Otro

12. ¿Crees que duermes lo suficiente?

- Sí
- No

13. ¿Consideras necesario cambiar tus hábitos de descanso?

- Sí
- No

14. ¿Crees que tu alimentación es la adecuada?

- Sí
- No

15. ¿Consideras necesario cambiar tus hábitos alimenticios?

Sí

No

16. ¿Cuáles son tus motivos para NO realizar actividad física? (contestar sólo si no realizas) Marcar con una X.

Flojera

No me parece necesario

No me entretiene

Falta de tiempo

Falta de un compañero/a

Falta de orientación

No he podido encontrar una actividad que me guste

17. ¿Cuáles son tus motivos para realizar actividad física? (contestar sólo si realizas) Marcar con una x.

Me parece necesario

Me entretiene

Puedo compartir con mis amigos/as

Puedo practicar mi deporte favorito

Mejora mi sueño

Mejora mi humor y estado de ánimo

Disminuye el estrés

6.4.2.- PRE Y POST ENCUESTA DE VALORACIÓN:

La encuesta de valoración, anteriormente definida, se les realizará a los estudiantes del grupo de estudio para conocer los hábitos de vida activa y saludable que poseen. Se realizará

como primera actividad antes del programa de intervención, la primera semana de agosto, y también al finalizar esta, para comparar resultados y realizar un posterior análisis, respecto a si los estudiantes cambiaron o no sus hábitos de vida.

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

La encuesta es anónima (no poner nombre).

Sólo debe marcar con una X la/las alternativa/s que más considere.

Fecha: ___/___/___

Género: Femenino ___ Masculino___

OBJETIVO: Conocer los hábitos de vida los estudiantes, para usar esta información como una guía orientadora en la realización del programa de intervención. Esta encuesta será aplicada antes y después del programa de intervención, para comparación y análisis de resultados.

Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas.

I. ALIMENTACIÓN BÁSICA.

1) ¿Qué comidas haces al día?

___Desayuno

___ Almuerzo

___ Merienda

___Cena

2) ¿Qué desayunas por las mañanas?

___Nada

___Cereales

___Huevos

___Fruta o zumo de fruta

___Tostadas

Yogurt

Leche

Café con leche

3) ¿Qué almuerzas?

Nada

Legumbres

Carne Huevos

Pastas

Pescado

Bocadillo

Sopas

Almuerzo elaborado

4) ¿Qué meriendas?

Nada

Cereales

Fruta natural

Bocadillo

Frutos secos

Lácteo

5) ¿Qué cenas?

Nada

Legumbres

Carne Huevos

Pastas

Pescado

Bocadillo

Sopas

Cena elaborada

6) ¿Comes golosinas?

Todos los días

De vez en cuando

Nunca

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1) Marca las verduras que te gustan

Tomate

Zanahoria

Lechuga

Papas

Espinacas

Pepino

Pimentón

Alverjas

Champiñones

2) Frecuencia de consumo de verduras

Todos los días

Nunca

1 a 3 días a la semana

1 día a la semana

3) Marca las frutas que te gustan

Naranjas

Plátanos

Fresas

Manzanas

Peras

Melón

Cerezas

Sandía

4) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días

Nunca

1 a 3 días a la semana

1 día a la semana

5) Marca las carnes y pescados que te gustan

Pollo

Conejo

Cordero

Ternera

Cerdo

Productos marinos

6) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días

Nunca

1 a 3 días a la semana

1 día a la semana

7) Tipo de alimentación

Carnívoro

Vegetariano

Vegano

Ovo lacto

8) Marcas las pastas y legumbres que te gustan

Macarrones

Espaguetis

Arroz

Lentejas

Garbanzos

Porotos

9) Frecuencia de consumo de pastas y legumbres

Todos los días

Nunca

1 a 3 días a la semana

1 día a la semana

10) Vasos de agua al día

Ninguno

1 o 2

3 o 4

5 o 6

7 o 8

Más de 8

III. HIGIENE PERSONAL Y SALUD BUCODENTAL

1) ¿Cuándo te lavas las manos?

Antes de comer

Cuando llego a casa

Después de ir al aseo

Pocas veces o nunca

2) ¿Cuándo te lavas los dientes?

Después de cada comida

Antes de acostarme

Al levantarme

Pocas veces o nunca

3) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

Todos los días

3 o 4 veces a la semana

1 o 2 veces por semana

Nunca

4) ¿Cuántas horas duermes normalmente?

Menos de 6

Mas de 6

8 horas

Mas de 8 horas

IV. USO DE LA TV E INTERNET Y PRACTICA MOTRIZ

1) ¿Tienes televisión en tu cuarto?

Sí

No

2) ¿Tienes computador con Internet en tu cuarto?

Sí

No

3) ¿Cuántas horas pasas viendo la tele cada día?

Más de 2

Más de 4

Más de 6

4) ¿Cuántas horas pasas en internet o jugando a videojuegos cada día?

Más de 2

Más de 4

Más de 6

5) ¿Cuántas horas pasas haciendo actividad física o deporte cada día?

Más de 2

Más de 4

Más de 6

V. VIDA EN PAREJAS

1) ¿Tienes una relación en parejas?

Sí

No

2) ¿Usas método preventivo de embarazo?

Sí

No

3) ¿Eres padre o madre?

Sí

No

VI. CONSUMO DE DROGAS

1) Consume

Alcohol

Cigarrillos o tabaco

Marihuana

Cocaína

Otro

2) ¿Cuántas veces al día?

Todos los días

1 o 2 veces a la semana

3 o 4 veces a la semana

5 o 6 veces a la semana

6.4.3.- PRE Y POST ENCUESTA DE VALORACIÓN:

Las pre-encuestas de valoración, anteriormente definida, se les realizará a los estudiantes del grupo de estudio para conocer si poseen conocimientos previos respecto a No Deje Rastro y Primeros Auxilios, se realizará la primera semana de agosto, después de haber realizado la encuesta de Vida Activa y Saludable.

Las post-encuestas de valoración, de No Deje Rastro y Primeros Auxilios, se les realizará a los participantes del taller, después de haber sido realizados, siendo la primera y segunda semana de noviembre.

PRE-ENCUESTA

NO DEJE RASTRO

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO: Identificar los conocimientos previos de los y las estudiantes respecto al programa de No Deje Rastro, para usar esta información como una guía orientadora en la realización del taller transversal respectivo.

I. Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas. Justificar su respuesta de ser solicitado.

1. ¿Conoce o ha escuchado hablar de los principios de No Deje Rastro?

- a) Sí, los conozco
- b) Si, los he escuchado
- c) No.

2. La frase “No Deje Rastro” le suena a:

- a) Evite dejar huella
- b) Promueva el accionar sin dejar vestigios
- c) Considere no dejar rastro de sus acciones

2. Términos pareados:

Relacione, según su orientación en la lectura, la descripción correcta para cada frase:

- a) Planifique y Prepare su viaje _____ Evitar hacer daño en zonas que aun no han sido impactadas y concentrar el impacto en las que ya están deterioradas.
- b) Viaje y acampe en superficies durables _____ Evitar llevar peso innecesario, acarrear basura extra durante la excursión y pensar que la naturaleza es un vertedero.
- c) Disponga de los desperdicios adecuadamente _____ Con el fin de evitar llevar cosas demás o de menos y evitar riesgos potenciales
- d) Deje lo que encuentre _____ AL ir de excursión, se quiere gozar de la naturaleza en paz.
- e) Minimice los impactos de fogatas _____ Solo a distancia podremos disfrutar realmente de los sonidos y movimientos que la naturaleza y animales

nos brindan, permitirles su paz y alimentarse como a ellos les gusta.

f) Respete la fauna silvestre

_____ Quienes vengan después de nosotros, puedan disfrutar al igual que yo de las maravillas del lugar.

g) Considere a otros visitantes

_____ Para evitar incendios, formar lugares y manchas de fogones innecesarios y utilización de madera en forma exagerada.

3. Responda según la información entregada ¿se puede hacer una idea de lo que es No Deje Rastro? (argumente su respuesta)

Respuesta:

POST-INTERVENCIÓN

NO DEJE RASTRO

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO:

Identificar los conocimientos adquiridos de los y las estudiantes, luego de participar de la propuesta de intervención, respecto al programa de No Deje Rastro, para usar esta información a modo de comparación con los resultados de la encuesta previa.

I. Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas. Justificar su respuesta de ser solicitado.

1. La frase "No Deje Rastro" hace mención a:

- a) Evite dejar huella
- b) Promover el accionar sin dejar vestigios
- c) Considerar no dejar rastro de sus acciones

2. Términos pareados: relacione, según lo aprendido en las actividades, la descripción correcta para cada frase.

- | | |
|---|---|
| a) Planifique y Prepare su viaje | _____ Evitar hacer daño en zonas que aun no han sido impactadas y concentrar el impacto en las que ya están deterioradas. |
| b) Viaje y acampe en superficies durables | _____ Evitar llevar peso |

innecesario, acarrear basura extra durante la excursión y pensar que la naturaleza es un vertedero.

c) Disponga de los desperdicios adecuadamente ____ Con el fin de evitar llevar cosas demás o de menos y evitar riesgos potenciales

d) Deje lo que encuentre ____ AL ir de excursión, se quiere gozar de la naturaleza en paz.

e) Minimice los impactos de fogatas ____ Solo a distancia podremos disfrutar realmente de los sonidos y movimientos que la naturaleza y animales nos brindan, permitirles su paz y alimentarse como a ellos les gusta.

f) Respete la fauna silvestre ____ Quienes vengan después de nosotros, puedan disfrutar al igual que yo de las maravillas del lugar.

g) Considere a otros visitantes

_____ Para evitar incendios,
formar lugares y manchas
de fogones innecesarios y
utilización de madera en
forma exagerada.

3. Responda según la información recabada en la participación del taller: ¿Qué es No Deje Rastro?

Respuesta:

PRE-INTERVENCIÓN

PRIMEROS AUXILIOS

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO: Identificar los conocimientos previos de los y las estudiantes respecto a los Primeros Auxilios, para usar esta información como una guía orientadora en la realización del taller transversal respectivo.

I. Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas. Justificar su respuesta de ser solicitado.

1. ¿Conoce o ha escuchado hablar de los principios de los Primeros Auxilios?

- a) Sí, los conozco
- b) Si, los he escuchado
- c) No.

2. La frase "Primeros Auxilios" le suena a:

- a) Ayuda primaria
- b) Asistencia inmediata
- c) Socorrer

2. Términos pareados: Relacione, según su orientación en la lectura, la descripción correcta para cada frase:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a) Reanimación Cardiopulmonar (RCP) | _____ La salida de la sangre de los vasos sanguíneos |
| b) Hemorragia | _____ Ruptura, generalmente en un hueso |
| c) Maniobra de Heimlich | _____ Procedimiento de salvamento que se realiza cuando la respiración o los latidos cardíacos de alguien han cesado. |
| d) Quemadura | _____ Procedimiento para desobstruir el conducto respiratorio, normalmente bloqueado por un trozo de |

alimento o cualquier otro
objeto

e) Fractura

_____ Las hay de primero,
segundo y tercer grado,
según qué tan profundo y
con qué gravedad penetran
la superficie de la piel

3. Responda: Según la información entregada, ¿se puede hacer una idea de lo que son los Primeros Auxilios? (justifique su respuesta)

Respuesta:

**POST-INTERVENCIÓN
PRIMEROS AUXILIOS**

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO: Identificar los conocimientos adquiridos de los y las estudiantes, luego de participar de la propuesta de intervención, respecto a los Primeros Auxilios, para usar esta información como comparación respecto a los resultados de la encuesta previa.

I. Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas. Justificar su respuesta de ser solicitado.

1. La frase “Primeros Auxilios” le suena a:

a) Ayuda primaria

b) Asistencia inmediata

c) Socorrer

2. Términos pareados: Relacione, según lo aprendido en las actividades, la descripción correcta para cada frase.

- a) Reanimación Cardiopulmonar (RCP) ____ La salida de la sangre de los vasos sanguíneos
- b) Hemorragia ____ Ruptura, generalmente en un hueso
- c) Maniobra de Heimlich ____ Procedimiento de salvamento que se realiza cuando la respiración o los latidos cardíacos de alguien han cesado.
- d) Quemadura ____ Procedimiento para desobstruir el conducto respiratorio, normalmente bloqueado por un trozo de alimento o cualquier otro objeto
- e) Fractura ____ Las hay de primero, segundo y tercer grado, según qué tan profundo y

con qué gravedad penetran

la superficie de la pie

3. Responda según la información recabada en la participación del taller: ¿Qué son los Primeros Auxilios?

Respuesta:

6.4.4.- ENCUESTA DE SATISFACCIÓN:

Las encuestas de talleres deportivos, anteriormente definida, se les realizará a los estudiantes participantes de cada taller después de su realización, siendo la última semana de Agosto (taller de de basquetbol), segunda semana de Septiembre (taller de futbol), última semana de Septiembre (taller de escalada), segunda semana de Octubre (taller de gimnasia artística), última semana de Octubre (taller de circo) y segunda semana de Noviembre (taller de fitness).

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

TALLERES DEPORTIVOS

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Taller: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO: Conocer el grado de satisfacción de los y las estudiantes que participaron del taller de deportes colectivos, para obtener una visión general sobre las opiniones de estos y los posibles cambios y/o sugerencias que proponen.

I. Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas. Justificar sus respuestas de ser solicitado.

1. ¿Me gustó el taller deportivo en el que participé?

- a) Sí.
- b) No.
- c) Tal vez.

2. ¿Me gustó la manera en que las profesoras dirigieron el taller?

- a) Sí.
- b) No.
- c) Tal vez.

3. ¿Adquirí nuevos conocimientos, habilidades y actitudes en el taller deportivo en el cual participé? Justifique si su respuesta.

- a) Sí.
- b) No.

Justifique:

4. ¿Volvería a participar de este taller?

- a) Sí.
- b) No.

5. ¿Haría algún cambio y/o modificación a este taller? Si su respuesta es sí, mencione cuales.

- a) Sí.
- b) No.

Justifique su respuesta:

6. Ordene los aspectos de la siguiente lista del 1 al 7, según su orden de preferencia durante la participación en el taller.

- Participar del deporte que me gusta.
- Realizar actividad física.
- Posibilidad de relacionarme aún más con mis compañeros.
- Manera en que las profesoras dirigieron el taller.
- Ingresé sólo para entretenerme un rato.
- Participar de una actividad fuera del horario de clases.
- Ingresé al taller porque estaban mis amigos.

7. Finalmente, ¿cómo calificaría el taller deportivo en el cual participé?

- a) Muy bueno: el taller deportivo superó mis expectativas.
- b) Bueno: el taller deportivo fue como yo esperaba.
- c) Regular: el taller deportivo pudo haber sido mejor.
- d) Deficiente: el taller deportivo fue aburrido y no me llamó la atención.

Otros comentarios:

6.4.5.- ENCUESTA DE VALORACIÓN:

La encuesta de valoración, anteriormente definida, se les realizará a los estudiantes del grupo de estudio para conocer los conocimientos adquiridos después del programa de intervención y su parecer al respecto. Se realizará la segunda semana de Noviembre.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO: Conocer el grado de satisfacción de los y las estudiantes que participaron en el Proyecto de Intervención, orientado a mejorar el interés por la práctica de hábitos de Vida Activa y Saludable, así obtener una visión general sobre las opiniones de este y los posibles cambios y/o sugerencias que proponen.

I. Seleccione la alternativa con la cual se siente más identificado/a frente a las siguientes preguntas. Justificar su respuesta de ser solicitado.

1. ¿Le gustó participar en este Programa de Intervención?

a) Sí.

b) No.

c) De vez en cuando.

2. Marque con una X en qué actividad participó.

___ Taller deportivo colectivo de “Básquetbol”

___ Taller deportivo colectivo de “Fútbol”

- Taller deportivo individual de “Escalada”
- Taller deportivo individual de “Gimnasia Artística”
- Taller recreativo de “Circo”
- Taller recreativo de “Danza”
- Taller transversal de “No Deje Rastro”
- Taller transversal de “Primeros Auxilios”
- Feria de hábitos de “Vida Activa y Saludable”
- Evento de “Cultura Deportiva”

3. Marque, de mayor a menor preferencia, las actividades que fueron más atractivas para usted, considerando del 1 (primer lugar), al 10 (último lugar):

- Taller deportivo colectivo de “Básquetbol”
- Taller deportivo colectivo de “Fútbol”
- Taller deportivo individual de “Escalada”
- Taller deportivo individual de “Gimnasia Artística”
- Taller recreativo de “Circo”
- Taller recreativo de “Danza”
- Taller transversal de “No Deje Rastro”
- Taller transversal de “Primeros Auxilios”
- Feria de hábitos de “Vida Activa y Saludable”
- Evento de “Cultura Deportiva”

4. ¿Considera usted que en las actividades en las que participó, provocaron un interés por la práctica de actividad física y/o deporte para mejorar los hábitos de Vida Activa y Saludable?

- a) Sí
- b) No

Justifique su respuesta:

5. Considerando su participación en la propuesta de intervención, ¿realiza usted actividad física y/o deporte, dentro y/o fuera del establecimiento?

- a) Sí, dentro del establecimiento
- b) Si, fuera del establecimiento
- c) Si, dentro y fuera del establecimiento
- d) No

6. Considerando que la propuesta de intervención busca reforzar hábitos de Vida Activa y Saludable en los estudiantes, viendo esto reflejado además en la participación en las clases de EFI, responda la siguiente interrogante: ¿Siente usted que ha participado con mayor entusiasmo en las clases de EFI?

- a) Sí
- b) No

7. ¿Qué taller o talleres deportivos individuales, colectivos, recreativos y/o de capacitación le gustaría que se impartiera en el establecimiento? Marque con una X.

- Taller deportivo colectivo de “Básquetbol”
- Taller deportivo colectivo de “Fútbol”
- Taller deportivo individual de “Escalada”
- Taller deportivo individual de “Gimnasia Artística”
- Taller recreativo de “Circo”
- Taller recreativo de “Danza”
- Taller de capacitación “No Deje Rastro”
- Taller de capacitación “Primeros Auxilios”
- Feria de hábitos de “Vida Activa y Saludable”
- Evento de “Cultura Deportiva”

8. Marque con una X los aspectos que considera que **son necesarios** para promover hábitos de Vida Activa y Saludable.

Alimentación saludable

Mantener un peso equilibrado

Sedentarismo

Actividad física frecuente

Descanso apropiado

Sustancia ilícitas

Hidratación

Estrés

9. Considerando la pregunta anterior, marque con una X los aspectos que considera que ha mejorado a efecto del programa de intervención.

Alimentación saludable

Mantener un peso equilibrado

Sedentarismo

Actividad física frecuente

Descanso apropiado

Sustancia ilícitas

Hidratación

Estrés

10. ¿Haría usted algún cambio y/o modificación a la propuesta de intervención? Si su respuesta es sí, mencione cuales.

a) Sí.

b) No.

¿Cuáles?

11. ¿Volvería usted a participar de este programa de intervención?

a) Sí

b) No

Justifique su respuesta:

12. ¿Recomendaría usted esta propuesta de intervención?

a) Sí

b) No

13. Finalmente, ¿cómo calificaría la propuesta de intervención en la cual participé?

a) Muy bueno: la propuesta de intervención superó mis expectativas.

b) Bueno: la propuesta de intervención fue como yo esperaba.

c) Regular: la propuesta de intervención pudo haber sido mejor.

d) Deficiente: la propuesta de intervención fue aburrida y no me llamó la atención.

6.4.6.- ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA:

La entrevista semiestructurada, anteriormente definida, se les realizará a los profesores de educación física del grupo de estudio, para identificar su apreciación respecto a los mismos y al programa de intervención. Se realizará la segunda semana de noviembre.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre profesor/a: _____

Curso: _____

Fecha: ___/___/___

OBJETIVO: Obtener información directa respecto de los posibles cambios y/o mejoras en la actitud de los estudiantes intervenidos en las clases de educación física, por medio de una entrevista semiestructurada con los profesores a cargo de la asignatura.

I. A continuación, se presentarán las preguntas que se realizarán al profesor o a la profesora a entrevistar. Cabe destacar, que al ser esta una entrevista semiestructurada, pueden surgir nuevas preguntas de las que ya están estipuladas. Toda la entrevista será grabada, para luego realizar su transcripción.

1. Mediante la observación y las notas del registro anecdótico que ha hecho respecto del curso investigado, ¿cree usted que el programa de intervención ha mejorado la motivación por participar en las clases de educación física por parte de los estudiantes? Por favor, argumente su respuesta.
2. Considerando la cercanía que tiene usted como profesor/a del curso investigado, nos puede responder si: ¿Cree usted si el programa de intervención ha provocado que el estudiante quiera adquirir hábitos de vida activa y saludable, pudiendo ser desde una mirada deportiva, actividad física recreativa y/o ligada al ámbito de salud? Por favor, argumente su respuesta.
3. Sabiendo que el programa de intervención posee actividades pensadas para promover la participación del estudiante en las clases de EFI, nos puede responder si: ¿Cree usted que ha mejorado dicha participación, ha empeorado, o bien, no ha tenido incidencia? Por favor, argumente su respuesta.
4. Inicialmente, se les hizo la entrega de las planificaciones de las actividades del programa de intervención; nos puede responder si: ¿Haría usted algún tipo de modificación constructiva orientada al reforzamiento del eje curricular “Vida Activa y Saludable”, ¿que permita la mejora de la motivación por la práctica de actividad física en el grupo de estudio? Por favor, argumente su respuesta.
5. Para los registros anecdóticos en la clase de EFI, se les sugirió como profesores del grupo de estudio, hacerles preguntas a los estudiantes respecto al programa de intervención, por tanto, ¿qué nos puede comentar usted al respecto?, por ejemplo, si les gustaron o no las actividades a los

estudiantes, qué talleres les gustaron más y cuáles menos, si les ha generado algún tipo de incentivo, como el de practicar algún deporte y/o realizar actividad física, entre otros.

6. ¿Podría usted mencionar aspectos positivos y negativos del programa de intervención?

7. ¿Recomendaría usted realizar nuevamente este programa de intervención en el establecimiento, ya sea con el mismo grupo curso u otros, para mejorar la vida activa y saludable en los estudiantes? Por favor, argumente su respuesta.

8. Finalmente, ¿cómo calificaría la propuesta de intervención preparada por las profesoras?

a) Muy bueno: la propuesta de intervención superó mis expectativas.

b) Bueno: la propuesta de intervención fue como yo esperaba.

c) Regular: la propuesta de intervención pudo haber sido mejor.

d) Deficiente: la propuesta de intervención fue aburrida y no me llamó la atención.

6.5.- VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS:

El proceso de revisión y validación de los instrumentos anteriormente vistos, fue llevado a cabo por el Profesor Universitario Felipe Fritchmann de Educación Física, Deporte y Recreación, además de tener un Magister en Desarrollo Curricular y en Proyectos Educativos (ver Carta de Validación en anexo 10.2).

Capítulo 7.- PROPUESTA METODOLÓGICA.

Este capítulo incluye el desarrollo, en primer lugar, de una revisión bibliográfica que dará mayor sustento a esta investigación, y en segundo lugar, el de la propuesta metodológica utilizada principalmente para lograr el objetivo general de esta investigación.

7.1.- REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA:

En este apartado se trabajará en base a una tesis doctoral elegida por la similitud y que presenta con esta investigación, titulada *“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD EN ADOLESCENTES DE 3° DE ESO”*, realizada en el año 2005, y cuya autora es Palma Chillón Garzón. Luego de comprender a cabalidad esta tesis, se identificarán los siguientes puntos:

1. Tema de investigación
2. Problema de investigación
3. Pregunta problema
4. Objetivos de investigación
5. Diseño de investigación y metodológico
6. Instrumentos de evaluación utilizados
7. Conclusiones y resultados
8. Aportes de la revisión bibliográfica a la investigación en curso

7.1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN:

El tema de investigación de la tesis seleccionada para trabajar, corresponde al título de esta que sería el siguiente: *“EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD EN ADOLESCENTES DE 3° DE ESO”* cuya autora es Palma Chillón Garzón.

7.1.2.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

El problema de investigación que plantea la tesis escogida, es el *“intento de modificar las conductas de los escolares adolescentes hacia estilos de vida más saludables, siendo el sedentarismo una de estas conductas”*.

7.1.3.- PREGUNTA PROBLEMA:

La pregunta problema que plantea la tesis seleccionada es: *¿Cómo lograr estilos de vida más saludables en los adolescentes de 3º de ESO del Instituto de Enseñanza Secundaria (IES) Aricel?*

7.1.4.- OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN:

Los objetivos planteados en la investigación, son diversos y variados, abarcando la aportación de materiales curriculares para el docente de EFI, la evaluación de diferentes parámetros en el alumnado y docente, y finalizando con una aportación de orientaciones que podrían seguir los programas de intervención orientados hacia la salud en contexto escolar, según los resultados obtenidos en el presente trabajo.

1. Elaborar un programa de intervención de EFpS en base a UD, dirigido a escolares adolescentes de 3ero de ESO, integrando contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales y aportando materiales curriculares novedosos.

2. Diseñar instrumentos de evaluación para valorar diversas variables referentes al alumnado y a la profesora en el programa de intervención:

2.1. Elaborar un instrumento de evaluación de los conocimientos del alumnado sobre AFS para el nivel de 3o de ESO.

2.2. Elaborar un instrumento de hoja de registro para la evaluación de la intervención didáctica de la profesora a través del análisis de vídeo.

2.3. Elaborar un instrumento de análisis de contenido para la evaluación de la

opinión del alumnado y de la profesora a través del análisis de diarios y entrevistas.

3. Evaluar los efectos del programa de intervención en el alumnado atendiendo a diversas variables:

3.1. Conocer el nivel de conocimientos inicial del alumnado referente a la AFS y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS.

3.2. Conocer el nivel de actitudes hacia la AFS en el alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS.

3.3. Conocer los comportamientos hacia la AFD del alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS atendiendo al nivel de práctica físico-deportiva y a otros aspectos relacionados con éste.

3.4. Conocer el nivel de CF orientada hacia la salud del alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS.

3.5. Conocer la composición corporal del alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS.

4. Evaluar el propio programa de intervención de EFpS atendiendo a diversas variables:

4.1. Conocer las concepciones del alumnado sobre la EF tras la aplicación del programa de intervención.

4.2. Conocer la opinión del alumnado respecto al programa de intervención recibido.

4.3. Conocer la intervención didáctica de la profesora en el programa de intervención.

4.4. Conocer la opinión de la profesora respecto al programa de intervención aplicado.

5. Establecer directrices generales para programas de intervención orientados hacia la salud en contexto escolar en el área de EF.

7.1.5.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El diseño de investigación planteado por la tesis escogida, está basado en una *investigación mixta cuantitativa y cualitativa*. Es un diseño de dos grupos *cuasi experimental*, pues se pretende mantener la realidad del aula y las condiciones propias de una situación real, sólo manipulada por la intervención del programa basado en el tratamiento de la Salud desde la

Educación Física, por lo que el diseño corresponde a un *estudio de intervención longitudinal* con *medidas pre-posttest* en dos grupos del mismo curso académico: un grupo en el que se aplica el programa de intervención orientado hacia la Salud desde la Educación Física, denominado “EFS”, y otro grupo con aplicación de un programa de Educación Física sin orientación específica a la salud que se denomina grupo “EF”. En el ámbito metodológico de investigación biomédica, correspondería al grupo experimental y control respectivamente.

1.- VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

1.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

1.1.1.- GENERALIDADES:

- La duración y distribución temporal del programa de intervención se aplica durante el segundo y tercer trimestre del curso académico (enero a julio). Este programa, propiamente como tal, comienza un 21 de enero y finaliza un 23 de mayo. Una semana antes del comienzo de éste, se realiza una evaluación inicial (pre-test) y al finalizar el programa de intervención se realiza una evaluación final (post-test).
- El programa de intervención considera 28 sesiones de Educación Física.
- La intervención se lleva a cabo durante las sesiones de educación física distribuidas en 2 días semanales para los grupos, de 55 minutos cada una.
- La muestra se basa en 2 grupos de 29 alumnos del establecimiento de Madrid, de ambos sexos, con edades comprendidas de 3º de Enseñanza Secundaria.
- Los contenidos de la intervención se establecen en base a los bloques de contenidos que propone la Ley General de Ordenación del Sistema Escolar en España. Estos son: condición física, cualidades motrices, juegos y deportes, expresión corporal y actividades físicas en el medio natural, atendiendo de forma coherente las características y niveles del alumnado. Por lo tanto, en el programa de intervención a los grupos participantes, se plantea tratar los contenidos específicos de la Salud sobre los contenidos básicos expuestos en la programación didáctica.

1.1.2.- ASPECTOS DIDÁCTICOS

- El estudio plantea desarrollar 5 Unidades Didácticas que requieren de varios de estos contenidos: prevención y primeros auxilios, hábitos alimenticios, higiene corporal, calentamiento, condición física y salud, actividad física saludable, respiración-relajación, ejercicios desaconsejados, educación postural, seguridad en la práctica de actividad física e instalaciones y conservación del medio ambiente.

Estas temáticas se imparten de forma integrada en los bloques de contenidos (juegos y deportes, cualidades motrices, condición física, expresión corporal y actividades físicas en el medio natural).

1.1.2.1.- OBJETIVOS DE LOS ASPECTOS DIDÁCTICOS:

- Consolidar hábitos higiénicos, alimenticios, posturales y de seguridad en la utilización de espacios, relacionándolos con la práctica de actividad física saludable y con la vida cotidiana.
- Desarrollar aquellas capacidades físicas que impliquen una mejora de la salud.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos que la práctica regular de actividad física tiene para la salud física y psicosocial.
- Conocer las actuaciones básicas de los primeros auxilios.
- Regular y dosificar el esfuerzo en diferentes actividades físicas.
- Valorar el esfuerzo necesario para realizar determinadas actividades.
- Identificar en el propio cuerpo: el tono, la relajación y el equilibrio corporal.
- Agrandar aquellas medidas de seguridad y prácticas que pueden ser útiles para optimizar el movimiento, evitando lesiones y accidentes.
- Utilizar el material y las instalaciones responsabilizándose de su adecuado uso y respetar las normas de utilización que implica.
- Respetar la conservación del medio natural y conocer actividades físico-deportivas en la naturaleza que no la deterioren.

- Conocer y vivenciar diferentes ejercicios desaconsejados por acciones posturales desaconsejadas y valorar la importancia de la columna vertebral.
- Desarrollar de forma autónoma los aprendizajes adquiridos sobre la prevención, hábitos de higiene, de esfuerzo físico y de alimentación.
- Fomentar estrategias que favorezcan la cooperación y evitar comportamientos agresivos.

1.1.2.2.- UNIDADES DIDÁCTICAS:

El programa de intervención contempla 5 Unidades Didácticas identificadas en la siguiente tabla:

UNIDADES DIDÁCTICAS	CONTENIDOS	
	EF	Salud
1. Condición física	condición física	condición física salud, tareas interdisciplinares en carrera de orientación
2. Vamos al circo	habilidades motrices, gimnasia artística	importancia de la columna, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular
3. Como Michael Jordan	baloncesto	actividad física saludable, resistencia cardio-respiratoria, alimentación
4. Acrossport y ¡exprésate!	pirámides humanas, expresión corporal	ejercicios desaconsejados, cuidado de la espalda y fortalecimiento, respiración, relajación
5. Voleibol y ¡viva la naturaleza!	voleibol, actividades en el medio natural	higiene y primeros auxilios, conservación del medio ambiente, cómo llenar la mochila, seguridad en instalaciones

Cuadro 9.

Fuente: Tesis doctoral "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE

INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD EN ADOLESCENTES DE 3º DE ESO".

Además, la sesión posee una duración de 55 min, considerando partes de la sesión como: calentamiento (10 minutos), parte principal (35 minutos) y vuelta a la calma (10 minutos).

1.1.2.3.- ESTILOS DE ENSEÑANZA, TÉCNICA DE ENSEÑANZA Y ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

La investigación plantea que se requiere de *Estilos de Enseñanza* propicios para el desarrollo de los contenidos, determinados por la participación activa y la reflexión por parte del alumnado en los contenidos (en cada sesión se emplea uno o dos estilos de enseñanza).

La *Técnica de Enseñanza* empleada, es mixta, aplicándose la indagación y/o instrucción directa según las características de la sesión y los objetivos y contenidos planteados, fundamentalmente.

La *Estrategia en la Práctica* se adapta en cada sesión y contenidos, siendo mayormente de carácter global y en algunas tareas es analítica.

Por otro lado la investigación plantea que las prácticas de intervención, se intentará desarrollar en un ambiente lúdico, de máxima participación y experimentación, procurando eliminar ante todo cualquier tipo de discriminación.

1.1.2.4.- TAREAS INTERDISCIPLINARES:

La investigación considera la realización de 3 tareas interdisciplinarias mostradas en la siguiente tabla:

ÁREAS	ACTIVIDAD	CONTENIDOS DE SALUD
- Biología y EF	- Carrera de orientación	- Pistas con preguntas de ambas áreas. Conceptos varios de salud.
- Lengua y Literatura y EF	- Carrera de orientación	- Pistas con preguntas de ambas áreas. Conceptos varios de salud.
- Educación Plástica y Visual y EF	- Posters	- Temática posters: estiramientos, modas no saludables, ejercicios desaconsejados, concepto de salud, columna vertebral, posición correcta/incorrecta sentado, posturas de la vida diaria y alimentación.

Cuadro 10.

Cuadro 9.

Fuente: Tesis doctoral "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD EN ADOLESCENTES DE 3° DE ESO".

1.1.2.5.- EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

El proceso de evaluación propuesto por la investigación, considerará una evaluación al alumno con planilla de control diaria, además de una evaluación al profesor y una evaluación de enseñanza- aprendizaje realizada tras cada sesión.

Por otro lado, la calificación se realizará en base a tres componentes básicos, siendo estos: componente actitudinal (40%), componente procedimental (30%) y componente conceptual (30%).

1.1.- VARIABLE DEPENDIENTE

1.1.1.- VARIABLES QUE ANALIZAN LOS EFECTOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:

Las variables dependientes que considera la investigación son de gran importancia desde el área de la Educación Física en el alumnado, siendo de índole cuantitativa y cualitativa. El análisis se realiza de forma independiente, estableciendo relaciones entre ellas cuando estas sean de interés relevante, considerando:

- Conocimientos del alumnado sobre la actividad física orientada hacia la salud (test conceptual).
- Actitudes hacia la actividad física relacionadas con la salud y comportamientos hacia la actividad física-deportiva del alumnado.(cuestionario de comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva)
- Nivel de actividad física habitual (cuestionarios)
- Condición física orientada hacia la salud (pruebas de condición física de resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad)
- Composición corporal (antropometría)
- Concepciones del alumnado sobre la Educación Física
- Hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales
- Actividad física habitual y actitud frente a la práctica físico-deportiva
- Nivel de condición física

- Antropometría y composición corporal

1.1.2.- VARIABLES EVALUADORAS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:

Las siguientes variables propuestas por la investigación son de gran utilidad sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje desde el punto de vista del alumnado y profesora, siendo estas, concepciones que tienen sobre la Educación Física y la opinión sobre el programa de intervención.

- Concepciones del alumnado sobre la Educación Física (cuestionario)
- Opinión del alumnado sobre el programa de intervención (entrevista)

7.1.6.- PROCESO DE OBTENCIÓN DE RESULTADOS:

El material específico de la evaluación para la obtención de datos y resultados, tanto en las mediciones antes y después de la intervención (pretest y posttest) estuvo constituido por:

a) Cuestionario sobre comportamientos, actitudes y valores sobre Actividad Física Deportiva AFD:

- Cuestionario de AFD realizada en verano
- Cuestionario de AFD realizada en fin de semana
- Cuestionario de AFD diaria
- Cuestionario de comportamientos, actitudes y valores sobre AFD

b) Material para la valoración de la Condición Física.

c) Material para la valoración de la Antropometría y Composición Corporal.

d) Cuestionario de Teorías Implícitas:

- Cuestionario TIEFE (Cuestionario Normativo de las Teorías Implícitas de la Educación Física Escolar) (Delgado Noguera et al.,2002; Delgado Noguera y Medina, 1998)

e) Material para las entrevistas del alumnado:

- Grabadoras y cintas de cassette.

f) Grabación de las sesiones de Educación Física del alumnado.

La investigación, además, considera la recolección de resultados con la realización de diarios del alumnado y profesora, así como la grabación de las sesiones y las entrevistas; estos deben requerir para su análisis un instrumento y una hoja de registro, material que ha sido elaborado específicamente en la investigación y que lo expone detalladamente en las variables correspondientes.

7.1.7.- CONCLUSIONES Y RESULTADOS:

Finalmente, se expondrán las conclusiones y los resultados de la tesis con la que se decidió trabajar. Esto fue desarrollado en respuesta a cada uno de los objetivos de esta investigación, mencionados con anterioridad.

- **Respecto al primer objetivo:**

Se ha podido diseñar y llevar a cabo de forma viable un programa de intervención de Educación Física para la Salud con sus materiales curriculares para escolares adolescentes de 3ero de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), adecuándolos transversalmente a los contenidos establecidos en la Programación del Departamento de Educación Física del centro educativo.

- **Respecto al segundo objetivo:**

Se han elaborado, y en los casos pertinentes validados y estudiado la fiabilidad, los siguientes instrumentos de evaluación del programa de intervención aplicado en escolares adolescentes:

- Cuestionario o test conceptual de conocimientos sobre Actividad Física para la Salud para el nivel de 3ero de ESO, dentro del área de EF.

- Hoja de observación de vídeo para el análisis de la intervención didáctica en Actividad Física para la Salud.
- Categorías de análisis de contenidos para diarios y entrevista del alumnado y diario del profesor.
- **Respecto al tercer objetivo:**
 1. La aplicación de un programa de intervención de Educación Física para la Salud, con alto carácter procedimental y sin sesiones exclusivamente teóricas, produce mejoras altamente significativas en el deficiente nivel inicial de conocimientos del alumnado, frente a una mejora mínima en un grupo sin dicha intervención.
 2. El programa de intervención en EFS no ocasiona cambios significativos en la adecuada orientación inicial de las actitudes, más orientada hacia el proceso que hacia el resultado, de la práctica física orientada a la salud. La gratificación es la dimensión actitudinal mejor valorada y la victoria la que menos, a la vez que existen diferencias significativas en las dimensiones de continuidad y victoria a favor de los chicos y de seguridad a favor de las chicas. En el grupo EF se produce una mejora en las dimensiones de continuidad y autonomía, mientras que en el grupo EFS está última se acerca a la significación, a la vez que desciende significativamente la obsesión por el ejercicio.
 3. No se aprecian cambios significativos en ambos grupos durante el transcurso de la intervención en el nivel de AF evaluado por gasto energético y por el IAF, así como en otros hábitos de vida sedentarios como tiempo viendo televisión, jugando con ordenador o haciendo deberes escolares, exceptuando un descenso del gasto energético en fin de semana. En otro sentido, como era de esperar, los alumnos son físicamente más activos que las alumnas y ambos realizan más práctica física durante fin de semana que en día lectivo.
 4. Los escolares adolescentes de este estudio manifiestan que el principal motivo para practicar AFD es la diversión y pasarlo bien, y el principal motivo de abandono los estudios, siendo el amigo/a la persona que más influye en su conducta de práctica física. Además, los chicos tienen mejor autoconcepto de su forma física que las chicas y ambos están satisfechos con las clases de EF. Esta opinión favorable se correlaciona con el nivel de AF y mejora significativamente en el grupo EF a lo largo de la intervención.

5. El programa de intervención aplicado desde el área de EF, considerando los posibles efectos del desarrollo madurativo durante el transcurso del mismo, parece haber tenido efectos positivos en la forma física de los escolares, salvo en chicos, en la velocidad en ambos grupos y la flexibilidad en el grupo EF, y en chicas, en todas las manifestaciones de fuerza en el grupo EFS y en una de ellas, así como en velocidad, en el grupo EF. Los chicos presentan en todo momento un mejor nivel de forma física que las chicas, excepto en flexibilidad, y los valores de ambos se encuentran en niveles aceptables respecto a la población adolescente española.

6. El programa de intervención orientado hacia la salud desde el área de EF, parece haber tenido un efecto positivo en la cantidad de grasa corporal total en los escolares adolescentes participantes, dado que evita el aumento que se produce en las chicas del grupo EF, y consigue, en chicos, disminución del mismo, así como un aumento en la masa libre de grasa, que no se aprecia en el grupo EF.

- **Respecto al cuarto objetivo:**

1. El alumnado, sin diferenciación de grupos, orienta fundamentalmente su concepción de la EF hacia las teorías implícitas de salud y recreativa, siendo la teoría expresiva más aceptada por las chicas que por los chicos.

2. El alumnado del grupo EFS manifiesta haber recibido más contenidos teóricos y actividades prácticas referidas a salud que el alumnado del grupo EF, siendo los Hábitos saludables de Esfuerzo Física e Higiene y Primeros Auxilios, seguidos de Hábitos Alimenticios y Educación Postural, los más tratados.

3. La mayoría del alumnado percibe una intensidad normal en las sesiones de EF, siendo muy intensa para un porcentaje mayor de chicos que de chicas, y para un porcentaje mayor de alumnos con actitudes normales que de alumnos con actitudes más positivas.

4. Casi todo el alumnado manifiesta su alta satisfacción con las sesiones de EF, sobresaliendo ligeramente el grupo EF respecto al EFS, las chicas respecto a los chicos y los alumnos con actitudes muy positivas respecto a los de menos actitudes positivas.

5. El alumnado manifiesta interés por el comportamiento de los compañeros en las sesiones, prefiriendo que sean afines a él/ella para la adecuada realización de las tareas; también aluden a la incomodidad que le suponía al principio que le grabasen

en vídeo y expresan opiniones habitualmente favorables sobre el comportamiento de la profesora.

6. Se considera adecuada y viable la intervención de la profesora en ambos grupos dado que:

-El grupo EFS recibió más información y feedback sobre contenidos de salud y existió un mayor control de las tareas rutinarias de salud por parte de la profesora que en el grupo EF, corroborando la adecuada aplicación del programa de intervención.

- Se imparte un considerable número de feedback en las sesiones de EF analizadas con un valor medio de 58,3 feedback/sesión, siendo mayor el porcentaje de feedback individuales (58,5%) que los feedback generales (41,5%), con reparto similar en ambos grupos.

- De la información y feedback impartida por la profesora sobre contenidos de salud se incide mayoritariamente en el contenido de Higiene y Primeros auxilios (62%) y en los Hábitos saludables de Esfuerzo Físico (30,7%).

7. La opinión de la profesora respecto al programa de intervención aplicado corrobora la opinión del alumnado respecto a su adecuación y viabilidad dado que:

- Manifiesta impartir más contenidos teóricos y actividades prácticas referidas a salud al grupo EFS que al grupo EF, siendo similares los porcentajes sobre valoración de la salud en ambos grupos y que los mismos tratan fundamentalmente de Hábitos saludables de Esfuerzo Físico, Higiene y Primeros Auxilios.

-Manifiesta tener altos niveles de satisfacción tras las sesiones, siendo ligeramente superiores en el grupo EF respecto al grupo EFS.

- Los comentarios referidos al alumnado como grupo, a los diarios y a la grabación de las sesiones son equiparables en ambos grupos.

7.1.8.- APORTES DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA A LA INVESTIGACIÓN EN CURSO:

El equipo investigador ha detectado, luego de estudiar y analizar la tesis doctoral utilizada para este apartado, varios aportes que ésta ha generado a la investigación. En primer lugar, ha sido de gran ayuda en cuanto a la formulación de la propuesta de intervención (la cual será presentada al siguiente apartado), en cuanto a la creación de las actividades, principalmente; esto, debido a que la intervención realizada en la tesis doctoral, es creativa, innovadora y bastante diversa, es decir, ofrece a los estudiantes distintas áreas a trabajar, todas provenientes de la Educación Física. En segundo lugar, la inclusión una pre y post encuesta para las actividades, ha sido una idea que también los investigadores han rescatado de dicha tesis; se considera muy importante realizar encuestas antes y después de la intervención, para finalmente poder comparar los resultados de ambas y divisar posibles cambios, avances y/o mejoras en lo que se quiere medir, o bien, si no hubo tantos avances como se esperaba. Finalmente, los investigadores destacan un tercer aporte a destacar, que corresponde a la iniciativa de los tesisistas al entrevistar a los profesoras y al grabar las clases que se fueron realizando; tomándose de esto mismo, el equipo investigador decide entrevistar, de igual manera, a los profesores de Educación Física al final de la intervención, para conocer las apreciaciones de ellos frente al comportamiento de los estudiantes en las clases, realizadas de manera simultánea con la propuesta de intervención. Por otra parte, se le solicitará a los profesores que realicen bitácoras clase a clase en la asignatura, para obtener un registro permanente de cómo se comportan los estudiantes con el paso del tiempo, si hay cambios y/o mejoras en la motivación, participación, entre otros aspectos.

7.2.- PROPUESTA METODOLÓGICA:

Se dará a conocer, a continuación, la propuesta metodológica planteada por el equipo investigador. Esta propuesta fue elaborada con base en un “carácter recreativo” en las actividades que se realizarán, queriendo lograr que los estudiantes disfruten lo que están haciendo, y que sea una experiencia novedosa y entretenida para todos ellos.

PROPUESTA METODOLÓGICA

IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN: Colegio San Francisco de Asís de La Florida.

NOMBRE DEL PROYECTO: “Cultura de Vida Saludable”

NOMBRES INTEGRANTES DEL GRUPO: Karol Aravena, Sandy Salamanca

RESPONSABLES DEL PROYECTO: Karol Aravena, Sandy Salamanca

IDENTIFICACIÓN DEL CONFLICTO A TRATAR Y RESUMEN DEL PROYECTO:

El conflicto identificado por parte de los investigadores corresponde a: ***El déficit motivacional del eje curricular de “Vida Activa y Saludable”, observado dentro de las clases EFI y en los resultados encontrados en la encuesta de hábitos de vida saludable, realizada a los estudiantes del segundo año medio del colegio San Fco. de Asís de La Florida.*** A raíz del problema identificado en el grupo de estudiantes, el equipo investigador buscará dar solución a la siguiente interrogante: ***¿Cómo fortalecer el déficit motivacional que poseen los estudiantes de segundo año medio, frente al eje curricular “Vida Activa y Saludable”?***

La propuesta de intervención fue creada para promover un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes de segundo año medio del colegio San Fco. de Asís de la comuna de la Florida, fortaleciendo el eje curricular correspondiente, mediante actividades deportivas y recreativas extraprogramáticas. Para ello, la duración del proyecto será de 3 meses $\frac{1}{2}$, comenzando agosto hasta mediados de noviembre, correspondiente a 14 semanas. En estas semanas se realizarán 28 clases en total, considerando los Talleres Deportivos y de Capacitación (Primeros Auxilios y No Deje Rastro), siendo 1 hora de clases (60 minutos) los días martes y jueves. Contempla, además, 2 actividades extra programáticas para realizarlas 2 viernes (segunda semana de octubre y segunda semana de noviembre), siendo de 3 horas cada una, las que tendrán un carácter masivo en el que podrá participar la comunidad educativa del establecimiento, otorgando la posibilidad, al grupo de estudio, de ser los protagonistas de estos eventos. Cada taller deportivo, estará enfocado en cuatro áreas para su realización: *expresión corporal, destrezas deportivas, trabajo en equipo y un minicampeonato*. Cada primera clase de cada taller deportivo tendrá como base la utilización de la *expresión corporal*; las segundas clases, tendrá como base la ejecución de las *destrezas* propias de cada deporte; las terceras sesiones, estarán enfocadas en actividades que requieran *trabajo en equipo*; finalmente, en las últimas clases, se realizarán *minicampeonatos*, en los cuales los estudiantes puedan

demostrar todo lo aprendido durante las sesiones, y además, otorgarle un carácter de competición y entretenimiento.

Finalmente, el proyecto considerará 9 encuestas, y 1 entrevista a los profesores de EFI; 4 de estas encuestas corresponden a encuestas previas a la propuesta de intervención, para identificar conocimientos previos, y los motivos de interés y desinterés hacia la actividad física y los HVS; las otras 5 encuestas, serán de satisfacción y de conocimientos adquiridos, por lo que se realizarán una vez terminados los talleres deportivos y la propuesta. La entrevista, será aplicada también al término de la propuesta de intervención, para conocer las apreciaciones de los profesores frente a esta.

JUSTIFICACION DEL PROYECTO: (Por qué y para qué)

El proyecto de intervención fue creado luego de la observación al grupo de estudio en las clases de Educación Física; para el grupo investigador, surge la necesidad de reforzar las deficiencias motivacionales encontradas en éstos, respecto a la realización de actividad física en las clases de Educación Física, permitiendo de esta manera reforzar, mediante actividades extra programáticas, el eje curricular de Vida Activa y Saludable de la asignatura, considerando las diferentes dimensiones que este posee, como lo son: ámbitos de *Condición Física (OA 03)* y *Hábitos para una Vida Activa OA (04)*, los cuales buscan que los estudiantes puedan: *Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). -Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico. (OA 03), además de: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios, como: -Realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés. -Promover campañas para evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol. -*

Aplicar maniobras básicas de primeros auxilios en situaciones de riesgo. -Dirigir y ejecutar un calentamiento de manera grupal. -Hidratarse con agua de forma permanente (OA 04). (Currículum Nacional, 2020)

Por tanto, la propuesta metodológica está pensada para que los estudiantes de segundo año medio posean las herramientas necesarias para la adquisición de Hábitos de Vida Activa y Saludable de manera responsable hacia su persona y su entorno siendo consientes, además, de que pueden ser promotores de cambios positivos hacia la sociedad sobre la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable a temprana edad, teniendo noción de las posibles enfermedades que pueden afectar a las personas por poseer hábitos poco saludables.

Por otro lado, la propuesta de intervención trabajará la motivación para realizar actividad física a través de los talleres deportivos y recreativos, considerando los elementos tácticos y técnicos que posee cada uno y así complementarlos con elementos como el yoga, la danza, la expresión corporal, la mímica, atribuyendo a este conjunto, una mirada holística.

Finalmente, el grupo investigador considera que, al poder realizar los diversos talleres implementados en el programa de intervención, les da mayores oportunidades a los estudiantes de desarrollarse tanto cognitivamente, motrizmente y, por qué no, profesionalmente, considerando la Educación Física como un medio de aprendizaje físico-cognitivo, como es demostrado en estudios que indican que: *“Individuos físicamente activos tienen ondas cerebrales más activas en función de las capacidades físicas... Estos hallazgos profundizan el fundamento de que ejecutar actividad física en forma regular va a producir adaptaciones en las ondas cerebrales lo que tiene una correlación positiva en los procesos cognitivos”.* (Dustman et al., 1990; Dustman et al., 1985; Lardon & Polich, 1996). Sumado a esto, se debe tener en cuenta el efecto motivacional que pretende lograr el programa de intervención a los estudiantes, reiterando que la actividad física se puede abordar de diversas maneras, ya sea recreativas y /o deportivas, pero que siempre habrá una actividad que se adhiera más a cada persona.

METAS:
M1.- El 50% de los estudiantes reconoce los beneficios de la práctica de actividad física y hábitos de vida activa y saludable.
M2.- La participación de, al menos, el 60% de los estudiantes en cada uno de los talleres.
M3.- El 60% de los estudiantes realiza deporte y/o actividad física, dentro y/o fuera del establecimiento durante el programa de intervención.
METAS PARA CADA OBJETIVO ESPECÍFICO:
OE1 M.- El 70% de los estudiantes responda las encuestas de valoración sobre los motivos de interés y desinterés hacia la práctica de actividad física y hábitos de Vida Activa y Saludable.
OE2 M.- La participación de al menos el 50% de los estudiantes en el programa de actividades extraprogramáticas deportivas y recreativas.
OE3 M.- El 50% de los estudiantes presenta mayor interés dentro y fuera del establecimiento por realizar actividad física, además de adquirir mejores hábitos de vida saludable.
DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO:
<p>La didáctica de intervención tendrá una primera etapa la cual consistirá en presentarles al grupo de estudio la propuesta metodológica en la que se les pedirá participar, otorgándoles toda clase de información al respecto, considerando un espacio dedicado a responder dudas y/o consultas; por otro lado, se les pedirá que respondan unas pre-encuestas de valoración para identificar conocimientos previos de los beneficios de la Actividad Física y Hábitos de Vida Saludables, además de conocimientos de No Deje Rastro y Primeros Auxilios.</p> <p>Como segunda etapa se contemplarán los talleres deportivos individuales y colectivos, recreativos y los talleres transversales de No Deje Rastro y Primeros Auxilios. Cada taller se realizará después del horario de clases (martes y jueves), llevando a los estudiantes al gimnasio del establecimiento, considerando una hora para su</p>

realización. Las planificaciones de clase contemplan un inicio explicativo de la dinámica, un desarrollo didáctico motriz de 40 min y un cierre de proceso reflexivo grupal.

La tercera etapa del proyecto, considera la Feria de Vida Activa Saludable y el Evento de Cultura Deportiva. Cabe mencionar que estas actividades se realizan de manera paralela a los talleres; se llevarán a cabo días viernes (segunda semana de octubre y segunda semana de noviembre) y para su realización se utilizarán los 2 patios del colegio, pudiendo así participar toda la comunidad educativa, considerando 3 horas cronológicas para cada evento.

La Feria de Vida Activa Saludable, será realizada por los mismo estudiante. En una primera instancia se les otorgará un tema grupal, pudiendo ser: los beneficios de la práctica de ejercicio físico; alimentación saludable; beneficios de un buen dormir; entrenamiento deportivo y físico, ejercicio cardiovascular y de fuerza, entre otros. Estos temas serán presentados mediante un stand creado por los estudiantes; para ello, se les pedirá que lean el material informativo entregado por parte de los investigadores para su realización y puesta en escena. Se invitará a toda la comunidad educativa a la Feria de Vida Activa y Saludable, se les entregará información y se dará la oportunidad de participar en actividades didácticas que tendrá cada stand, por lo que los estudiantes serán los promotores y protagonistas de cada tema informativo de su respectivo stand.

El Evento de Cultura Deportiva, también será realizada por los mismos estudiantes; en este evento se darán a conocer, a la comunidad educativa, todos los talleres en los cuales participaron los estudiantes del grupo de estudio en la intervención pedagógica, siendo ellos mismos los profesores a cargo de cada área para que los invitados (apoderados, auxiliares del establecimientos, profesores, directivos, etc) participen de estos.

Finalmente, la última etapa del proyecto será la post-encuesta de satisfacción realizada a los estudiantes y una entrevista a los profesores de Educación Física a cargo del curso, respecto al proyecto de intervención. Mencionar además que habrá un post-encuesta al término de cada taller.

ACTIVIDADES O ACCIONES:

Números	Actividades
---------	-------------

N°1	<p>Pre-Encuestas a los estudiantes:</p> <p>1.- Hábitos de Vida Activa y Saludable.</p> <p>2.- Conocimientos previos de No Deje Rastro.</p> <p>3.- Conocimientos previos de Primeros Auxilios.</p> <p>4.- Interés y desinterés hacia la práctica de actividad física y HVS.</p>
N°2	<p>1-Taller de deporte colectivo “Básquetbol”</p> <p>Nombre la actividad: Ambientación y familiarización con el básquetbol</p>
N°3	<p>2- Taller de deporte colectivo “Básquetbol”</p> <p>Nombre la actividad: Jugando a ser LeBron James</p>
N°4	<p>3- Taller de deporte colectivo “Básquetbol”</p> <p>Nombre la actividad: Entre tríos y cuartetos</p>
N°5	<p>4- Taller de deporte colectivo “Básquetbol”</p> <p>Nombre la actividad: Participando en la NBA</p>
N°7	<p>1- Taller de deporte colectivo “Fútbol”</p> <p>Nombre la actividad: Ambientación y Familiarización con el Fútbol</p>
N°8	<p>2- Taller de deporte colectivo “Fútbol”</p> <p>Nombre la actividad: Jugando a ser Cristiano Ronaldo</p>
N°9	<p>3- Taller de deporte colectivo “Fútbol”</p> <p>Nombre la actividad: Entre piques y pases</p>
N°10	<p>4- Taller de deporte colectivo “Fútbol”</p> <p>Nombre la actividad: Participando de Champions League</p>
N°12	<p>1-Taller de deporte individual “Escalada”</p> <p>Nombre la actividad: Familiarización y ambientación en la escalada</p>
N°13	<p>2- Taller de deporte individual “Escalada”</p> <p>Nombre la actividad: Moviendo el esqueleto al ritmo de la escalada</p>

N°14	3- Taller de deporte individual “Escalada” Nombre la actividad: Entre seguros y agarres
N°15	4- Taller de deporte individual “Escalada” Nombre la actividad: Enfrentando la ruta en parejas
N°17	1- Taller de deporte individual “Gimnasia Artística” Nombre la actividad: Familiarización y ambientación en la Gimnasia Artística
N°18	2- Taller de deporte individual “Gimnasia Artística” Nombre la actividad: Jugando a ser Simone Biles
N°19	3- Taller de deporte individual “Gimnasia Artística” Nombre la actividad: Entre piruetas y saltos
N°20	4- Taller de deporte individual “Gimnasia Artística” Nombre la actividad: Participando en el Campeonato Mundial de Gimnasia
N°22	1-Taller recreativo de “Circo” Nombre de la actividad: Familiarización con los implementos del circo
N°23	2- Taller recreativo de “Circo” Nombre de la actividad: Jugando a ser malabaristas y trapecistas
N°24	3- Taller recreativo de “Circo” Nombre de la actividad: Formaciones mano a mano
N°25	4- Taller recreativo de “Circo” Nombre de la actividad: Participando en el Cirque Du Soleil
N°27	1- Taller recreativo de “Fitness” Nombre de la actividad: Familiarización y ambientación en Fitness
N°28	2- Taller recreativo de “Fitness” Nombre de la actividad: Jugando a ser instructor de Fitness
N°29	3- Taller recreativo de “Fitness”

	Nombre de la actividad: Entre aerobox y entrenamiento funcional
N°30	4- Taller recreativo de “Fitness” Nombre de la actividad: Participando de una maratón de Fitness
N°32	1- Taller transversal de capacitación de No Deje Rastro Nombre de la actividad: Conociendo y cuidando nuestro entorno natural
N°33	2- Taller transversal de capacitación de No Deje Rastro Nombre de la actividad: Reconociendo los 7 principios de No Deje Rastro
N°35	1- Taller transversal de capacitación de Primeros Auxilios Nombre de la actividad: Aprendiendo sobre la “Cadena de Atención a la Víctima”
N°36	2- Taller transversal de capacitación de Primeros Auxilios Nombre de la actividad: Aprendiendo sobre Maniobra de Heimlich y hemorragias
N°37	1- Feria de hábitos de Vida Activa Saludable
N°38	1- Evento de Cultura Deportiva
N°39	Post-Encuesta a los estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> - Encuesta de satisfacción al término del proyecto de intervención. - Encuesta de satisfacción al término de cada taller deportivo. - Hábitos de de Vida Activa y Saludable. - Conocimientos adquiridos de No Deje Rastro. - Conocimientos adquiridos de Primeros Auxilios.
N°40	Entrevista de valoración del proyecto de intervención a los profesores de Educación Física

DURACIÓN DEL PROYECTO: (N° de clases o acciones)

-3 meses ½, comenzando Agosto hasta mediados de Noviembre (14 semanas)

-28 clases considerando los talleres Deportivos y Recreativos; No Deje Rastro y Primeros Auxilios (talleres extra programáticos)

-2 sesiones para la Feria de hábitos de Vida Activa y Saludable (viernes segunda semana de octubre) y el Evento de Cultura Deportiva (viernes segunda semana de noviembre)

BENEFICIOS ESPERADOS:

Se espera que los beneficios sean:

- Se espera una mejora en la motivación del 50% al 60% en los estudiantes en la práctica de actividad física, dentro y fuera del establecimiento.
- Se espera que al menos un 50% de los estudiantes adquiera mejores Hábitos de Vida Saludable (alimentación, actividad física y autocuidados en general).
- Se espera una participación de un 50% de los estudiantes en el programa de intervención.
- Se espera una mejora del 60% en reforzar los conocimientos de Primeros Auxilios y No Deje Rastro.

RECURSOS:

Los recursos a utilizar serán:

- **Recursos humanos:**
 - 2 profesoras de Educación Física
 - Estudiantes de 2do año medio
 - Comunidad Educativa Escolar
- **Recursos de infraestructura:**
 - Las dependencias del colegio (multicanchas, gimnasios, salas de espejo, patios, sala de clases)
- **Recursos materiales:**
 - Establecimiento: balones de fútbol y básquetbol, colchonetas, bancos, colchoneton, trampolín, muro de escalada, arnés, cuerdas, sistemas de seguros, arcos de fútbol, aros de básquetbol, telas y trapecio.
 - Estudiantes: globos, cartulinas, plumones, scotch, papel lustre, etc. (materiales para la feria de Hábitos de Vida Activa y Saludables y evento de Cultura Deportiva)
- **Recursos operacionales:** fotocopias (pre y post encuestas)

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN: Presentar instrumentos en blanco, además explicar su aplicación. (ANEXADAS AL FINAL DE ESTE APARTADO)

-Pre y Post encuestas a los estudiantes: poseen el objetivo de comparar resultados entre lo que los estudiantes sabían antes de la intervención que se hará, versus lo conocimientos nuevos post intervención; serán aplicadas al inicio y final de esta.

-Encuestas de satisfacción por cada taller: poseen el objetivo de valorar el grado de satisfacción obtenido por los estudiantes luego de cada taller (deportivo y transversal); serán aplicados luego de realizado cada taller deportivo, de No Deje Rastro y Primeros Auxilios.

-Entrevista de valoración a los profesores de Educación Física: posee el objetivo de obtener la apreciación de los profesores de EFI (a cargo de los estudiantes en cuestión) respecto a si han observado cambios en los estudiantes durante las clases de EFI, teniendo en cuenta que la propuesta se está realizando paralelamente.

-Registro Anecdótico: compuesto por bitácoras de las clases de EFI realizadas por los profesores de Educación Física, para obtener registro de los cambios conductuales y actitudinales que van presentando los estudiantes, participando de sus clases de EFI y de la propuesta.

PLANIFICACIONES:

GIMNASIA ARTÍSTICA

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. -Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.				

	<p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Conocer los elementos de base que conforman la gimnasia artística, mediante la utilización de la expresión corporal.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en parejas - Trabajar en equipo - Desarrollar la expresividad - Mantener la coordinación al ritmo de la música 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Expresión corporal - Frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	<p style="text-align: center;">Preparación de Material e Implementos</p> <p style="text-align: center;">Control de Asistencia</p> <p style="text-align: center;">5 minutos</p>		
	<p>Las profesoras se presentan y les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 4 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>Al iniciar cada clase, se les pedirá rápidamente a los estudiantes que se sienten y respiren profundamente durante unos minutos; a continuación, deberán tomarse la Frecuencia Cardíaca (FC) y anotarlas en el celular o en algún cuaderno, si alguno no sabe cómo hacer este procedimiento, de todas maneras, se les guiará, por lo que al momento en que todos los estudiantes hayan identificado el pulso, la profesora cronometrará 1 min. Al finalizar la sesión, se les pedirá que nuevamente tomen su FC.</p> <p>Medición de la Frecuencia Cardíaca:</p> <p>-Pulso Carotideo: situadas a ambos lados del cuello. La medición se realiza solo a un lado, porque se puede provocar síncope o isquemia cerebral si se palpan simultáneamente las dos carótidas a la vez; para lo que se utilizan los dedos anular y medio.</p> <p>-Pulso Braquial: en el lugar de la arteria braquial, en el lado medial interior del codo; para lo que se utilizan los dedos anular y medio.</p> <p>Se explica, además, que la toma de la FC se realizará en todas las clases, durante la realización de todos los talleres deportivos, antes de comenzar ésta y también al finalizar.</p> <p>Para comenzar la sesión, se les explicará a los estudiantes la importancia de desarrollar adecuadamente la coordinación en todo deporte. Para esto, iniciarán con una actividad basada en la expresión corporal (coordinación, específicamente), en la cual deberán seguir, al ritmo de la música, una coreografía diseñadas por las profesoras, ideada principalmente para trabajar el ritmo con los estudiantes, y de la misma manera, la coordinación. Existirán diferentes tipos y velocidades de música.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro - Música

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad General: “Sintiendo la gimnasia artística”</p> <p>Esta actividad se dividirá en 3 partes. Se colocarán colchonetas unas al lado de otras, formando una alfombra, para que los estudiantes trabajen sobre ellas, sin zapatillas.</p> <p>1) Para esta primera actividad, se le entregará a cada estudiante un libro y/o cuaderno. Deberán colocarlo sobre sus cabezas, y desplazarse por las colchonetas libremente, sin parar, a modo de trabajar control postural. Se aconsejará contraer el abdomen para un mejor manejo de la actividad. Luego, se incluirán variantes como: sentarse, pararse, mantenerse sobre un pie, caminar en enanitos, gatear, etc, siempre cuidando que no se caiga el cuaderno o libro.</p> <p>2) Para esta segunda actividad, los estudiantes se reunirán en parejas. Las profesoras otorgarán a cada pareja una emoción y/o sentimiento (alegría, amor, tristeza, miedo, sorpresa, susto, desagrado, etc), y deberán representar a través de su cuerpo y movimientos estas emociones. Una vez que lo tengan listo, deberán mostrar lo que crearon al resto del curso.</p> <p>3) Finalmente, los estudiantes en grupos de 4 o 5, deberán crear una coreografía con un estilo de música de libre elección. Deberán mantener la coordinación y el ritmo de la música; se les dará un tiempo para esto, y luego lo mostrarán al resto del grupo.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	<p style="text-align: center;">40'</p>	<p>- Colchonetas</p>
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una actividad de yoga, utilizada a modo de estiramiento de los grupos musculares trabajados. Además, se realiza una retroalimentación con los estudiantes, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Comprendieron la importancia de la coordinación en el deporte? - ¿De qué otra manera se podría trabajar la coordinación? - ¿Qué actividad les pareció más llamativa? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	<p>- Colchonetas</p>

	<p>Si sales a caminar todos los días durante 30 minutos, estarás mejorando tu resistencia cardiovascular, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>		
--	---	--	--

(Ver en el anexo 10.1 las planificaciones restantes de la propuesta de intervención).

RECOMENDACIONES:

- El establecimiento debe tener conocimiento previo respecto a las fechas de intervención del programa, para no correr el riesgo de suspender alguna actividad de éste.
- Las actividades planificadas, fueron creadas todas distintas, de tal manera que los estudiantes vivencien nuevas experiencias en cada clase, por lo que es recomendado mencionar esto a los estudiantes con anterioridad.
- El préstamo de materiales que otorgará el establecimiento y que se les pedirá a los estudiantes para la intervención didáctica, debe estar coordinado con anterioridad, para no generar inconvenientes en los talleres al respecto.

7.3.- PROYECCIÓN DE RESULTADOS:

La *proyección de los resultados* está directamente relacionada con los objetivos general y específicos de la investigación en la elaboración de Tesis, los cuales generan una relación directa, tributando así, con las metas propuestas en el Proyecto de Intervención. Para comenzar, se mencionarán los resultados esperados que se pretenden lograr con la propuesta de intervención, los cuales son, principalmente:

1. Conocer los motivos de interés y desinterés que poseen los estudiantes para practicar actividad física y hacia los HVS.
2. Que los estudiantes adquieran mejores hábitos de vida, ya sea en alimentación, práctica de actividad física, horas de descanso, autocuidado, entre otras.
3. Que la mayor cantidad de estudiantes posible respondan las encuestas preparadas.
4. Que más de la mitad de los estudiantes participe en cada uno de los talleres extraprogramáticos.
5. Que la mayor cantidad de estudiantes posible realice las “tareas para la casa”, dispuestas al final de cada planificación.

6. Que los estudiantes reconozcan los beneficios que posee el adquirir hábitos de vida saludable.

La proyección realizada en *cómo fortalecer el déficit motivacional de los estudiantes del segundo año medio frente al eje curricular de “Vida Activa y Saludable”*, se logrará a través de actividades extra programáticas deportivas y recreativas, donde se proyecta que el 50% de los estudiantes reconozcan los beneficios de la práctica de actividad física y hábitos de vida activa y saludable (meta que se condice con el resultado esperado N°6), y con la proyección de una participación de, al menos, un 60% de los estudiantes en cada uno de los Talleres (meta que se condice con el resultado esperado N°4), preparados especialmente para ellos. Se pretende que, esta misma cantidad de porcentaje de estudiantes, es decir, que este 60%, sean los mismos que sigan realizando deporte y/o actividad física dentro o fuera del establecimiento educacional después del Propuesta de Intervención (meta que se condice con los resultados esperados N° 2 y 5).

Así entonces, desde el conocimiento de los principales motivos de interés y desinterés de los estudiantes hacia la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable, se proyecta que a través de una *Encuesta de valoración, sea respondida por un 70% de los estudiantes* (meta que se condice con el resultado esperado N° 1 y 3). El logro de esta meta se obtiene, en primera instancia, por medio de la primera encuesta de valoración que se le hace a los estudiantes de forma anónima, considerando la realización de esta actividad en una intervención en la clase de educación física, para así, abarcar a la mayor cantidad de estudiantes de segundo año medio para responder la encuesta, que tiene como objetivo: “Conocer algunos hábitos de vida de las y los estudiantes para usar esta información como una guía orientadora del programa de intervención”, siendo la participación promedio en las clases de educación física de un 90% de asistencia (no considera la participación en las clases), porcentaje obtenido según los profesores de educación física y las observaciones realizadas por las investigadoras al grupo de estudio, cuando se realizó la práctica progresiva V. Posteriormente, se les realizará otra *encuesta de valoración de Vida Activa y Saludable a los estudiantes*, considerando que en esta, participarán los mismos que respondieron a la encuesta anterior, obteniendo de esta encuesta, también información relevante a los hábitos de vida activa y saludable de los estudiantes. Finalmente, esta meta da respuesta al primer objetivo específico: “Conocer los principales motivos de interés y

desinterés de los alumnos hacia la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable, a través de una encuesta”.

Teniendo entonces el conocimiento de cuáles son los intereses de los estudiantes, se proyecta implementar un programa de actividades extra programáticas deportivas y recreativas en los estudiantes, para el fortalecimiento del eje “Vida activa y Saludable”, a través de la *participación de al menos un 60% de los estudiantes en la Propuesta de actividades extra programáticas deportivas y recreativas* (meta que se condice con el resultado esperado N°4). Para dar cumplimiento a esta meta, las investigadoras se basan en actividades que sean significativas para los estudiantes durante todo el programa de intervención, trabajando cada taller y evento extra programático por medio de actividades lúdicas, siendo entretenidas, y en las cuales se puedan relacionar los estudiantes investigados con sus amigas y amigos del curso, otorgando un espacio de convivencia y colaboración entre sus pares y hacia las profesoras. Además, el programa de intervención está construido, considerando que si bien, no todos los estudiantes del grupo de estudio poseen interés por realizar actividad física en las clases de educación física, es porque principalmente, hay un factor motivacional importante por parte de la didáctica educativa, por lo que este programa, además de ser un espacio de entretenimiento entre sus pares, otorga en primer lugar, un enfoque hacia la mejora de una vida activa y saludable mediante actividades lúdicas trabajadas por medio del deporte, la recreación motriz y eventos masivos que promueven, en segundo lugar, que el grupo de estudio sienta la necesidad de mejorar la condición física personal, y además de poseer ciertos conocimientos que le ayudarán a ser entes promotores de esta mejora, hacia su entorno. Estos eventos masivos corresponderían a la *Feria de Hábitos de Vida Saludable y al Evento de Cultura Deportiva*.

Por otro lado, los instrumentos de evaluación usados para comprobar esta información, será la de un control de asistencia clase a clase, comprobando de igual manera la participación por medio de las encuestas de valoración, entregadas al final de cada taller del programa de intervención.

Finalmente, esta meta de participación de los estudiantes, tributa al segundo objetivo específico de la investigación, siendo el de *“Implementar un programa de actividades extra programáticas deportivas y recreativas en los alumnos de segundo año medio, para el*

fortalecimiento del eje “Vida activa y Saludable””, considerando la participación del grupo de estudio, como un factor evaluativo principal ya que es un indicador del interés que provoca en los estudiantes las actividades del programa de intervención, al querer participar y no lo contrario, mejorando con esto la vida activa y saludable de los participantes.

Y entonces, como una forma de mejorar el desinterés por la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludable de los estudiantes del segundo año medio, se proyecta que un *60% de los estudiantes presentarán mayor interés dentro y fuera del establecimiento por la práctica de actividad física, además de adquirir mejores hábitos de vida saludable* (meta que se condice con los resultados esperados N° 2,5 y 6). Para el logro de esta meta, hay que considerar la segunda meta del segundo objetivo específico anteriormente mencionado, ya que de esto parte que los estudiantes creen y potencien su interés por la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable, ya que por un lado, está el enfoque del programa de intervención, el cual consiste en promover el interés por la práctica de actividad física y hábitos de vida en todas sus actividades. Sin embargo, alguna de éstas están más ligadas a fomentar la práctica de actividad física en sí, siendo los *talleres deportivos y recreativos*, que tributan a un estilo de vida activa para mejorar la condición física de cada estudiante, además de reforzar en cada planificación de la clase enviada a los correos de los participantes del grupo de estudio, una *actividad para que realicen en sus casas*, de manera autónoma, pero sabiendo que, con esto, estarán mejorando su condición física, considerando que la actividad será realizada en poco tiempo y sin mayores implementos. Además, estos talleres están planificados de tal forma que los participantes realicen las actividades siempre de manera distinta, utilizando variadas didácticas y estilos de enseñanza, considerando que las primeras planificaciones tengan un enfoque de conocer y familiarizarse con el deporte por medio de la *expresión corporal*, trabajando de forma individual y grupal. El enfoque de las segundas planificaciones, considera desarrollar las *destrezas* del deporte, mediante la auto superación y la enseñanza entre sus pares; las terceras planificaciones, tienen un enfoque en base al *trabajo en equipo*, la colaboración entre sus pares y las cuartas planificaciones y últimas, tienen un enfoque ligado a la demostración de los aprendizajes adquiridos en el taller mediante *mini eventos y campeonatos*.

Por otro lado, están los *talleres de capacitación de No Deje Rastro y Primeros Auxilios*, que consideran principalmente los hábitos de vida saludables para los estudiantes en cuanto al cuidado personal y social, realizado en un ambiente natural, y los peligros que se pueden prevenir al conocer diversas maniobras de primeros auxilios. Finalmente, todos estos conocimientos y maniobras, también se ven reforzados en la *actividad de la feria de hábitos de vida saludables* que realizan de manera autónoma los estudiantes hacia la comunidad educativa.

De esta manera, las investigadoras consideran que el enfoque personal y social que se les da a las actividades (trabajo individual y grupal), es un proceso natural en la vida de las personas, ya que en un comienzo es el sujeto quien busca, de manera autónoma, el conocimiento y luego es quien fomenta este conocimiento, compartiéndolo y permitiendo su colaboración a otras personas, trabajando en equipo, y así, contribuyendo al sistema social en el futuro.

En contribución, y con el objetivo de recabar más información respecto a los hábitos de vida de los estudiantes, se les hace entrega de una primera encuesta de valoración que tiene como objetivo el de conocer algunos hábitos de vida activa saludable, además del interés y desinterés por la práctica de actividad física de las y los estudiantes para usar esta información como una guía orientadora del programa de intervención, siendo esta información inicial, puntualmente rescatada por las investigadoras para potenciar el programa de intervención. Por otro lado, la *encuesta de valoración del programa de intervención* que se les hace a los estudiantes al final del programa, otorga los cambios que ellos han adquirido durante el programa de intervención, mencionando una mejora en cada uno de estos, tanto en la mejora de la condición física dentro y fuera del establecimiento, como en el ámbito de hábitos de vida saludables.

Otro punto a considerar y no menos importante, es que el programa de intervención se basa en *actividades extra programáticas* (fuera de horario escolar), por ende, damos la posibilidad a los participantes de que, efectivamente, realicen actividad física y mejoren los componentes de hábitos de vida activa y saludable fuera del establecimiento, dando cumplimiento con esta meta, de que si poseen mayor interés por la práctica de actividad física fuera del establecimiento escolar y dentro de este, afirmado por los profesores de educación física a

cargo del curso y por las conversaciones obtenidas del grupo de investigación hecho por las investigadoras. Esta meta da respuesta al tercer objetivo específico de: *“Mejorar el desinterés por la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludable de los estudiantes de segundo año medio”*.

Finalmente, teniendo el objetivo general de la investigación que es: *“Fortalecer el déficit motivacional frente al eje curricular “Vida Activa y Saludable”, a través de actividades extra programáticas deportivas y recreativas, en los estudiantes de segundo año medio”*, el equipo investigador considera que el Programa de Intervención creado, en base a actividades fundamentalmente lúdicas e innovadoras, a lo cual se suma esta presente proyección de resultados que involucra las metas, las actividades y los objetivos específicos, da respuesta y cumplimiento a este objetivo general. De la misma manera, las metas tanto de la Propuesta de Intervención como de los Objetivos Específicos, dan respaldo al logro de este objetivo. A su vez, todo esto ya mencionado responde a la problemática de la investigación que es: *¿Cómo fortalecer el déficit motivacional de los estudiantes del segundo año medio frente al eje curricular de “Vida Activa y Saludable”?*

7.4.- DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

En este apartado, se realizará un análisis comparativo entre la información perteneciente a la Revisión Bibliográfica, ya sean los resultados, las conclusiones y los objetivos de esta, y entre estos mismos aspectos pertenecientes a la investigación. Se incluirán también, conceptos presentes en el Marco Teórico, para complementar y esclarecer los aspectos de esta discusión.

Para comenzar, se realizará un contraste entre el primer objetivo de la Revisión Bibliográfica, y entre el segundo objetivo específico de la investigación, los cuales son: *“Elaborar un programa de intervención de EFpS en base a UD, dirigido a escolares adolescentes de 3ero de ESO, integrando contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales y aportando materiales curriculares novedosos”* e *“Implementar un programa de actividades*

extraprogramáticas deportivas y recreativas en los alumnos de segundo año medio, para el fortalecimiento del eje “Vida activa y Saludable”, respectivamente.

El equipo investigador establece una relación entre estos objetivos, ya que ambos proponen la elaboración de un programa de intervención; es más, el objetivo correspondiente a la revisión bibliográfica, menciona contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, los cuales también están presentes dentro de cada planificación creada para la propuesta de intervención de esta investigación. Otro aspecto que también poseen en común estos objetivos, corresponde a la etapa que desarrollo que atraviesan ambos grupos de estudiantes bajo investigación, que es la adolescencia. Finalmente, se destaca que si bien en el segundo objetivo específico de la investigación no se clarifica que las actividades propuestas serán de carácter lúdico e innovador, mientras que en el objetivo de la Revisión Bibliográfica se mencionan aspectos “novedosos”, si fueron ideadas de esta manera, buscando la entretención y el goce de los estudiantes.

Moreno, Parra, & González-Cutre (2008), mencionan que es fundamental conseguir que los alumnos estén motivados en la clase de educación física, dado que lograr que estos disfruten en la asignatura, es el primer paso para lograr la creación de hábitos saludables en la población escolar, con el ánimo de que perduren a lo largo de toda la vida. En este sentido, la motivación es una variable importante para ser considerada en el ámbito de la educación física (Lonsdale et al., 2011) Es por esto, que las investigadoras plantearon, desde una primera instancia, a la propuesta de intervención como una propuesta creativa, entretenida y distinta al común de las clases de EFI.

Dentro de la *proyección de resultados*, que corresponde al apartado anterior, encontramos la meta en que se propone la participación de, al menos, un 60% de los estudiantes en el Programa de actividades extra programáticas deportivas y recreativas. Se aspira a este porcentaje por lo ya mencionado anteriormente: la originalidad del programa de intervención; es por esto que las investigadoras esperan que más de la mitad de los estudiantes desee ser parte de este propuesta.

El siguiente contraste le corresponde al segundo objetivo de la Revisión Bibliográfica, que es: *“Diseñar instrumentos de evaluación para valorar diversas variables referentes al alumnado y a la profesora en el programa de intervención”*. 2.1. Elaborar un instrumento de

evaluación de los conocimientos del alumnado sobre AFS para el nivel de 3o de ESO; 2.2. Elaborar un instrumento de hoja de registro para la evaluación de la intervención didáctica de la profesora a través del análisis de vídeo; y 2.3. Elaborar un instrumento de análisis de contenido para la evaluación de la opinión del alumnado y de la profesora a través del análisis de diarios y entrevistas.

Frente a este objetivo, las investigadoras sólo establecen una relación con el punto 2.3, que habla de conocer la opinión de los estudiantes y del alumnado. Si bien este objetivo no especifica que se busca esta opinión frente a la propuesta misma, la investigación si propone esto, teniendo una encuesta de satisfacción post programa de intervención para los estudiantes y una entrevista semiestructurada para los profesores de EFI a cargo del curso; estas, al igual que lo propuesto en el punto 2.3, hacen referencia a conocer la opinión de estudiantes y profesores, si les gustó o no el programa, si lo recomendarían o no, si aportó a cambiar los hábitos de vida, entre otros aspectos. No se relaciona un OE ni una meta con este objetivo de la Revisión, tampoco con algún concepto del Marco Teórico.

Continuando con el análisis comparativo, le corresponde al tercer objetivo de la Revisión Bibliográfica, *“Evaluar los efectos del programa de intervención en el alumnado atendiendo a diversas variables”*: 3.1. Conocer el nivel de conocimientos inicial del alumnado referente a la AFS y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EfpS; 3.2. Conocer el nivel de actitudes hacia la AFS en el alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EfpS; 3.3. Conocer los comportamientos hacia la AFD del alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS atendiendo al nivel de práctica físico-deportiva y a otros aspectos relacionados con éste; 3.4. Conocer el nivel de CF orientada hacia la salud del alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EfpS; y 3.5. Conocer la composición corporal del alumnado y las modificaciones pertinentes tras el programa de intervención de EFpS.

Al igual como se menciona en el punto 3.1, se relaciona con algunas de las encuestas dentro de esta investigación, formuladas para el programa de intervención, que serían las pre y post encuestas de conocimientos previos y adquiridos sobre Vida Activa y Saludable, No Deje Rastro y Primeros Auxilios. Estas encuestas, poseen el objetivo de identificar los conocimientos iniciales con los que cuentan los estudiantes, en un estado previo de estos a

la participación dentro del programa. Esto, para realizar una comparación con las post encuestas aplicadas para estos mismos temas, aplicadas luego del programa de intervención. Si bien, dentro de las variables de este objetivo, se habla de medir los conocimientos previos de Actividad Física para la Salud, Actividad Física Deportiva, Condición Física, y Educación Física para la Salud, también presenta la intención de conocer los saberes previos del alumnado.

Se vincula a este objetivo con la meta de que el *50% de los estudiantes reconoce los beneficios de la práctica de actividad física y hábitos de vida activa y saludable*, ya que como se plantea en la proyección de los resultados, para la consecución de esta los estudiantes debieron responder las pre y post encuestas ya mencionadas sobre Vida Activa y Saludable y, con esto, se evaluaría los efectos de la propuesta de intervención frente a este eje tal y como se plantea en el objetivo de la Revisión, antes y después de esta.

En cuanto al aporte del Marco Teórico de esta investigación frente a este objetivo, Kilpatrick (1918) considera que es responsabilidad del profesor/a conocer la evolución de los intereses de sus estudiantes y mantener el curso de estos". Se decide incluir esta cita dentro de este objetivo, debido a que hace mención de "conocer la evolución de los intereses, esto quiere decir, cómo van cambiando con el transcurso del tiempo, lo cual es labor del docente. Esto, se vincula tanto con el objetivo de la revisión como con la meta de la propuesta; ambas hablan de evaluar y conocer los conocimientos previos del alumnado, y de las modificaciones ocurridas luego del programa de intervención. Es fundamental conocer, dentro de esta investigación, cómo evolucionaron los intereses de los estudiantes, ya que esto definirá, finalmente, si reconocieron o no la importancia de adquirir hábitos de vida saludable, y así, incluirlos en su diario vivir.

En la revisión bibliográfica se aborda un cuarto objetivo, siendo el de *"Evaluar el propio programa de intervención de EFpS (educación física para la salud) atendiendo a diversas variables"*. Este objetivo, se contrastará con el tercer objetivo de la propuesta de intervención de *"Mejorar el desinterés por la práctica de actividad física y la adquisición de hábitos de vida saludable de los estudiantes de segundo año medio"*. Ambos objetivos consideran importante conocer las concepciones y opiniones de los estudiantes participantes del programa de intervención, creando para tal recogida de datos, pre y post encuestas de valoración,

otorgando así, información de un antes y un después de los hábitos de vida de los estudiantes, considerando una información más exacta sobre los efectos producidos en el programa de intervención. Además, ambos objetivos, consideran fundamental la opinión de los profesores de educación física a cargo del curso del grupo de estudio, por lo que se crea una entrevista para conocer dicha opinión. Sin embargo, dentro del objetivo de la revisión bibliográfica, se crea una encuesta que considera la intervención didáctica realizada por los profesores de educación física en el grupo de intervención, ya que es en las clases de educación física, donde se incorpora tal programa, no así, en el programa intervención de la presente investigación, pero se incorpora un registro anecdótico clase a clase que es implementado por los profesores de educación física, para así inferir algunos cambios en los compartimientos de los estudiantes durante el programa de intervención. Por otra parte, los objetivos de ambas propuesta de intervención buscan conseguir una mejora en los estilos de vida de los estudiantes, por consiguiente, se busca un cambio en los hábitos de estos, y como bien se menciona en el Marco Teórico de la investigación, los hábitos son, según Aspe y López (1999), el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad, y sólo el ser humano es capaz de adquirir hábitos. De esta manera, el equipo investigador propone actividades que promuevan cambios de hábitos en los estudiantes, siendo cambios mediante vidas activas y saludables, lo que a su vez, se da refuerzo al eje curricular de “Vida Activa y Saludable” que según lo declara el Programa de Estudio de Segundo Medio, aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica de actividad física tanto dentro como fuera de la escuela. “Se espera que los y las estudiantes sean capaces de diseñar sus propios programas de ejercicio, considerando elementos como su etapa de maduración, sus habilidades y el desarrollo de su condición física; que puedan medir su esfuerzo y evaluar sus logros, para obtener los beneficios de la práctica regular de actividad física”, por lo que el programa de intervención, propone herramientas para que el estudiante conozca sobre cómo mejorar su condición física, la aplique y evalúe tal progreso.

Por otro lado, el objetivo de la propuesta de intervención posee la siguiente proyección de resultados: *“El 50% de los estudiantes presenta mayor motivación dentro y fuera del establecimiento, además de adquirir mejores hábitos de vida saludable”*, considerando que el término “motivación” presentado en el marco teórico de la investigación, planteado por

Mateo Soriano (2001) como *“LA MOTIVACIÓN, PILAR BÁSICO DE TODO TIPO DE ESFUERZO”*, otorgando a este término, el objetivo fundamental de base para trabajar con los estudiantes; por otro lado, en los resultados que dan respuesta al objetivo de la revisión bibliográfica, se destaca que los estudiantes *“Orientan fundamentalmente su concepción de la EF hacia las teorías implícitas de salud y recreativa, siendo la teoría expresiva más aceptada por las chicas que por los chicos”* ; *“Casi todo el alumnado manifiesta su alta satisfacción con las sesiones de EF, sobresaliendo ligeramente el grupo EF respecto al EFS, las chicas respecto a los chicos y los alumnos con actitudes muy positivas respecto a los de menos actitudes positivas”*; *“Se imparte un considerable número de feedback en las sesiones de EF analizadas con un valor medio de 58,3 feedback/sesión, siendo mayor el porcentaje de feedback individuales (58,5%) que los feedback generales (41,5%), con reparto similar en ambos grupos”*; *“La opinión de la profesora respecto al programa de intervención aplicado corrobora la opinión del alumnado respecto a su adecuación y viabilidad”*. Teniendo esto en cuenta, se puede considerar una asimilación en las didácticas de ambas propuestas de intervención, por lo que también se puede generar una proyección de los resultados esperados de la propuesta de intervención de la investigación, hacia los resultados indicados en la investigación de la revisión bibliográfica, ya que ambas propuesta incluyen actividades recreativas orientadas hacia la salud, promoviendo una satisfacción en las intervenciones didácticas del programa hacia el grupo de intervención, además de finalizar clases a clase con feedbacks y, así, contemplar la opinión exclusiva de los profesores de EFI a cargo del grupo de estudio.

Para finalizar con la contraposición de los objetivos, tanto de la revisión bibliográfica como de la propia investigación, la primera, propone un quinto y último objetivo el cual refiere a: *“Establecer directrices generales para programas de intervención orientados hacia la salud en contexto escolar en el área de EF”*. Para este objetivo, la investigación no se ha proyectado hacia la realización del programa de intervención dirigida a más establecimientos educacionales, por lo tanto, no existe un objetivo propio de la investigación para contraponerlo con este objetivo de la revisión bibliográfica, no obstante, como equipo de investigación, consideramos que el programa de intervención se ha programado, de tal manera, que se obtenga el logro de cada meta planteada, consiguiéndolo con cada actividad programada en la propuesta de intervención, ya que cada actividad planteada ha sido creada

en base a los gustos, habilidades, conocimientos, actitudes y desarrollo psicomotriz de los estudiantes de segundo año medio, siendo exclusivamente del colegio San Francisco de Asís. Por esto, si se aborda como ha sido el desarrollo de la propia investigación, se podría efectuar un programa similar, en cuanto a la duración, actividades y problema a mejorar en otro grupo de estudio y/o en otro establecimiento educacional, siempre y cuando se tenga presente, la etapa de desarrollo del grupo de intervención, las capacidades que poseen, sus gustos, etc, y así generar los cambios que se consideran necesarios en la propia intervención para provocar realmente un cambio positivo en los hábitos de los estudiantes que se quiere trabajar. Si se considera lo que plantea Kilpatrick (1918) obtenido del Marco Teórico de la investigación, considera un “método de proyectos”, el cual se apoya principalmente del principio de que toda acción para que tenga un significado, debe estar inspirada en un término concreto que sea comprendido y querido por el estudiante, sumado a que se desenvuelva tanto en un ambiente, como de un modo natural.

Finalmente, como grupo investigador ha considerado que este quinto objetivo propuesto por la investigación de la revisión bibliográfica, puede ser una proyección futura de la presente investigación, abordando todos los factores anteriormente mencionados y presentándolo como un objetivo a incorporar el de *“Establecer orientaciones generales para programas de intervenciones orientados hacia el fortalecimiento del déficit motivacional frente al eje curricular “Vida Activa y Saludable”, a través de actividades extra programáticas deportivas y recreativas en contexto escolar”*; considerando este ultimo enfoque como reforzamiento del objetivo general de la investigación.

A modo de cierre y de conclusión de este punto, el equipo investigador considera que este proceso comparativo es de suma importancia para llevar a cabo esta investigación. Esto, debido a que la Revisión Bibliográfica con la cual se ha trabajado, si bien responde a otros criterios (grupo a intervenir, país, objetivos, variables, entre otros) busca, de igual manera que esta investigación, una mejora en la condición física y en los hábitos de vida que poseen los estudiantes, lo cual es una oportunidad para nutrir esta investigación con más actividades, contenidos, parámetros, teoría e ideas complementarias para que esta sea mucho más íntegra.

Se pretende, que a futuro, esta propia investigación sea de importancia para tesis que apunten hacia lo mismo que se apunta aquí: la mejora del Eje de Vida Activa y Saludable; la Revisión Bibliográfica utilizada ya ha hecho el aporte necesario a esta investigación, y así mismo, se procura que la presente tesis también preste la ayuda necesaria a quien lo necesite, contemplando que se propone un programa lúdico, entretenido, novedoso y atractivo.

Capítulo 8.- SUGERENCIAS Y PREGUNTAS.

En este apartado, se consideran Sugerencias Estratégicas y Preguntas de Proyección planteadas por el equipo de investigación, sugiriendo actividades y preguntas de análisis que faciliten a futuros investigadores, con el fin de mejorar los resultados de la Propuesta de Intervención.

8.1.- SUGERENCIAS ESTRATÉGICAS:

A continuación, el equipo de investigación propone 6 recomendaciones que considera importante desarrollar en la implementación de la propuesta de intervención, considerando estas sugerencias necesarias para mejorar la presente propuesta como tal.

1) *Presentar la Propuesta de Intervención con anterioridad a la directiva del colegio.* De esta manera, favorecer la organización del calendario escolar para prevenir posibles inconvenientes con topes de horarios.

2) *Aumentar el tiempo de realización de la Propuesta de Intervención.* Se sugiere aumentar las horas de las actividades planificadas y/o ampliar los meses que tiene como duración el proyecto de intervención, con el objetivo de aumentar la posibilidad de mejorar el interés por la práctica de actividad física y hábitos de vida saludable.

3) *Adaptar la Propuesta de Intervención según el grupo de estudio.* Con la idea de ramificar el programa de intervención, se sugiere realizar cambios en él, según el desarrollo psicomotriz del grupo a investigar, considerando que los objetivos y problemática de la investigación fuese la misma.

4) *Invitar a los profesores de Educación Física a que observen las actividades de la Propuesta de intervención.* Mediante esta invitación a los profesores, el grupo de investigación puede recabar mayor información del grupo de estudio, recibiendo un feedback de las actividades de parte de los profesores, entre otras cosas.

5) *Conocer el historial psicosocial de los estudiantes.* Se sugiere recopilar información de los estudiantes dentro del establecimiento respecto al historial psicosocial y comportamiento que poseen, para así, orientar una didáctica más significativa en la Propuesta de Intervención.

6) *Realizar un seguimiento al grupo de estudio después de la realización de la Propuesta de Intervención.* Al realizar un seguimiento al grupo de intervención mediante encuestas online u otro implemento, se puede comprobar el impacto significativo que pudo haber generado la Propuesta de Intervención.

8.2.- PREGUNTAS DE PROYECCIÓN:

Finalmente, se presentarán cuatro preguntas de proyección, las cuales apuntarán a casos hipotéticos dentro los cuales se pudiese haber desarrollado la tesis, considerando otras posibles variables a investigar o propuestas complementarias.

1) ¿Qué hubiese pasado con los resultados del programa de intervención en la presencialidad y no una tesis basada en supuestos producto de la pandemia?

2) ¿Hubiese sido conveniente, para reconocer la efectividad de la propuesta de intervención, evaluar a dos grupos de estudio, estableciendo comparaciones al respecto?

3) ¿Será suficiente la participación de los estudiantes en una propuesta lúdica y original, para lograr mejorar sus hábitos de vida?

4) Las actividades planteadas en el programa de intervención, ¿serán las adecuadas para contemplar los intereses de los estudiantes, logrando una mayor motivación y participación por la realización de actividad física y mejora en los HVS?

Capítulo 9.- BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez, C. (2008). *La etnografía como modelo de investigación en educación*. *Gazeta de Antropología*, 24 (1), artículo 10. https://www.ugr.es/~pwlac/G24_10Carmen_Alvarez_Alvarez.html
- Amado, D. (2015). *Didáctica de la expresión corporal en el ámbito educativo: Análisis y aplicaciones prácticas orientadas a la formación docente*. https://books.google.cl/books?id=tns6CwAAQBAJ&pg=PA9&dq=importancia+de+la+motivación+en+la+educación+física&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewiP7vLF_r7qAhUaHLkGHa8hD28Q6AEwA3oECAYQA#v=onepage&q=importancia%20de%20la%20motivación%20en%20la%20educación%20física&f=false
- Antonuccio, J.P. (s.f.). *Cultura Deportiva: Características y Elementos*. <https://www.lifeder.com/cultura-deportiva/>
- Ascencio, M. J., Daza, A., Jiménez, M., Nájera De la Hoz, Y. y Suarez, M. (2016). *ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA*. *Rev. salud mov.* 2016, 8(1), 25-39. <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619/1495>
- Azuero, A. (2018). *Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación*. *KOINONIA*, 8, 110-123. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i8.274>
- Blázquez, D. (2006). *La Educación Física*. <https://books.google.cl/books?id=Xe4bwTVdLugC&printsec=frontcover&dq=la+educacion+física+domingo+blazquez&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewijhJzfmtHtAhWqH7kGHZtAD9iQ6AEwAHOECAMQA#v=onepage&q=la%20educacion%20física%20domingo%20blazquez&f=false>
- Bórquez, D. (2009). *“Interés y desinterés de las alumnas de la Escuela municipal Francia de Valdivia por la clase de Educación Física”*. Proyecto presentado para optar al Título de Profesor de Educación Física, Deporte y Recreación. <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2009/ffb736i/doc/ffb736i.pdf>
- Borrego, D., Ruíz, N., García, J. y Cantú, D. (2018). *Tic - Innovación - Educación: Aportes, Estudios Y Reflexiones*. <https://books.google.cl/books?id=9ch0DwAAQBAJ&pg=PT11&dq=educación+online&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewiKsyzsXgAhVTGbkGHZ5TDVQ6AEwBnoECAkQA#v=onepage&q=educación%20online&f=false>
- Cáceres, E. y Manoni, F. (2009). *Estrategias de investigación cualitativa*. Consultado el 2 de diciembre de 2020. <https://problematICAeducativa-uncu.blogia.com/2009/072602-estrategias-de-investigaci-n-cualitativa.php>
- Calvo, J. (2020). *Aprendizaje on line, ¿qué beneficios nos dejará?*. Consultado el 30 de noviembre de 2020. <https://www.magisnet.com/2020/04/aprendizaje-on-line-que-beneficios-nos-dejara/>
- Campo, L., Herazo, B., García, F., Suarez, M., Méndez, O. y Vázquez, F. (2017). *Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes*. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>
- Campos, G. y Lule, N. (2012). *LA OBSERVACIÓN, UN MÉTODO PARA EL ESTUDIO DE LA REALIDAD*. *Xihmai*, VII (13), 45-60. https://drive.google.com/drive/folders/10NZFaHemygoTbU3L_LTRiHdYOICQ4xNu
- Cañizares, J. M. y Carbonero, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*. https://books.google.cl/books?id=u2xODQAAQBAJ&pg=PA12&dq=vida+saludable+que+significa&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjeY_24qzqAhUsGbkGHezTDYoQ6AEwAXoECAQQAg#v=onepage&q=vida%20saludable%20que%20significa&f=false
- Cevallos, D. y Molina, N. (2007). *Educación corporal y salud: Gestación, infancia y adolescencia*. <https://books.google.cl/books?id=TosFL9oEQyYC&pg=PA31&dq=importancia+de+la+educacion+física+en+la+adolescencia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKewiqtp3Juu7pAhVmK7kGHbvhd3cQ6AEIVTAF#v=onepage&q&f=false>
- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. (Tesis Doctoral). <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/557/15379425.pdf?sequence=1>
- Collado, S. (2020). *Los efectos de la educación online en los hogares*. Consultado el 1 de diciembre de 2020. <https://www.uchile.cl/noticias/163485/los-efectos-de-la-educacion-online-en-los-hogares>

- Cook, T. D. y Reichardt, CH. S. (2005). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. https://books.google.cl/books?id=E-vqzcbuCiOC&pg=PA172&dq=investigacion+interpretativa+etnografica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwim79KB_MrqAhWFlrkGHQ4YAVwQ6AEwA3oECAMQAg#v=onepage&q=investigacion%20interpretativa%20etnografica&f=false
- Corenstein, M. (1996). *Método de Investigación en Educación III: La investigación interpretativa etnográfica*. https://biblioteca.marco.edu.mx/files/investigacion_etnografica.pdf
- Cotán, A. (2016). *EL SENTIDO DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. *Escuela Abierta*, 2016, 19, 33-48. https://drive.google.com/drive/folders/1W16_PtWV3zDaeJ369YljdqV8H0IGFrYB
- Cruz, V. (2016). *¡Profesores activos! Hacia una cultura de vida sana!*. Consultado el 1 de diciembre de 2020. http://www.chilevivesano.cl/sites/default/files/manual_profesores_activos_version_digital_final_0.pdf
- Currículum Nacional. (S.f.). *Hábitos de vida saludable*. Consultado el 2 de diciembre de 2020. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Documentos-Curriculares/Estandares-e-indicadores-de-calidad/Indicadores-de-desarrollo-personal-y-social/90157:Habitos-de-vida-saludable>
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. <https://books.google.cl/books?id=6WV3yw5WR-oC&pg=PA69&dq=teorias+motivacionales+hacia+la+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiW7tHH7KzqAhW8lrkGHdjQCD4Q6AEwA3oECAYQAg#v=onepage&q=teorias%20motivacionales%20hacia%20la%20educacion%20fisica&f=false>
- Elizondo, L., Gutiérrez, N., Moreno, D., Monsiváis, F., Martínez, U., Nieblas, B. y Lamadrid, A. (2013). *Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria*. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000100009
- Fernández, J. (2016). *Salud y estilos de vida en adolescentes*. <https://www.efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
- Ferri, A., Lagos, M. y Rossini, M. (2014). "FALTA DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN DEL ADOLESCENTE PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA". https://isfd86-bue.infod.edu.ar/sitio/upload/Tesis_Falta_de_interes_y_motivacion_del_adolescente_para_las_clases_de_Educacion_Fisica._pdf
- Folgueiras, P. (s.f.). *La entrevista*. Consultado el 2 de diciembre de 2020. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Gallardo, P. y Camacho, J. M. (2008). *La motivación y el aprendizaje en educación*. <https://books.google.cl/books?id=2t8ADAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=motivación+y+aprendizaje&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiA14iEh7rqAhXwHbkGHWN3CE0Q6AEwAXoECAYQAg#v=onepage&q=motivación%20y%20aprendizaje&f=false>
- Gálvez, E. (2016). *Los valores deportivos en los contenidos de la asignatura de Educación Física en Chile*. <https://www.efdeportes.com/efd219/la-concepcion-de-los-valores-en-educacion-fisica.htm>
- García, E. (2009). *La actividad física y el adolescente*. <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>
- García, F. (2005). *Motivar para el aprendizaje desde la actividad orientadora*. <https://books.google.cl/books?hl=es&lr=&id=0M6emnDA55IC&oi=fnd&pg=PA113&dq=motivación+y+aprendizaje&ots=WVxsf4sweO&sig=knz3CW6lamocwHyt4AOC71jx5dA#v=onepage&q=motivación%20y%20aprendizaje&f=false>
- García, M., Alvira, F., e Ibáñez, J. (2002). *El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación*. <http://metodo1.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/164/2014/10/Garcia-et-al-El-analisis-de-la-realidad-social-metodos-y-tecnicas-de-la-investigacion.pdf>
- Guzmán, R., Cabrera, L., Yanes, J. y Castro de Paz, J. (2008). *Análisis de la investigación cualitativa en educación desarrollada en el Estado Español*. *QURRICULUM*, 21, 157-184. https://drive.google.com/drive/folders/1W16_PtWV3zDaeJ369YljdqV8H0IGFrYB
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. https://drive.google.com/drive/folders/1W16_PtWV3zDaeJ369YljdqV8H0IGFrYB

- Ibarra Mora, J., Ventura Vall-Llovera, C. y Hernández Mosqueira, C. (2019). *Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos*. *SportisSci J*, 5 (1), 70-84. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Kelly, W. A. (1982). *Psicología de la educación*. <https://books.google.cl/books?id=ECaz9yx8MScC&pg=PA286&dq=que+es+la+motivación+escolar&hl=es&sa=X&ved=2ahUK EwiBI7m11qzqAhXTLLkGHQlfBagQ6AEwCXoECAgQAg#v=onepage&q=que%20es%20la%20motivación%20escolar&f=false>
- Latorre, P. y Herrado, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: Aspectos Metodológicos, Preventivos e Higiénicos*. <https://books.google.cl/books?id=WXFpPkUyt5QC&pg=PA19&dq=habitos+de+vida+saludable&hl=es&sa=X&ved=2ahUK EwiXn4-Ls57rAhUjLLkGHELuA9AQ6AEwAHOECAUQAg#v=onepage&q=habitos%20de%20vida%20saludable&f=false>
- Lorente, E. y Martos, D. (2018). *Educación Física y pedagogía crítica: Propuesta para la transformación personal y social*. <https://books.google.cl/books?id=o8ZMDwAAQBAJ&pg=PA49&dq=Buscando+alternativas+a+la+forma+de+entender+y+practicar+la+Educación+F%C3%A9sica+escolar&hl=es&sa=X&ved=0ahUK EwiFybC2kc3pAhWSHbkGHdkgDeIQ6AEIMTAB#v=onepage&q&f=false>
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa de Estudio Educación Física y Salud, Segundo Medio: Eje vida Activa Saludable*. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-34437_programa.pdf
- Ministerio de Salud. Gobierno de Chile. (2017). *ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016-2017: Primeros resultados*. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17-PRIMEROS-RESULTADOS.pdf>
- Miras, M. y Onrubia, J. (2002). *Factores psicológicos implicados en el aprendizaje escolar*. <https://books.google.cl/books?id=M9umdZZIZ34C&pg=PA30&dq=relacion+entre+motivacion+e+interes&hl=es&sa=X&ved=2ahUK EwjxqAGlqbHqAhXRILkGHRMJA9kQ6AEwAXoECAQQAQAg#v=onepage&q=relacion%20entre%20motivacion%20e%20interes&f=false>
- Moreno, A., Gamboa, R. y Poblete, C. (2014). *LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CHILE: ANÁLISIS CRÍTICO DE LA DOCUMENTACIÓN MINISTERIAL*. *Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis*, 36 (2), 411-427. https://drive.google.com/drive/folders/10vBitQ08ct3ea_s1WWhy1UU7FD8Xy7a
- Moreno, M. G. (1993). *Introducción a la Metodología de la investigación educativa*. https://books.google.cl/books?id=15t_h9QddksC&pg=PA128&dq=investigacion+de+tipo+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUK Ewjhd_s8MrqAhXPEbkGHeHvCekQ6AEwChOECAgQAg#v=onepage&q=investigacion%20de%20tipo%20descriptiva&f=false
- Navarro, R. (1994). *Intereses escolares*. https://books.google.cl/books?id=OCP-jAicQy0C&pg=PA18&dq=autores+que+se+refiere+al+interes+escolar&hl=es&sa=X&ved=2ahUK Ewi_ivSboarqAhWrHlKGHetOC2AQ6AEwAHOECAMQAg#v=onepage&q=autores%20que%20se%20refiere%20al%20interes%20escolar&f=false
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *OMS: Obesidad en niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en últimos cuatro decenios*. <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/oms-obesidad-en-ninos-y-adolescentes-se-ha-multiplicado-por-10-en/2017-10-12/122643.html>
- Palenzuela, S. M., Pérez, A., Pérula de Torres, L. A., Fernández, J. A. y Maldonado, J. (2013). *La alimentación en el adolescente*. *An. Sist. Sanit. Navar.* 2014, 37 (1), 47-58. http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v37n1/05_palenzuela.pdf
- Petermann F., Durán, E., Labraña, A. M., Martínez, M. A., Leiva, A. M., Garrido, A., Poblete, F., Díaz, X., Salas, C. y Celis, C. (2017). *Factores asociados al desarrollo de obesidad en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010*. *Rev Med Chile*, 145, 716-722. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n6/0034-9887-rmc-145-06-0716.pdf>
- Ramírez, R., Correa, J., González, K., Prieto, D. y Palacios, A. (2016). *Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. <https://books.google.cl/books?id=VI0yDwAAQBAJ&pg=PT8&dq=importancia+de+llevar+una+vida+saludable+en+la+adolescencia&hl=es&sa=X&ved=2ahUK EwiC09rn9e3rAhVTK7kGHezcBT0Q6AEwAHOECAQQAQAg#v=onepage&q=importancia%20de%20llevar%20una%20vida%20saludable%20en%20la%20adolescencia&f=false>
- Rodríguez, G., Gil, J., García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Consultado el 2 de diciembre de 2020. <https://es.slideshare.net/ljsantiago/13070647-metodologiadelainvestigacioncualitativacaps1y2120901204048phpapp01>

- Rodríguez, M. y Rodríguez, C. (2016). *Utilidad de la metodología de Maxwell en el diseño de investigaciones*. *Actualidad Contable Faces*, 19 (33). <https://www.redalyc.org/jatsRepo/257/25746579005/html/index.html>
- Rodríguez, P. (2006). *EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN PRIMARIA: Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. https://books.google.cl/books?id=UcvJUQ_ifKEC&printsec=frontcover&dq=que+es+educacion+fisica&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi9q8KF-bHqAhVyK7kGHQg_BtEQ6AEwBXoECAIQAg#v=onepage&q=que%20es%20educacion%20fisica&f=false
- Romero, L. (1994). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales: Antología Básica I*. https://books.google.cl/books?id=aX5ivjV-IC4C&pg=PA57&dq=investigacion+de+tipo+interpretativa&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwic_dbK9crqAhXBHLkGHVnzBqAQ6AEwAAnoECAIQAg#v=onepage&q=investigacion%20de%20tipo%20interpretativa&f=false
- Salkind, N. (1998). *Métodos de investigación*. https://books.google.cl/books?id=3uIW0vVD63wC&pg=PA11&dq=investigacion+de+tipo+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwihkd_s8MrqAhXPEbkGHeHvCekQ6AEwBXoECAIQAg#v=onepage&q=investigacion%20de%20tipo%20descriptiva&f=false
- Santos, M. A., (1999). *La observación en la investigación cualitativa. Una experiencia en el área de salud*. *ELSEVIER*, 24 (7), 425-430. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-observacion-investigacion-cualitativa-una-13384>
- Sierra, R. (1994). *Técnicas de Investigación Social: teoría y ejercicios*. https://drive.google.com/drive/folders/1uXmhxaAxRB_dchuuBBoxcYqbVK5EtRWY
- Soriano, M. (2001). *LA MOTIVACIÓN: PILAR BÁSICO DE TODO TIPO DE ESFUERZO*. Dialnet-LaMotivacionPilarBasicoDeTodoTipoDeEsfuerzo-209932.pdf
- Soto, J. (2015). *Manual de Producción Audiovisual*. https://books.google.cl/books?id=4JxTDwAAQBAJ&pg=PA37&dq=carta+gantt+definición&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwihwd_3Vt93tAhW1JrkGHdoqCiMQ6AEwA3oECAYQAg#v=onepage&q=carta%20gantt%20definición&f=false
- Torres, J., Contreras, R., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). *HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE COMO INDICADOR DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: DISCURSOS Y PRÁCTICAS EN ESCUELAS. CALIDAD EN LA EDUCACIÓN*, 50, 357-392. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>
- Ulin, P., Robinson, E. y Tolley, E. (2005). *Investigación Aplicada En Salud Pública: Métodos Cualitativos*. https://books.google.cl/books?id=2N7zCEI2BbAC&pg=PA17&dq=investigacion+de+tipo+interpretativa&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwic_dbK9crqAhXBHLkGHVnzBqAQ6AEwBXoECAUQAg#v=onepage&q=investigacion%20de%20tipo%20interpretativa&f=false
- Vargas, I. (2012). *LA ENTREVISTA EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: TENDENCIAS Y RETOS*. *Revista CAES*, 3(1), 119-139. http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/COLECCION_UNPAN/BOL_DICIEMBRE_2013_69/UNED/2012/investigacion_cualitativa.pdf

Capítulo 10.- ANEXOS.

10.1.- PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES DEL PROGRAMA DE INTEVENCIÓN:

GIMNASIA ARTÍSTICA

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Desarrollar destrezas propias de la gimnasia rítmica, por medio de actividades en estaciones de trabajo.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar ejercicios propios del deporte correctamente. - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para un deporte - Desarrollar fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en ejercicios específicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Destrezas gimnásticas - Cualidades físicas básicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	<p align="center">Preparación de Material e Implementos</p> <p align="center">Control de Asistencia</p> <p align="center">5 minutos</p>		
	<p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se comenta a los estudiantes lo que se hará en la sesión. Luego, se realiza un pequeño calentamiento necesario para realizar la parte principal de la clase, y para lograr una activación muscular. Además, se divide a los estudiantes en estaciones de trabajo, para luego pasar al desarrollo de la sesión.</p>	7'	- Colchonetas
Desarrollo	<p>Actividad general: "Jugando a ser Simone Biles"</p> <p>Esta actividad estará dividida en 2 partes.</p> <p>1) La primera parte estará conformada por estaciones de trabajo, que serán las mismas trabajadas en la 1º clase, con la diferencia que estarán previamente diseñadas por fases.</p> <p>1º: Voltereta adelante</p> <p>2º: Voltereta atrás</p> <p>3º: Invertida</p> <p>4º: Rueda</p> <p>5º: Trípode</p> <p>Cada estación estará estructurada de manera que pueda ser trabajada en 3 fases (técnica analítica), y poder lograr finalmente realizar cada ejercicio correctamente.</p> <p>2) La segunda parte de esta actividad consistirá en que cada estudiante deberá crear una rutina, incluyendo en esta los siguientes ejercicios: voltereta adelante, atrás, rueda e invertida. Tendrán la colaboración de las profesoras para esto, y también de aquellos compañeros/as que tengan más habilidades.</p> <p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas - Trampolín - Colchoneton - Banca sueca - Caballete

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará nuevamente un trabajo de yoga, para incrementar el estiramiento muscular y volver a la calma. Además, se realizará una retroalimentación junto a los estudiantes con respecto a la clase, con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ejercicio les pareció más fácil y cuál más difícil de realizar? - ¿Les pareció el trabajo por fases un facilitador para la ejecución de las destrezas? - ¿Creen que el apoyo de sus propios compañeros es necesario para adquirir nuevas habilidades? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p>Si prefieres subir escaleras en vez de tomar el ascensor, estarás mejorando tu resistencia cardiovascular y fuerza, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	-Colchonetas
---------------	--	----	--------------

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	3
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Realizar acrosport y saltos propios del deporte, a través de actividades en equipo.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en ejercicios específicos. - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para un deporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Cualidades físicas básicas - Habilidades motrices específicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos, Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se comenta a los estudiantes lo que se trabajará en esta. Se realiza un pequeño calentamiento, del mismo modo que la primera clase y con los mismos ejercicios, pero en menor tiempo. Además, se organiza a los estudiantes en grupos de trabajo, con 4 integrantes cada uno.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas
Desarrollo	<p>Actividad general: “Entre figuras y saltos”</p> <p>Esta actividad se dividirá en dos partes.</p> <p>1) La primera parte estará dirigida a realizar acrosport. Para esto, se necesitarán las colchonetas utilizadas previamente en el calentamiento. Los estudiantes, ya agrupados, se ubicarán en estas de modo que tengan espacio suficiente para poder trabajar. A cada grupo de trabajo, se le entregará una imagen, que corresponderá a una figura propia del acrosport. Tendrán que estudiar la imagen, visualizándola detenidamente, para poder replicarla entre ellos mismos. Una vez que lo puedan lograr, la mostrarán a sus compañeros, y se rotarán las figuras.</p> <p>A continuación, se realizará una variante de la actividad. Continuando con la utilización del acrosport, los estudiantes deberán crear y representar emociones (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ira, etc); para esto, pueden utilizar el acrosport o también crear una representación con sus propios cuerpos; finalmente, deberán mostrar el resultado final a profesoras y compañeros.</p> <p>2) La segunda parte de la actividad, tendrá como base la realización dos saltos básicos de la gimnasia artística: el salto jóker o caballito y el salto pídola. Ambos se realizan con caballete. Se realizarán estaciones de trabajo, comenzando desde lo más básico hasta realizar el salto en sí mismo (trabajo analítico).</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas - Figuras de acrosport. - Trampolín, caballete y colchoneta.

Cierre	<p>Para finalizar la sesión y volver a la calma, se enseñará a los estudiantes técnicas de relajación y respiración, acompañadas de estiramientos musculares. Además, se realiza una retroalimentación con los estudiantes, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿De qué manera creen que el acrosport aporta en el aprendizaje de la gimnasia artística? - ¿Qué actividad les pareció más atractiva y/o les gustó más? - ¿Les parece adecuado el trabajo en equipo para el desarrollo de este deporte? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 30 Jumping Jacks todos los días, estarás mejorando tu fuerza y resistencia cardiovascular, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	- Colchonetas

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	4
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable		-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. -Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos. -Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.		
Objetivos de la Clase				
Aplicar lo aprendido referente a la gimnasia artística, mediante la participación en un mini campeonato.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en ejercicios específicos. - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para un deporte - Mantener la postura adecuada durante cada ejercicio - Ejecutar ejercicios propios del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Cualidades físicas básicas - Habilidades motrices específicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	<p align="center">Preparación de Material e Implementos</p> <p align="center">Control de Asistencia</p> <p align="center">5 minutos</p>		
	<p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se comenta a los estudiantes que se ha preparado un mini campeonato para que todos participen, en se evaluarán las siguientes pruebas: suelo, salto y acrosport. Antes de comenzar, se realiza el calentamiento adecuado para el deporte.</p>	7'	- Colchones
Desarrollo	<p>Actividad general: "Participando en el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística"</p> <p>Esta actividad se dividirá en tres pruebas: suelo, salto y acrosport. Cada estudiante deberá anotarse, como mínimo, en una prueba. Para evaluar las pruebas, existirán escalas de apreciación, y las profesoras estarán encargadas de ser las juezas. Se dará un tiempo de 10 minutos para que los estudiantes practiquen cada prueba.</p> <p>1) Suelo: se evaluará la rutina creada previamente durante la clase 2. Los estudiantes tendrán una oportunidad para realizarla.</p> <p>2) Salto: se evaluará el salto en el cual ellos decidan participar, ya sea salto joker o pídola. Tendrán dos oportunidades para ejecutarlo.</p> <p>3) Acrosport: para esta prueba, los estudiantes elegirán sus grupos de trabajo. Tendrán dos oportunidades para ejecutar las figuras que las profesoras dispongan, en caso de que fallen en el primer intento.</p> <p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Colchones - Materiales para manualidades - Trampolín, cabalette y colchón. - Escalas de apreciación - Carteles de calificación

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una ceremonia de premiación, con entrega de diplomas y un pequeño reconocimiento a todos los estudiantes por su participación en el taller. Además, se les entregará la encuesta de “Taller deportivo”, para que la respondan.</p> <p>Paralelamente, se dará un espacio para reflexionar respecto al taller, comentándoles a los estudiantes que, sólo con el hecho de participar en este taller, están mejorando su Condición Física, a nivel físico corporal como también en un ámbito psicológico, ya que cuando se realiza actividad física utilizando un medio como el deporte, se está mejorando la Condición Física a través de la entretención, actividades lúdicas, a través del juego, ya que el deporte, si bien es reglamentado y de competencia, es una actividad que hay que llevarla de manera sana y divertida, para nutrir el cuerpo y la vida de quien la practica, transformándose así la práctica de actividad física en un elemento necesario para generar un hábito de vida saludable.</p> <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas diariamente 10 minutos de elongación, estarás mejorando tu flexibilidad, estarás evitando lesiones futuras. ¡Inténtalo!</p>	8'	-Diplomas - Reconoci mientos
---------------	---	----	---------------------------------------

BÁSQUETBOL

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Conocer los elementos de base que conforman el básquetbol, mediante la utilización de la expresión corporal.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en parejas - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para un deporte - Repetir movimientos simples - Demostrar expresividad - Mantener la coordinación al ritmo de la música - Tomar adecuadamente la FC 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Expresión corporal - Frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Las profesoras les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 4 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>Para comenzar la sesión, se comentará a los estudiantes que se trabajará la coordinación, mediante la expresión corporal. Para esto, las profesoras harán entrega a cada estudiante un par de palitos de madera, con los cuales se trabajará el pulso y ritmo. Las profesoras tendrán una rutina previamente creada con los palitos de madera, y los estudiantes deberán seguirlas en sus movimientos.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Palitos de madera - Cronómetro

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad general: “Ambientación y familiarización con el básquetbol”</p> <p>1) En esta actividad se necesitará ayuda de música; cada estudiante tendrá un balón de básquetbol. Las profesoras colocarán diferentes tipos de músicas, y los estudiantes deberán botar el balón de básquetbol al ritmo de la música que suene.</p> <p>2) Para esta actividad, los estudiantes se ubicarán en parejas, cada uno con un balón de básquetbol. Deberán ubicarse frente a frente, y un estudiante de cada pareja realizará diferentes movimientos utilizando el balón; idealmente, deben ser movimientos variados y no sólo botar el balón. El otro compañero deberá imitar estos movimientos. Al cabo de unos minutos, se cambiarán los roles.</p> <p>3) Para esta actividad, los estudiantes se reunirán en grupos de 4 a 5 personas. Cada grupo deberá crear un ritmo con el sonido del bote de los balones de básquetbol. Se les dará cierto tiempo para que lo puedan realizar. Finalmente, lo demostrarán al resto del curso.</p> <p>4) Todo el curso formará un círculo grande, cada uno con su balón. Las profesoras mostrarán un ritmo específico, el cual los estudiantes deberán imitar con el sonido del bote de los balones; deberán realizarlo todos al mismo tiempo, y que se pueda escuchar un solo ritmo.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	<p style="text-align: center;">40'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de básquetbol - Música
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Para finalizar la sesión, se realiza una retroalimentación de lo que trabajó en clases, analizando algunas preguntas como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué actividad les pareció más atractiva y/o les gustó más? - ¿Cómo puede influir la expresión corporal en el desarrollo de un deporte? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas todos los días planchas isométricas, durante el mayor tiempo que puedas mantener la posición, estarás mejorando la fuerza de tu zona abdominal , y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable		-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. -Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos. -Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física. -Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.		
Objetivos de la Clase				
Ejecutar destrezas propias del básquetbol, por medio de actividades en estaciones de trabajo.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Encestar desde diferentes distancias - Realizar movimientos simples - Dominar un balón de básquetbol de diferentes formar - Tomar adecuadamente la FC - Ejecutar los diferentes tipos de pases del básquetbol 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Destrezas deportivas - Frecuencia cardíaca - Tipos de pases 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos		
	Control de Asistencia		
	5 minutos		
	TOMAR FRECUENCIA CARDIACA		- Balones de básquetbo I

	<p>Para comenzar la sesión, se saluda a los estudiantes y se les comenta lo que se hará en esta. Luego, se continúa con la actividad de calentamiento, la cual consistirá en que los estudiantes deberán desplazarse de diferentes formas por todo el espacio disponible, cada uno con un balón de básquetbol. Las profesoras indicarán las formas en que deberán desplazarse como, por ejemplo: caminar botando el balón con mano derecha, luego con mano izquierda, luego caminar lanzando el balón hacia arriba y atraparlo; lanzar, aplaudir dos veces y atraparlo, luego 3 veces, entre otras.</p>	7'	- Cronómetro
Desarrollo	<p>Actividad general: “Jugando a ser LeBron James”</p> <p>Esta actividad estará dividida en diversas estaciones de trabajo. Cada estación, estará conformada por 4 o 5 estudiantes, y tendrá un objetivo distinto. Se trabajarán diferentes destrezas propias del básquetbol, por ejemplo, realizar una bandeja, lanzamiento triple, el reloj, diferentes dominios del balón, etc. Habrá música de fondo, para que los estudiantes adquieran mayor motivación al realizar la actividad. Las profesoras demostrarán lo que se debe realizar en cada estación.</p> <p>Las estaciones serán:</p> <p>1) Bandeja: los estudiantes deben realizar una bandeja, la cual será facilitada mediante el uso de aros ubicados en el suelo. Ejecutarán esto por el lado derecho y luego por el lado izquierdo.</p> <p>2) Lanzamiento triple: los estudiantes deben encestar al menos un lanzamiento desde la línea del “triple”. Tendrán 3 intentos, y luego le tocará a otro compañero.</p> <p>3) Carrera lateral y lanzamiento: estará conformada por un circuito, compuesto por dos conos ubicados a los extremos desde la línea del lanzamiento doble. Tendrán un tiempo de 30 segundos para: correr, botando el balón, hacia el cono de la derecha, luego hacia el de la izquierda, y finalmente volver al inicio para lanzar y encestar.</p> <p>4) Lanzamiento doble: los estudiantes deben encestar al menos dos lanzamientos desde la línea del “doble”. Tendrán 3 intentos, y luego le tocará a otro compañero.</p> <p>5) Dominar el balón: en esta estación, los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de dominio del balón, por ejemplo: sentados, botar el balón por debajo de ambas piernas y cambiarlo de mano; de pie, botar el balón por debajo de ambas piernas, separadas; hacer rodar el balón por los brazos, etc.</p> <p>6) Tipos de pases: en esta estación, los estudiantes deberán ejecutar los diferentes tipos de pases del básquetbol: béisbol, por sobre la cabeza, con bote, etc.</p> <p>Para finalizar la parte principal, se jugarán partidos de básquetbol, para lo cual formarán 4 equipos. Serán arbitrados por las profesoras.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de básquetbol - Música

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una elongación general. Luego, se dará un espacio para retroalimentación de la clase, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué destreza fue más fácil, y cuál más difícil? - ¿Qué entienden por “destreza”? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 3 series de 30 segundos, en sentadilla isométrica con apoyo en la pared, estarás mejorando la fuerza del tren inferior, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	- Colchonetas
---------------	---	----	---------------

		Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
		Media	Segundo	Segundo	1	3
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable		<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase						
Aprender la ejecución de una trenza, en tríos y cuartetos, a través del trabajo en equipo.						

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Ejecutar una trenza correctamente - Dominar un balón de básquetbol de diferentes formas - Tomar adecuadamente la FC 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Coordinación óculo-manual - Destrezas deportivas - Frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se saluda a los estudiantes y se les comenta lo que se hará en esta. Luego, se continúa con la actividad de calentamiento, la cual consistirá en un juego por equipos. El curso se dividirá en dos; ambos equipos estarán distribuidos por todo el espacio, lo más separados posible unos de otros.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de básquetbol - Cronómetro
Desarrollo	<p>Actividad general: "Entre tríos y cuartetos"</p> <p>Esta actividad estará dividida en 3 partes. La primera, será la ejecución de la trenza en tríos, luego en cuartetos, y finalmente se realizarán partidos por equipos. Habrá música de fondo, para que los estudiantes adquieran mayor motivación al realizar la actividad.</p> <p>1) La trenza por tríos será explicada previamente por las profesoras en una pizarra, indicando la posición de los jugadores y cómo debe ser trasladado el balón. Posteriormente, los estudiantes se reunirán de a tres, y practicarán lo explicado por las profesoras. Para finalizar, cada equipo realizará la trenza utilizando todo el espacio, mientras los demás observan, y terminarán la ejecución lanzando al canasto.</p> <p>2) La trenza por cuartetos será explicada previamente por las profesoras en una pizarra, indicando la posición de los jugadores y cómo debe ser trasladado el balón. Posteriormente, los estudiantes se reunirán de a tres, y practicarán lo explicado por las profesoras. Para finalizar, cada equipo realizará la trenza utilizando todo el espacio, mientras los demás observan, y terminarán la ejecución lanzando al canasto.</p> <p>3) Para finalizar la parte principal, se jugarán partidos de básquetbol, para lo cual formarán 4 equipos. Serán arbitrados por las profesoras.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de básquetbol - Música

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una elongación general. Luego, se dará un espacio para retroalimentación de la clase, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál les pareció la mayor dificultad para ejecutar la trenza? - ¿Cuál creen que es la importante del trabajo en equipo? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p>Si sacas a pasear a tu perro todos los días, durante 20 minutos, estarás mejorando tu resistencia cardiovascular, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	-

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	4

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Aplicar lo aprendido referente al básquetbol, mediante la participación en un mini campeonato.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Ejecutar una trenza correctamente 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Coordinación óculo-manual 	-Respeto entre pares y hacia las profesoras

<ul style="list-style-type: none"> - Dominar un balón de básquetbol de diferentes formas - Tomar adecuadamente la FC - Utilizar fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en ejercicios específicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia cardíaca - Cualidades físicas básicas 	<ul style="list-style-type: none"> -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se comenta a los estudiantes que se ha preparado un mini campeonato para que todos participen, en se evaluarán las siguientes pruebas: suelo, salto y acrosport. Antes de comenzar, se realiza el calentamiento adecuado para el deporte.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de básquetbol - Cronómetro

Desarrollo

Actividad general: "Participando en la NBA"

Para el mini campeonato, se formarán 4 equipos equitativos de estudiantes, de esta manera elegirán a un líder de grupo para jugar al "cachipún" con los otros líderes de los grupos, y así, saber con qué equipo se enfrentarán.

Posteriormente, se ubican los dos equipos que ganaron el "cachipún" a la mitad de la cancha, y los otros dos equipos en la otra mitad y jugarán un partido de básquetbol (utilizando sólo la mitad de la cancha). Cada partido durará 5 minutos, jugando 3 partidos cada equipo para disputar los lugares y así poder jugar con todos los equipos.

Los árbitros serán las profesoras, utilizando para el puntaje la siguiente tabla:

Tabla de posiciones								
L	E	PJ	PG	PP	PE	GF	GC	P
	A							
	B							
	C							
	D							

- **L:**lugares
- **E:**equipos (EA, EB, EC, ED)
- **PJ:** partidos jugados
- **PG:** partidos ganados
- **PP:** partidos perdidos
- **PE:** partidos empatados
- **GF:** canastas a favor
- **GC:** canastas en contra
- **P:** puntaje

TOMAR FRECUENCIA CARDIACA

- Balones de básquetbol
- Música

40'

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una ceremonia de premiación, con entrega de diplomas y un pequeño reconocimiento a todos los estudiantes por su participación en el taller. Además, se les entregará la encuesta de “Taller deportivo”, para que la respondan.</p> <p>Paralelamente, se dará un espacio para reflexionar respecto al taller, comentándoles a los estudiantes que, sólo con el hecho de participar en este taller, están mejorando su Condición Física, a nivel físico corporal como también en un ámbito psicológico, ya que cuando se realiza actividad física utilizando un medio como el deporte, se está mejorando la Condición Física a través de la entretención, actividades lúdicas, a través del juego, ya que el deporte, si bien es reglamentado y de competencia, es una actividad que hay que llevarla de manera sana y divertida, para nutrir el cuerpo y la vida de quien la practica, transformándose así la práctica de actividad física en un elemento necesario para generar un hábito de vida saludable.</p> <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 5 minutos de meditación todos los días antes de dormir, podrás conseguir un mejor sueño y relajar los músculos. ¡Inténtalo!</p>	8'	<ul style="list-style-type: none"> - Diplomas - Reconocimientos
---------------	---	----	---

FITNESS

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Conocer los elementos de base que conforman el fitness, mediante la utilización de la expresión corporal.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en parejas - Desarrollar la expresividad - Desarrollar la creatividad e imaginación - Mantener la coordinación al ritmo de la música - Tomar adecuadamente la FC 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión corporal - Ritmo - Coordinación dinámica general - Serie rítmica 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Las profesoras se presentan y les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 4 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>A modo de calentamiento, se realizará una actividad basada en la mímica. Para realizarla, el curso se dividirá en dos grandes grupos (Grupo 1 y grupo 2). A cada grupo se le entregarán diferentes papeles que contendrán películas famosas y conocidas; una vez que cada grupo tenga sus papeles, deberán ponerse de acuerdo, y en parejas, representar estas películas mediante gestos y movimientos corporales, sin hablar. El grupo contrario deberá adivinar a qué películas corresponden. Luego que termine el primer grupo de representar las películas, continúa el grupo 2.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Música - Papeles con películas

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad general: “Familiarización y ambientación en Fitness”</p> <p>Esta actividad se dividirá en 3 partes.</p> <p>1) Para comenzar, se realizará una actividad basada en un ejercicio rítmico básico. Se necesitará utilizar un data y proyector para llevar a cabo la actividad. En este, se proyectarán dos elementos: una mano y dos pies, que tendrán su respectiva significancia. La mano, significa un aplauso, y los pies, un golpe con un pie en el suelo. Luego de explicar esto, las profesoras procederán a mostrar en el data distintas series rítmicas, por ejemplo: silencio, mano, silencio, mano; mano, silencio, silencio, mano; silencio, pies, mano, pies; silencio, silencio, silencio, pies, etc. Los estudiantes deberán, todos al mismo tiempo, realizar los sonidos y movimientos correspondientes con lo que cada serie indique.</p> <p>2) La segunda actividad estará enfocada en superar la timidez y la vergüenza. Se llama “La Puerta”, y consiste en que una persona ingresa a una habitación ficticia por medio de una puerta (la cual con acciones debe demostrar para donde abre, o el tipo de puerta que es). Al ingresar a esa habitación, realiza alguna acción (por ejemplo, abre la puerta, sale y la cierra). Entra en escena otra persona, la cual debe abrir la puerta tal cual fue comunicada, y hacer otra acción en la habitación invisible. Cabe aclarar que se debe respetar la actuación anterior, es decir, si una persona dejó una silla en medio de la habitación invisible, no podemos traspasarla, debemos moverla o esquivarla. Así se va formando la habitación invisible con las personas que entran y salen por la puerta.</p> <p>3) Finalmente, los estudiantes se reunirán en grupos de 4 o 5, y deberán crear una serie rítmica, utilizando su propio cuerpo, y también pueden utilizar otros elementos, como por ejemplo un lápiz, un cuaderno, una silla, una botella con agua, monedas, entre otros. Todos los integrantes del grupo deberán realizar algún sonido. Luego de terminado el tiempo dado para crear la serie, lo presentarán frente a los demás grupos.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	<p style="text-align: center;">40’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Data, - proyector - Elementos próximos (lápiz, cuaderno, silla)
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Para finalizar la sesión, se realiza una retroalimentación con los estudiantes de lo que se realizó en la clase, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creen que las actividades realizadas logran mejorar el ritmo y la coordinación? - ¿Qué actividad les pareció más entretenida? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si subes y bajas de una silla durante 5 minutos, estarás mejorando tu fuerza, resistencia cardiovascular, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	<p style="text-align: center;">8’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	2

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. -Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos. -Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física. -Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.
Objetivos de la Clase	
Trabajar los principales elementos de la gimnasia aeróbica, por medio de una actividad teórica y una actividad práctica.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en grupos - Tomar adecuadamente la FC. - Mantener la coordinación al ritmo de la música. - Crear una frase de gimnasia aeróbica en grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasia aeróbica - Coordinación dinámica general 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	TOMAR FRECUENCIA CARDIACA Para comenzar la sesión, se saluda a los estudiantes y se les comenta lo que se hará en esta. A modo de calentamiento, se realizará un juego de activación muscular, acompañado de movilidad articular.	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Pañuelos - Silbato

	<p>Para este juego se entregarán pañuelos a todos los estudiantes, que deberán dividirse en dos grandes grupos. Cada grupo tendrá un color de pañuelo distintivo. Deberán colocarse el pañuelo a modo de “cola”, y distribuirse por todo el espacio disponible, lo más separados posible. A la señal del silbato, cada estudiante intentará robar un pañuelo del color contrario a sus compañeros rivales. Algunas de las variantes del juego serán: tomar el pañuelo sólo con mano izquierda, luego sólo con mano derecha. Al finalizar el tiempo de juego, las profesoras contarán los pañuelos recolectados de cada equipo; aquél que posea más, será el equipo vencedor.</p>		
Desarrollo	<p>Actividad general: “Jugando a ser instructor de Fitness”</p> <p>Esta actividad estará dividida en tres partes.</p> <p>1) La primera parte, consistirá en una actividad teórica, explicada con la ayuda de un pizarrón. En esta, enseñarán a los estudiantes los diferentes elementos de la gimnasia aeróbica, ya sean: en qué consiste la gimnasia aeróbica, en qué consiste una frase, una secuencia y un bloque; qué significa la alternancia de piernas, cuáles son los pasos de la primera familia, de a segunda familia, de bajo impacto y de alto impacto que posee la gimnasia aeróbica.</p> <p>2) La segunda parte, consistirá en poner en práctica, junto con la música característica de la gimnasia aeróbica, todo lo explicado en la actividad anterior. Para esto, las profesoras prepararon 3 canciones completas utilizando los pasos ya vistos, y se ubicarán frente al curso para dirigir la actividad. Los estudiantes deberán distribuirse en el espacio y seguir a las profesoras. En ciertos momentos, una de las profesoras dejará de dirigir para acercarse a los estudiantes y corregir.</p> <p>3) Finalmente, los estudiantes se reunirán en grupos de 3 o de 4. Deberán crear una frase (8 tiempos) incluyendo al menos 2 pasos diferentes. La música será de libre elección. Luego de terminado el tiempo para crear, deberán mostrarle a las profesoras y a los compañeros el resultado final. Finalmente, las profesoras realizan las correcciones pertinentes a cada grupo.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra, plumón - Equipo de audio - Música

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una actividad de meditación. Para esto, los estudiantes se acostarán en posición decúbito supino sobre colchonetas, y con ayuda de música de relajación, se les dirá que escuchen su respiración, que inhalen por la nariz y exhalen por la boca, que concentren su atención en el abdomen al momento de inhalar y exhalar, etc. Luego, se realizará una retroalimentación de clase, realizando pregunta como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les pareció más fácil y complicado de la clase? - ¿Quedan dudas sobre los contenidos abordados en la clase? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si te hidratas con agua constantemente durante el día, estarás oxigenando tus células y regulando la temperatura de tu cuerpo . ¡Inténtalo!</p>	8'	- Colchonetas
---------------	---	----	---------------

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	3

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
<p>OA 1: Habilidades motrices</p> <p>OA 3: Vida Activa y Saludable</p>	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Realizar crossfit y aerobox, métodos propios del fitness, a través de actividades en equipo.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
---------------------------------------	------------------------	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en grupos - Tomar adecuadamente la FC. - Utilizar fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en ejercicios específicos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento funcional - Aerobox - Cualidades físicas básicas - Coordinación dinámica general 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, , Grupos reducidos, Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se saluda a los estudiantes y se les comenta lo que se hará en esta. A modo de calentamiento, se realizará un bloque de gimnasia aeróbica, dirigida por las profesoras.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de audio - Música

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad general: “Entre crossfit y aerobox”</p> <p>Esta actividad estará dividida en 3 partes.</p> <p>1) En esta actividad, las profesoras realizarán una demostración de aerobox, y otra de entrenamiento funcional, para que los estudiantes tengan una noción de estos. Además, se explican brevemente las bases generales de cada uno de estos.</p> <p>2) Los estudiantes se reunirán en grupos de 4 o 5 estudiantes. Una vez conformados los grupos, las profesoras rápidamente les entregarán la información necesaria para que puedan crear una frase de aerobox, y les darán a elegir una canción para esto. Pueden utilizar sus celulares también para poner la música. Luego de entregar la información necesaria a cada grupo, deberán comenzar la creación de la frase, para finalmente mostrarla al resto de los grupos.</p> <p>3) En los mismos grupos anteriores, los estudiantes deberán crear una rutina de entrenamiento funcional. Se utilizará la misma modalidad anterior, en donde las profesoras entregarán la información necesaria a cada grupo para esto. Deberán proponer 3 ejercicios: uno para tren superior, otro para tren inferior, y un último para zona media, y agregar cantidad de repeticiones y de series. Luego, mostrarán el resultado al resto de los grupos.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	<p style="text-align: center;">40'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de audio - Música
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Para finalizar la sesión, a modo de vuelta a la calma, se realizará una serie de abdominales hipopresivos, explicando los beneficios de estos y su ejecución. Luego, se dará paso a una retroalimentación de la clase, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué diferencias pudieron observar entre aerobox y gimnasia aeróbica? - ¿Qué actividad les pareció más entretenida? <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p>Si prefieres consumir frutas y frutos secos, en vez de productos envasados, estarás aumentando el porcentaje de fibra en tu cuerpo y adquiriendo más vitaminas.</p> <p style="text-align: center;">¡Inténtalo!</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	4

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Aplicar lo aprendido referente al fitness, mediante la participación en una “maratón”.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en grupos - Tomar adecuadamente la FC. - Utilizar fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia en ejercicios específicos. - Mantener la coordinación al ritmo de la música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento funcional - Aerobox - Cualidades físicas básicas - Gimnasia aeróbica - Coordinación dinámica general 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Grupos reducidos, Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	TOMAR FRECUENCIA CARDIACA	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de audio - Música

	Para comenzar la sesión, se saluda a los estudiantes y se les comenta lo que se hará en esta. A modo de calentamiento, se realiza baile entretenido, dirigido por las profesoras, utilizando diferentes estilos de música.		
Desarrollo	<p>Actividad general: "Participando de una maratón de Fitness"</p> <p>Esta actividad estará dividida en 3 partes. Las profesoras comentan a los estudiantes que existirán 3 secciones dentro de la maratón: la primera dirigida a la gimnasia aeróbica, la segunda dirigida al aerobox y la tercera dirigida al entrenamiento funcional. Cada estudiante deberá inscribirse, al menos, en dos de estas actividades. Además, se informa que por cada actividad se asignará un puntaje, dependiendo de cómo ejecutaron los estudiantes los movimientos, la coordinación mantenida junto a la música y la actitud en la presentación. Por cada sección, deben participar al menos 2 grupos.</p> <p>1) Gimnasia aeróbica: en esta sección, los estudiantes participarán por grupos de 3 o de 4. Deberán crear una secuencia (16 tiempos), con una canción de libre elección. Se dará un tiempo para la creación de esta, y luego, las profesoras evaluarán a los grupos participantes para asignarles un puntaje.</p> <p>2) Aerobox: esta sección tendrá la misma modalidad de trabajo que la anterior. Música a elección, creación de una secuencia, presentación frente a las profesoras y asignación de puntaje.</p> <p>3) Entrenamiento funcional: en esta sección, pueden participar también en parejas. Deberán crear una secuencia de ejercicios para tren superior, inferior y zona media, incluyendo repeticiones y series. Cada pareja o grupo que se presente deberá ejecutar correctamente los ejercicios, y justificar el por qué de la cantidad de repeticiones y series para cada uno.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de audio - Música

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una ceremonia de premiación, con entrega de diplomas y un pequeño reconocimiento a todos los estudiantes por su participación en el taller. Además, se les entregará la encuesta de “Taller deportivo”, para que la respondan.</p> <p>Paralelamente, se dará un espacio para reflexionar respecto al taller, comentándoles a los estudiantes que, sólo con el hecho de participar en este taller, están mejorando su Condición Física, a nivel físico corporal como también en un ámbito psicológico, ya que cuando se realiza actividad física utilizando un medio como el deporte, se está mejorando la Condición Física a través de la entretención, actividades lúdicas, a través del juego, ya que el deporte, si bien es reglamentado y de competencia, es una actividad que hay que llevarla de manera sana y divertida, para nutrir el cuerpo y la vida de quien la practica, transformándose así la práctica de actividad física en un elemento necesario para generar un hábito de vida saludable.</p> <p>Finalmente, se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si duermes entre 8 a 10 horas durante la noche, podrás mejorar tu concentración en clases y tu disposición frente a las actividades del día. ¡Inténtalo!</p>	8'	<ul style="list-style-type: none"> - Diplomas - Reconocimientos
---------------	--	----	---

PRIMEROS AUXILIOS

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 4: Hábitos para una vida activa	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican maniobras con seguridad para enfrentar emergencias y accidentes durante las clases de Educación Física y Salud. - Actúan con seguridad y aplican en circunstancias de emergencia los conocimientos adquiridos en relación con los primeros auxilios. - Actúan y señalan cómo abordar las emergencias que surgen en la práctica de la actividad física. 				
Objetivos de la Clase					
Aprender el paso a paso de la “Cadena de Atención a la Víctima”, por medio de actividades individuales y en parejas.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en parejas - Seguir adecuadamente un protocolo de trabajo - Realizar correctamente maniobra de RCP 	<ul style="list-style-type: none"> - RCP (Reanimación Cardiopulmonar) 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p>Las profesoras les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 2 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>Para iniciar la sesión, se realizará una pequeña introducción a los estudiantes, referente a los Primeros Auxilios. Se les preguntará a ellos qué saben sobre este tema, si conocen el significado de los Primeros Auxilios, la importancia de saber cómo realizarlos, entre otras cosas. Las profesoras harán entrega de un tríptico “paso a paso”, en el cual estará explicado detalladamente la “Cadena de Atención a la Víctima”, con dibujos incluidos, para una mejor comprensión de esta.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> - Tríptico instructivo

Desarrollo	<p>Actividad general: “Aprendiendo sobre la Cadena de Atención a la Víctima”</p> <p>Esta actividad estará dividida en dos partes.</p> <p>1) La primera, consistirá en un trabajo individual, en el cual se explicarán ciertas posturas para la correcta realización del RCP como, por ejemplo, la posición de los brazos, del tronco, de las manos, de las piernas, etc. Además, cada estudiante practicará individualmente, los pasos a seguir de la “Cadena de Atención a la Víctima”, guiados en todo momento por las profesoras, quienes explicarán de qué se tratan estos pasos y los demostrarán, para que ellos luego lo practiquen. Se dará un tiempo de 10 minutos para que cada estudiante practique estos pasos, y luego las profesoras corregirán a cada uno lo que sea necesario. A continuación, se representará brevemente la “Cadena de Atención a la Víctima”.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2) Para la segunda actividad, los estudiantes se reunirán en grupos de 3 o 4, y utilizarán fantomas para realizar RCP, explicado previamente por las profesoras. Cada grupo, junto a su fantoma, se ubicará en un espacio donde estén cómodos. Luego, practicarán el paso a paso y realizarán RCP, ayudándose unos a otros. Todos los estudiantes deben utilizar el fantoma. Luego de un tiempo, las profesoras pasarán por cada grupo observando y corrigiendo lo necesario.</p> <p>Para finalizar, las profesoras pedirán voluntarios para realizar todo el procedimiento frente a los demás compañeros.</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> - Fantomas -
Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realiza una retroalimentación de lo que se trabajó la clase, explicando la importancia de conocer los Primeros Auxilios, que será útil a lo largo de toda la vida. Además, se realizan preguntas a los estudiantes, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Conocen la Ley del Buen Samaritano? - ¿Conocen los números de emergencia? - ¿Alguno ha tenido la oportunidad de presenciar una “Cadena de Atención a la Víctima”? 	8'	

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase			
OA 4: Hábitos para una vida activa		<ul style="list-style-type: none"> - Aplican maniobras con seguridad para enfrentar emergencias y accidentes durante las clases de Educación Física y Salud. - Actúan con seguridad y aplican en circunstancias de emergencia los conocimientos adquiridos en relación con los primeros auxilios. - Actúan y señalan cómo abordar las emergencias que surgen en la práctica de la actividad física. 			
Objetivos de la Clase					
Aprender el paso a paso de la maniobra de Heimlich y del control de hemorragias, mediante actividades en parejas.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en parejas - Seguir adecuadamente un protocolo de trabajo - Realizar correctamente maniobra Heimlich - Realizar correctamente un control de hemorragia 	<ul style="list-style-type: none"> - Maniobra de Heimlich - Hemorragias 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	<p>Las profesoras les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 2 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>Para iniciar la sesión, se realizará una pequeña introducción a los estudiantes, referente a la maniobra de Heimlich y al control de hemorragias. Se les preguntará qué conocimientos previos poseen de esto. Además, se les hará entrega de un tríptico “paso a paso”, en el cual estará explicado detalladamente la maniobra de Heimlich y el control de hemorragias con dibujos incluidos, para una mejor comprensión de esta.</p>	7'	- Tríptico instructivo

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad general: “Aprendiendo sobre Maniobra de Heimlich y hemorragias”</p> <p>Esta actividad estará dividida en dos partes.</p> <p>1) La primera parte, estará enfocada en que los estudiantes aprendan y ejecuten la maniobra de Heimlich. Las profesoras explicarán cómo se realiza; luego, los estudiantes se ubicarán en parejas para practicarla. Se dará un tiempo para esto, y posteriormente, las profesoras revisarán el trabajo de cada pareja para realizar correcciones.</p> <p>2) La segunda parte, estará enfocada en el que los estudiantes aprendan y ejecuten el control de hemorragias. De igual forma que la actividad anterior, las profesoras explicarán cómo realizar esto, y luego los estudiantes se reunirán en parejas para practicar. Se dará un tiempo para esto, y posteriormente, las profesoras revisarán el trabajo de cada pareja para realizar correcciones.</p> <p>Se comenta a los estudiantes que esta será la última clase del taller de Primeros Auxilios, para lo cual hay preparada una actividad final. Los estudiantes se reunirán en grupos de 3 o 4 integrantes, y a cada grupo se le entregará una situación hipotética, por ejemplo: Juan, jugando con su hermana en la piscina de su condominio, se lanzó de piquero, y tocó fondo con su cabeza, realizándose un corte en esta. ¿Cómo actuarían ustedes?</p> <p>Luego de analizar la situación, cada grupo comparte su respuesta junto al resto del curso.</p>	<p style="text-align: center;">40'</p>	<p style="text-align: center;">- Fantomas</p>
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>A modo de cierre del taller, se realizará una “conversatorio”, en donde los estudiantes y las profesoras formarán un círculo grande, sentados sobre colchonetas, y se responderán dudas y se repasarán los contenidos. Se analizarán preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Consideran necesarios estos conocimientos en su quehacer diario? - ¿Creen poder transmitir lo aprendido a sus círculos cercanos? <p>Además, se les entregará la encuesta de “Taller de capacitación de Primeros Auxilios”, para que la respondan.</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	

FERIA DE HÁBITOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 5: Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física		-Promueven el interés en su comunidad por la práctica regular de actividad física. -Promueven y organizan campeonatos, jornadas recreativas, encuentros deportivos u otros en su escuela y su comunidad.		
Objetivos de la Clase				
Liderar un conjunto de actividades referentes a los hábitos de vida saludable, mediante la organización de una feria de hábitos de vida activa y saludable.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Liderar stands informativos - Promocionar hábitos de vida saludable - Incentivar el interés hacia la práctica de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de vida activa y saludable - Práctica de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares, hacia las profesoras y a la comunidad educativa -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Grupos Reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 minutos		
	Para comenzar, las profesoras comentan a los estudiantes cómo se van a organizar los stands informativos de la feria de hábitos y entregar información general sobre la actividad. Los estudiantes reúnen todo el material de difusión, previamente preparado , y se dirigen al gimnasio del establecimiento, para comenzar a organizar y decorar sus stands.	7'	- Material de difusión listo

Desarrollo	<p>Actividad general: “Feria de hábitos de Vida Activa y Saludable”</p> <p>Para comenzar la realización de la feria, los estudiantes organizan sus stands, los cuales serán los siguientes:</p> <p>Stand N°1: “Importancia y beneficios de la práctica regular de actividad física”</p> <p>Este stand estará enfocado en entregar información referente a los beneficios de la práctica regular de actividad física, además de entregar tips sobre cómo elegir la actividad a realizar, sobre la importancia de recurrir a expertos para realizar un plan de entrenamiento, los perjuicios de no realizar actividad física, entre otros.</p> <p>Stand N°2: “Importancia y beneficios de una alimentación adecuada y saludable”</p> <p>Este stand estará enfocado en entregar información referente a la importancia de una alimentación saludable, además de entregar tips sobre los alimentos que no pueden faltar en la dieta , sobre lo importante de recurrir a expertos para elegir un menú semanal, los perjuicios de no alimentarse adecuadamente, entre otros.</p> <p>Stand N°3: “Importancia y beneficios de una hidratación constante durante el día”</p> <p>Este stand estará enfocado en entregar información referente a los beneficios de hidratarse adecuadamente todos los días, cómo esto influye positivamente en el organismo y los perjuicios de no hidratarse constantemente ni correctamente.</p> <p>Stand N°4: “Importancia y beneficios de dormir las horas de sueño correspondientes”</p> <p>Este stand estará enfocado en entregar información referente a la importancia de dormir las horas de sueño necesarias, cómo esto influye positivamente en la ejecución de las actividades del día a día y los perjuicios de dormir menos horas de las adecuadas.</p> <p>Stand N°5: “Drogas, alcohol y sexualidad: ¡INFÓRMATE!”</p> <p>Este stand estará enfocado en entregar información referente a las drogas, el alcohol y la sexualidad como, por ejemplo, la importancia de usar protección al momento de una relación sexual, las consecuencias del consumo de alcohol y de drogas, los componentes de ciertas drogas, entre otras.</p> <p>Luego de la organización de los stands, comienzan a entrar los cursos invitados y toda la comunidad educativa. Las profesoras dan la bienvenida a todos los participantes y los invitan a dirigirse a los stands, informando que los estudiantes de segundo año medio han preparado todo, y que serán los protagonistas de la feria.</p>	40’	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas - Sillas - Material de difusión - Equipo de audio
------------	---	-----	--

Cierre	<p>Para finalizar la actividad, se agradece a todos los participantes por la asistencia. Luego, se reúne a los estudiantes para realizar una retroalimentación respecto a lo que realizaron, con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sintieron siendo protagonistas de esta actividad? - ¿Cuál creen que es la importancia de realizar este tipo de actividades? - ¿Les gustaría volver a realizar y/o participar de una actividad similar en el establecimiento? 	8'	
---------------	--	----	--

FÚTBOL

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	1

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
<p>OA 1: Habilidades motrices</p> <p>OA 3: Vida Activa y Saludable</p>	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Conocer los elementos del fútbol, mediante la utilización de la expresión corporal y música, trabajando la manipulación y coordinación.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Reconocer los ritmos y tiempos de la música en las actividades - Seguir las instrucciones del juego - Demostrar coordinación óculo podal del balón 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación grupal - Coordinación óculo podal - Frecuencia cardíaca - Manipulación específica del fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		

Mando directo, Asignación de tareas

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min	
	7'	-Cronómetro -Música -Parlante
<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Las profesoras se presentan y les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 4 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y formen un círculo tomándose de las manos, la profesora pondrá una música a elección de un participante; de esta manera comenzaran a girar hacia un lado al ritmo de la música (ej: si la música es lenta, la rotación es lenta y si es un ritmo rápido, comienzan a girar más rápido), deben mantenerse girando durante toda una canción, las profesoras indicaran los cambios de dirección en el giro.</p>		

Desarrollo	<p>Actividad General: “Taca-Taca Humano” (ambientación y familiarización con el fútbol)</p> <p>Los estudiantes se posicionaran en los círculos demarcados en la cancha de juego; los círculos son de dos colores distintos (diferenciando cada equipo), distribuidos con anterioridad por las profesoras.</p> <p>La cancha de juego, es rectangular y estará distribuida de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En los extremos irán los arqueros, dos por lado. (en el arco, límite de la línea de gol) - Anterior a los arqueros irán los defensas (líneas imaginarias próximos al arco defensivo) - Anterior a los defensas irán los mediocentro o centro campistas (línea imaginarias en el ante-centro de la zona defensiva) - Anterior a los de mediocentro o centro campistas irán los delanteros (2 líneas imaginarias próximas al arco ofensivo) <p>Una vez todos posicionados donde deseen, comienza el juego; las instrucciones serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El juego comienza al sonar la música y cuando la música termina, los estudiantes deben rápidamente posicionarse en otro lugar completamente distinto y así comenzar otra vez el juego. - Solo debes gesticular para comunicarse con sus compañeros. - Cada círculo representa un equipo (ej: equipo círculo rojo y equipo círculo verde). - Habrán 5 balones de futbol circulando en cancha. - Los estudiantes deben defender y atacar al mismo tiempo, identificando su equipo correspondiente al color del círculo. - Los estudiantes pueden sacar solo un pie del círculo. - Los balones se deben mantener al ras del suelo (no dar pases y rematar con balón en el aire) - Solo deben usar los pies para dar pases o rematar con el balón; no obstante, solo el arquero puede atajar el balón con las manos. - El objetivo del juego es generar la mayor cantidad de goles y que el equipo contrario no haga goles. <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Balones de fútbol -Música -Parlante -Círculos de colores -Cronómetro

Cierre	<p>Para finalizar la actividad, se pondrá una música de relajación; para lo cual, los estudiantes formaran un círculo tomados de las manos y de esta manera, elevaran los brazos en inhalación y bajarán los brazos en exhalación, manteniendo en todo momento la coordinación de brazos entre ellos. Posteriormente se les pedirá que se sienten y, guiados por una profesora, harán flexibilidad del cuerpo en general mientras se reflexiona de los temas tratados en la clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Qué es la coordinación y en qué momentos la trabajamos? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos, considerando que la actividad, más allá de que fuera un juego, fue de carácter: lúdico ligado a un deporte, trabajo de manipulación con balón, orientación y coordinación espacial, trabajo colaborativo y en equipo, actividad física de manera estática, sin embargo, intensa por la cantidad de balones que estaban en el campo de juego, entre otras variables. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 5 min de saltar la cuerda o skipping diarios estarás mejorando tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<ul style="list-style-type: none"> - Cancha - Música - Parlante
---------------	---	----	--

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	2

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Ejecutar destrezas propias del fútbol, mediante la obtención de logros.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Seguir las instrucciones del juego - Trabajar en grupos - Demostrar coordinación óculo podal del balón - Repetir movimientos simples y complejos - Utilizar la coordinación en las destrezas requeridas 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Coordinación grupal - Destrezas con el balón de fútbol - Manipulación específica del fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos, Microenseñanza, Enseñanza Reciproca		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Posteriormente las profesoras rápidamente comentan a los estudiantes lo que se hará en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y formen un círculo tomándose de las manos, en el centro estarán moviéndose 6 balones de fútbol, los cuales deberán chutar sólo a ras de suelo, mientras giran hacia un lado y hacia el otro (según indicación de la profesora), intentarán que estos balones no salgan del círculo.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Balones de fútbol -Cronómetro

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad General: “Jugando a ser Cristiano Ronaldo”</p> <p>Para la actividad, cada estudiante tomara un balón de futbol, las profesoras tendrán en una hoja las destrezas que deben realizar de manera autónoma o grupal y correlativamente.</p> <p>Las profesoras serán evaluadoras de las destrezas alcanzadas por cada estudiante, como también serán evaluadores los mismos estudiantes a sus compañeros, quienes ya hayan conseguido el objetivo de esa destreza. Cada destreza conseguida la irán apuntando en la lista de destrezas y así seguir avanzando.</p> <p>El listado de destrezas serán las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Rematar 5 veces seguidas al arco desde la línea de tiro libre. 2-Conducción del balón, ida y vuelta en zigzag con obstáculos por la cancha, yendo con un pie y devolviéndose con el otro. 3-Chutar 10 veces seguidas el balón a la pared y recepcionarlo, sin que este se escape. 4-Dar un autopase y elevar el balón con los pies para tomarlo con las manos. 5-Realizar 10 dominadas seguidas. 6-Realizar 10 pases seguidos entre dos compañeros, de un extremo a otro de la cancha sin que el balón se escape. <p>Las actividades se pueden repetir las veces que se quieran, para poder cumplir con el objetivo y así seguir avanzando.</p>	<p style="text-align: center;">40'</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Balones de fútbol -Arco -Listado de destrezas -Cronometro
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Al final de la sesión, se realizara un trabajo de flexibilidad grupal; para ello cada estudiante estará con balón en mano, y se les pedirá que imaginen que trabajo de flexibilidad se puede realizar con balón y que lo demuestre para que el grupo lo pueda seguir- Continuamente se realizará una retroalimentación junto a los estudiantes con respecto a la clase, con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Realizarían estos ejercicios mas seguido? - ¿Qué ejercicio les pareció más fácil y cuál más difícil de realizar? - ¿Les pareció la dinámica utilizada para dominar ciertas destrezas adecuado para el aprendizaje? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos, considerando que la actividad, más allá de que fuera un juego, fue ligado a maniobras de destrezas específicas del deporte del fútbol, que para poder desarrollarlas y mecanizarlas correctamente, hay que repetirlas muchas veces para poder adquirirlas; al igual como cualquier hábito que se quiera implementar en la vida. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 10 min de abdominales 3 veces a la semana estarás mejorando tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Balones de fútbol

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	3
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Realizar pases propios del fútbol, a través de actividades en equipo.					
Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase		Actitudes a Desarrollar en la Clase		
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Seguir las instrucciones del juego - Trabajar en equipos - Demostrar coordinación óculo podal del balón - Repetir movimientos simples y complejos - Utilizar la coordinación en las destrezas requeridas 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Coordinación grupal - Destrezas con el balón de fútbol - Manipulación específica del fútbol 		<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia 		
Estilo de Enseñanza de la Clase					
Asignación de tareas, Grupos reducidos					

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	<p align="center">Preparación de Material e Implementos</p> <p align="center">Control de Asistencia</p> <p align="center">5 min</p>		
	<p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Posteriormente, las profesoras rápidamente comentan a los estudiantes lo que se hará en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y que formen dos equipos equitativamente, colocándose uno en cada lado de la cancha; las profesoras lanzaran todos los balones en la cancha y cada equipo deberá despejar su lado de la cancha de los balones, lanzando estos, con los pies, al lado del equipo contrario. Deberán realizar esto hasta que se acabe el tiempo designado por las profesoras, el equipo que tenga menos balones en su lado, gana.</p>	7'	-Cancha -Pelotas de fútbol -Cronometro
Desarrollo	<p>Actividad general: “Entre piques y pases”</p> <p>La siguiente actividad ira teniendo variables, conforme van pasando las etapas los equipos, consiste en lo siguiente:</p> <p>Etapas 1: Los estudiantes formaran parejas, de esta manera deben realizar 10 pases ida y vuelta, a lo largo de la cancha, sin que el balón se les escape.</p> <p>Etapas 2: Los estudiantes formaran tríos, de esta manera deben realizar una trenza de pases, tanto de ida y vuelta, a lo largo de la cancha, sin que el balón se les escape.</p> <p>Etapas 3: Los estudiantes formaran cuartetos, de esta manera deben realizar una trenza espiga de pases, tanto de ida y vuelta, a lo largo de la cancha, sin que el balón se les escape.</p> <p>Etapas 4: Los estudiantes formaran quintetos, de esta manera deben realizar a lo menos un pase cada uno antes de terminar al final de la cancha intentando rematar al arco, para ellos deberán ir rotando, siguiendo la lógica de las etapas anteriores.</p> <p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	-Cancha -Balones -Arco -Cronometro

Cierre	<p>Para finalizar la sesión y volver a la calma, se enseñará a los estudiantes técnicas de relajación y respiración, acompañadas de estiramientos musculares. Además, se realiza una retroalimentación con los estudiantes, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Realizarían estos ejercicios más seguido? - ¿De qué manera creen que las dinámicas progresivas realizadas apartan en el fútbol? - ¿Podrían indicar en qué momento se realizó trabajo en equipo? - ¿Consideran necesario el trabajo en equipo para el desarrollo de este deporte? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 10 min de algún ejercicio que te guste 3 veces a la semana estarás mejorando tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	-Cancha
---------------	---	----	---------

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	4
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Aplicar lo aprendido referente al fútbol, mediante la participación en un mini campeonato.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Seguir las instrucciones del juego - Trabajar en equipos - Demostrar coordinación óculo podal del balón - Repetir movimientos simples y complejos - Utilizar la coordinación en las destrezas requeridas 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación dinámica general - Coordinación grupal - Destrezas con el balón de fútbol - Manipulación específica del fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	TOMAR FRECUENCIA CARDIACA Para comenzar la sesión, se les comenta que se ha preparado un mini campeonato para que todos participen, para ellos formaran 4 equipos y tendrán 5 min para hacer un calentamiento general del cuerpo.	7'	-Cronómetro -Cancha

Actividad general: "Participando de Champions League"

Para esta actividad se formaran 4 equipos equitativos de estudiantes, de esta manera elegirán a un líder de grupo para tirarse al cachipun con los otros líderes de los grupos y así saber, con qué equipo se enfrentan. Posteriormente se ubican dos equipos a la mitad de la cancha y los otros dos equipos en la otra mitad y jugaran un partido de futbol (utilizando solo la mitad de la cancha). Cada partido durara 5 min, jugando 3 partidos cada equipo para disputar los lugares y así poder jugar con todos los equipos.

Los árbitros serán las profesoras, utilizando para el puntaje la siguiente tabla:

Tabla de posiciones								
L	E	PJ	PG	PP	PE	GF	GC	P
	A							
	B							
	C							
	D							

- L:lugares
- E:equipos (EA, EB, EC, ED)
- PJ: partidos jugados
- PG: partidos ganados
- PP: partidos perdidos
- PE: partidos empatados
- GF: goles a favor
- GC: goles en contra
- P: puntaje

TOMAR FRECUENCIA CARDIACA

40'

- Balones de fútbol
- Cancha
- Camisetas de colores
- Cronómetro
- Silbato
- Cancha
- Tabla de posiciones

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una ceremonia de premiación, con entrega de diplomas y un pequeño reconocimiento a todos los estudiantes por su participación en el taller. Además, se les entregará la encuesta de “Taller deportivo”, para que la respondan.</p> <p>Paralelamente, se dará un espacio para reflexionar respecto al taller, preguntando a los estudiantes ¿Qué les pareció el taller? Y además mencionando el objetivo de éste, siendo el de mejorar la Condición Física, mediante este deporte, realizando didácticas diversas y entretenidas para mejorar la motivación en la participación de estos. Comentándoles a los estudiantes que, solo con el hecho de participar en este taller, están mejorando a nivel físico corporal, como también en un ámbito psicológico, ya que el realizar actividad física genera satisfacción, alegría, vitalidad, entre otras cosas; mejorando así, la Condición Física.</p> <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 10 min de desplazamientos con balón, estarás mejorando tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<p>-Diplomas</p> <p>-Reconocimientos</p>
---------------	---	----	--

CIRCO

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
<p>OA 1: Habilidades motrices</p> <p>OA 3: Vida Activa y Saludable</p>	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
<p>Conocer los implementos propios del Circo, mediante la utilización de la expresión corporal, trabajando la coordinación y manipulación.</p>					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo - Realizar trabajos de manipulación 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepcion - Frecuencia cardíaca - Manipulación específica de los implementos de Circo - Familiarización con los implementos de Circo 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Descubrimiento guiado, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Las profesoras se presentan y les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 4 clases, además del desarrollo de éste.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y formen un círculo; habrán 2 balones de esponja los cuales deberán pasarse entre sus compañeros, deben intentar que no se les caiga y que se mantenga en pases fluidos; luego se irán sumando mas implementos, como aros y pelotas de malabares.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> -Cronómetro -Música -Parlante -Cancha -Balones de esponja -Aros -Pelotas de malabares

Desarrollo	<p>Actividad General: “Familiarización con los implementos del circo”</p> <p>Para esta actividad, todos los implementos del taller de circo, estarán distribuidos por toda la cancha, siendo estos: trapecios, telas aéreas, platillos, slackline, aros, palitroques de malabarismo, pelotas de malabarismo y diabólos.</p> <p>Se pondrá música de ambientación, mientras los estudiantes recorren la cancha en busca de algún implemento en silencio, lo cual usaran durante 5 min, al termino del tiempo, dejaran el implemento e irán por otro desconocido y así sucesivamente.</p> <p>Posteriormente las profesoras les indican a los estudiantes que vayan al implemento que más les llamo la atención para seguir practicando durante el tiempo restante, en esta ocasión pueden hablar con sus demás compañeros que eligieron el mismo implemento e intentar hacer maniobras con él.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Trapecios -Telas aéreas -Platillos -Slackline -Aros -Palitroques de malabarismo -Pelotas de malabarismo -Diabólos -Música -Parlante -Cronómetro

Cierre	<p>Para finalizar la actividad, se pondrá una música y los estudiantes trabajarán flexibilidad en parejas guiados por las profesoras, continuamente se generan reflexiones respecto a :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Les gusto algún implemento en particular? - ¿Desean seguir perfeccionando alguna destreza del implemento que les gustó? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos, considerando que la actividad realizada, se llevo a cabo para que cada estudiante percibiera su habilidad corporal con los diversos implementos que encontraron distribuidos en la cancha, trabajando con ello la coordinación y manipulación óculo-manual en su mayoría. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas diariamente las destrezas aprendidas, mejorarás día a día y también tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Música -Parlante
---------------	--	----	---

Nivel	Curso	Semestr e	Unida d	Clase N°
Media	Segundo	Segund o	1	2

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Ejecutar destrezas propias de circo, mediante la obtención de logros.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo - Realizar trabajos de manipulación 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepción - Frecuencia cardíaca - Manipulación específica de los implementos de Circo - Destrezas de Circo 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos, Microenseñanza, Enseñanza Recíproca		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Posteriormente, las profesoras comentan a los estudiantes lo que se hará en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y busquen en la cancha algún implemento de circo para manipular, las profesoras irán recorriendo la cancha demostrando que poder hacer con cada implemento.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Trapecios -Telas aéreas -Platillos -Slackline -Aros -Palitroques de malabarismo -Pelotas de malabarismo -Diabolos -Música -Parlante -Cronómetro

Desarrollo	<p>Actividad General: "Jugando a ser Malabaristas y Trapecistas"</p> <p>Antes de comenzar con la actividad propiamente tal, se les mostrará a los estudiantes las destrezas que deben realizar, éstas apuntada en una hoja.</p> <p>Las profesoras serán evaluadoras de las destrezas alcanzadas por cada estudiante, como también serán evaluadores los mismos estudiantes a sus compañeros, quienes ya hayan conseguido el objetivo de esa destreza. Cada destreza conseguida la irán apuntando en la lista de destrezas y así seguir avanzando.</p> <p>El listado de las destreza son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Pasar 10 veces de una mano a otra la pelota de malabares sin que se caiga. 2-Pasar un palitroque de una mano a otra 5 veces sin que se caiga. 3-Girar el aro en la muñeca y luego pasarla a la otra muñeca 3 veces sin que se caiga. 4-Girar el diábolo, lanzarlo y tomarlo sin que se caiga. 5- Hacer girar el platillo durante 10 seg sin que se caiga. 6-Subir con 3 pasos la tela. 7-Balancearse en el trapecio 15 veces sin caerse. 8-Pasar el slackline de un extremo a otro sin caerse <p>Las actividades se pueden repetir las veces que se quieran, para poder cumplir con el objetivo y así seguir avanzando.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Trapecios -Telas aéreas -Platillos -Slackline -Aros -Palitroques de malabarismo -Pelotas de malabarismo -Diabolos
-------------------	--	-----	--

Cierre	<p>Al final de la sesión, se realizara un trabajo de flexibilidad y amplitud de movimientos guiados por la profesora, para ello utilizaran una pelota de malabarismo cada uno.</p> <p>Continuamente se realizará una retroalimentación junto a los estudiantes con respecto a la clase, con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Realizarían con más frecuencia estas actividades? - ¿Cual o cuales músculos consideran ustedes que más se trabajaron en la actividad? - ¿Cómo creen ustedes que se puede mejorar el trabajo de agilidad? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p>Si repites continuamente los ejercicios que se trabajaron en clases, día a día mejorarás además de tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<p>-Cancha</p> <p>-Pelotas de malabarismo</p>
---------------	---	----	---

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	3

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
<p>OA 1: Habilidades motrices</p> <p>OA 3: Vida Activa y Saludable</p>	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
<p>Realizar desplazamientos propios de la escalada deportiva, a través de actividades en equipo.</p>	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepcion - Frecuencia cardíaca 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación

<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo - Realizar trabajos de manipulación 	<ul style="list-style-type: none"> - Manipulación específica de los implementos de Circo - Destrezas de Circo 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos, Microenseñanza, Enseñanza recíproca		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	<p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Posteriormente las profesoras rápidamente comentan a los estudiantes lo que se hará en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y que formen elijan una disciplina de circo a practica, una vez conformado los grupos, se les pedirá que vayan al sector donde están los implementos que eligieron y que realicen unos minutos de calentamiento entre ellos, usando el material.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Cronometro -Trapecios -Telas aéreas -Platillos -Slackline -Aros -Palitroques de malabarismo -Pelotas de malabarismo -Diábolos

Desarrollo	<p>Actividad general: “Entre Tomas y Formas”</p> <p>La siguiente actividad se trabajara en los mismos grupos de la actividad de calentamientos, se les pedirá que realicen una presentación al resto de sus compañeros en la clase siguiente, por lo que crearan y practican el resto de la clase, guiados por las profesoras ante cualquier duda. Podrán utilizar material entretenido para esta presentación, como música, vestuario, mímicas, baile, entre otros; se les pedirá que la representación sea de hasta 10 min, siendo las siguientes agrupaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Malabarismo: en esta área estará incluido las pelotas, palitroques de malabarismo, diábolo y platillos. - Acróbatas: telas aéreas y trapecios - Equilibristas: slackline y aros <p>Para la presentación, se les pedirá a un compañero que sea el animador y otro que sea dj, de no ser así, también lo podrá ser la profesora.</p> <p>De igual manera, se invitara a ls estudiantes a que practiquen con los implementos, ya que estos se pueden prestar dentro del horario de la jornada escolar.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40’	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Cronometro -Trapecios -Telas aéreas -Platillos -Slackline -Aros -Palitroques de malabarismo -Pelotas de malabarismo -Diábolos
Cierre	<p>Para finalizar la sesión y volver a la calma, se enseñará a los estudiantes técnicas de relajación y respiración, acompañadas de estiramientos musculares. Además, se realiza una retroalimentación con los estudiantes, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les gusto la actividad? - ¿Les gustaría seguir avanzando en alguna de estas áreas? - ¿Sienten que han mejorado la destreza manipulativa el implemento que han utilizado en las actividades? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si repites diariamente alguna de estas destrezas que te haya gustado, mejorarás día a día la técnica y también tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8’	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
-------	-------	----------	--------	----------

	Media	Segundo	Segundo	1	4
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Aplicar lo aprendido referente a las destrezas del circo, mediante la participación en un mini evento.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo - Realizar trabajos de manipulación 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepcion - Frecuencia cardíaca - Manipulación específica de los implementos de Circo - Destrezas de Circo 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos, Microenseñanza, Enseñanza recíproca		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inici	Preparación de Material e Implementos		

Control de Asistencia		
5 min		
	TOMAR FRECUENCIA CARDIACA	
	<p>Para comenzar la sesión, se les comenta que se ha preparado un mini evento en los todos pueden participar, mencionar también, que se ha estado trabajando en las presentaciones desde la semana pasada y que hoy tendrán unos minutos antes para prepararse y presentar.</p> <p>A cada grupo se les dará unos minutos para realizar trabajos de calentamiento y movilidad.</p>	<p style="text-align: center;">7'</p> <p>-Cronometro -Cancha</p>
Desarrollo	<p>Actividad general: "Participando en el Circo Do Soleil"</p> <p>Esta actividad se dividirá en dos partes:</p> <p>Parte 1: los estudiantes tendrán algunos minutos iniciales para afinar y preparar su presentación.</p> <p>Parte 2: se presentaran todos los grupos de circo al resto de sus compañeros, por lo que todos tomarán asiento y el animador llamará a los grupos por disciplina, siendo de: malabaristas, acróbatas y equilibristas.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	<p style="text-align: center;">40'</p> <p>-Cancha -Cronometro -Trapecios -Telas aéreas -Platillos -Slackline -Aros -Palitroques de malabarismo -Pelotas de malabarismo -Diábolos</p>

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una ceremonia de premiación, con entrega de diplomas y un pequeño reconocimiento a todos los estudiantes por su participación en el taller. Además, se les entregará la encuesta de “Taller deportivo”, para que la respondan.</p> <p>Paralelamente, se dará un espacio para reflexionar respecto al taller, preguntando a los estudiantes ¿Qué les pareció el taller? Y además mencionando el objetivo de éste, siendo el de mejorar la motivación de realizar alguna actividad motriz y así mejorar la Condición Física de cada uno.</p> <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Sigue practicando las destrezas que te gustan día a día y llegarás a ser un maestro de ellas, además estarás mejorando tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<p>-Diplomas</p> <p>-Reconocimientos</p>
---------------	--	----	--

ESCALADA

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
<p>OA 1: Habilidades motrices</p> <p>OA 3: Vida Activa y Saludable</p>		<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>		
Objetivos de la Clase				
Conocer los elementos de la escalada deportiva, mediante la utilización de la expresión corporal, trabajando la movilidad conllevada a la coordinación y control propioceptivo.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Controlar el cuerpo en diversas posturas - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepcion - Frecuencia cardíaca - Desplazamientos específicos del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Asignación de tareas		

Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min	
	7'	TOMAR FRECUENCIA CARDIACA Las profesoras se presentan y les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 4 clases, además del desarrollo de éste. <ul style="list-style-type: none"> -Cronómetro -Música -Parlante -Cancha

Desarrollo	<p>Actividad General: “Familiarización y ambientación en la escalada”</p> <p>Esta actividad se dividirá en 3 etapas, la música será un implemento del ritmo en los movimientos que se requerirán a continuación.</p> <p>Etapa 1: Comienza la música ambiente y la profesora indica a los estudiantes que se concentren en los movimientos que comenzaran a hacer, orientados a la técnica de escalada, siendo guiados por la profesora; se les pedirá además, que dentro de lo posible, no hablen entre ellos y que se distribuyan donde deseen. Los movimientos se repetirán un par de veces, siendo los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La Rana: Consiste en colocar el cuerpo frente a la pared con las piernas flexionadas y las rodillas hacia fuera. (Permite ahorrar energía especialmente cuando estiramos los brazos estirados y llegar más fácilmente al próximo canto al estirar las piernas.) - La Bicicleta: Este movimiento es la alternativa menos costosa a intentar ir a por un agarre bloqueando los dos brazos e intentando lanzarse al canto al que quieres llegar. La bicicleta consiste en pisar un canto y a continuación flexionar la pierna llevando la rodilla hacia el interior. Esto permite acercar el cuerpo a la pared y por tanto ir a por el canto más cómodamente y con menos fuerza. - Oposición: El movimiento en oposición es ejercer fuerza, ya sea con los pies o con las manos, hacia afuera, alegándolos del centro de cuerpo. Cuando, por ejemplo, volteamos una mano para salir de un bloque (en un mantel) estamos haciendo una «opo», ya que ejercemos fuerza con el talón de la mano hacia fuera. - Compresión: Es lo contrario a la técnica de oposición, lo que hacemos es ejercer fuerza hacia adentro, ya sea con las manos, brazos, pies o piernas. - La Bandera: Este movimiento consiste en estirar una pierna hacia atrás y hacia un lado para mantener el equilibrio y evitar puertas. - Pie-mano: Colocamos un pie en el lugar en el que tenemos la mano. - Bloquear: Brazo flexionado ejerciendo un momento de máxima fuerza para alcanzar otro agarre con la otra mano. - Dinámico: Se ejerce un impulso con el cuerpo y se aprovecha la inercia para llegar al siguiente canto. <p>Etapa 2: Repetir los movimientos realizados en la etapa 1, pero esta vez en el muro de escalada, realizarlos de manera estática, sin desplazamientos, para lo que las profesoras irán guiando de igual manera los movimientos ayudadas con la música ambiente.</p> <p>Etapa 2: Repetir los movimientos realizados en la etapa 1, pero esta vez en el muro de escalada, realizarlos de manera dinámica, con desplazamientos de un extremo al otro del muro, para lo que las profesoras irán guiando de igual manera los movimientos ayudadas con la música ambiente.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<p>-Cancha</p> <p>-Muro de escalada</p> <p>-Música</p> <p>-Parlante</p> <p>-Cronómetro</p>

Cierre	<p>Para finalizar la actividad, se pondrá una música y los estudiantes trabajaran flexibilidad en parejas guiados por las profesoras, continuamente se generan reflexiones respecto a :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Podrían indicar ustedes los componentes básicos que se requieren mejorar para realizar de mejor manera este deporte? - ¿Cómo podrían ustedes mejorar esos componentes básicos? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos, considerando que la actividad realizada, se llevo a cabo para que cada estudiante percibiera su cuerpo en movimiento en distintos espacios, trabajando con ello la propiocepcion y coordinación. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 5 ejercicios diarios de flexibilidad para tus piernas mejorarás tu movilidad y tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<p>-Cancha</p> <p>-Música</p> <p>-Parlante</p>
---------------	---	----	--

	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	1	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase			
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Ejecutan y evalúan si los ejercicios seleccionados les permiten mejorar los componentes de la condición física.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>			
Objetivos de la Clase				
Ejecutar destrezas propias de la escalada deportiva, mediante la obtención de logros.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en grupos y pares - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Controlar el cuerpo en diversas posturas - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepcion - Frecuencia cardíaca - Desplazamientos específicos del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Mando directo, Asignación de tareas, Grupos reducidos, Microenseñanza, Enseñanza Reciproca		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	Tomar la Frecuencia Cardíaca Posteriormente las profesoras comentan a los estudiantes lo que se hará en el desarrollo de la sesión. Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y formen un círculo tomándose de las manos, de esta manera seguirán las instrucciones de las profesoras, que también conformaran el círculo, siendo algunas: todos al centro, salten a un pie mientras rotan, cambio de pie, mantener los brazos arriba unos segundos, entre otros.	7'	-Cancha -Cronometro

Desarrollo	<p>Actividad General: "Jugando a ser Chris Sharma"</p> <p>Antes de comenzar con la actividad propiamente tal, se les muestra un video del escalador de Chris Sharma a los estudiantes. Con esto se pretende promover la energía corporal de ellos, además de visualizar la agilidad y control corporal que requiere este deporte.</p> <p>Para la actividad, cada estudiante deberá usar el muro de escalada, pueden trabajar con quienes deseen para realizar el listado de destrezas que las profesoras tendrán en una hoja.</p> <p>Las profesoras serán evaluadoras de las destrezas alcanzadas por cada estudiante, como también serán evaluadores los mismos estudiantes a sus compañeros, quienes ya hayan conseguido el objetivo de esa destreza. Cada destreza conseguida la irán apuntando en la lista de destrezas y así seguir avanzando.</p> <p>Cada destreza se iniciara montándose en el muro de escalada, siendo las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Tomar 10 agarres distintos y consecutivos, sin caerse. 2-Tomar un agarre con ambas manos e ir con ambas manos a otro agarre (dinámico), sin carece. 3-Realizar bandera hacia un lado y hacia el otro, sin caerse. 4-Subir 3 pasos escalando y bajar desescalando, sin caerse 5-Desplazarse de un extremo al otro de muro de escalada, sin caerse. 6- Desplazarse ida y vuelta, de un extremo al otro de muro de escalada, sin caerse. <p>Las actividades se pueden repetir las veces que se quieran, para poder cumplir con el objetivo y así seguir avanzando.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	40'	<p>-Cancha</p> <p>-Muro de escalada</p>
-------------------	---	-----	---

Cierre	<p>Al final de la sesión, se realizara un trabajo de flexibilidad grupal guiados por la profesora, realizando las siguientes posturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura del bebe feliz - Postura de la mariposa - Postura de la cobra - Postura de la pinza - Postura del triangulo extendido - Postura del plan ángulo - <p>Continuamente se realizará una retroalimentación junto a los estudiantes con respecto a la clase, con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les pareció entretenida la actividad? - ¿Realizarían con más frecuencia este deporte? - ¿Cual o cuales músculos consideran ustedes que más se trabajaron en la actividad? - ¿Cómo creen ustedes que se puede mejorar el trabajo de resistencia en el antebrazo? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p>Si realizas 30 flexión y extensión de codos 3 veces a la semana, estarás mejorando la fuerza y resistencia, y además, tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	-Cancha
---------------	--	----	---------

Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
Media	Segundo	Segundo	1	3
Objetivos de Aprendizaje de la Clase		Indicadores de Evaluación de la Clase		
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable		-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición. -Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos. -Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.		
Objetivos de la Clase				
Realizar desplazamientos propios de la escalada deportiva, a través de actividades en equipo.				

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
--	-------------------------------	--

<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Controlar el cuerpo en diversas posturas - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propriocepción - Frecuencia cardíaca - Desplazamientos específicos del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	<p style="text-align: center;">Tomar la Frecuencia Cardíaca</p> <p>Posteriormente las profesoras rápidamente comentan a los estudiantes lo que se hará en el desarrollo de la sesión.</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y que formen dos grupos equitativamente, colocándose uno en cada lado de la cancha; en hilera, los estudiantes caminarán con apoyo cuadrúpedo, hasta el otro extremo de la cancha, intentado que todos los integrantes del grupo lleguen primero que el otro grupo. Luego se les pedirá que realicen lo mismo pero esta vez con saltos de ranita.</p>	7'	<ul style="list-style-type: none"> -Cancha -Pelotas de fútbol -Cronometro

<p style="text-align: center;">Desarrollo</p>	<p>Actividad general: “Entre seguros y agarres”</p> <p>La siguiente actividad se trabajara en los mismos dos grupos de la actividad de calentamientos, cada uno realizando tareas distintas con las profesoras, para luego cambiar, siendo las siguientes:</p> <p>Actividad 1: Un grupo de estuantes estará escalando en modo dificultad (vías de ruta), aprendiendo las maniobras básicas que se requieren para esto; aseguramiento en top, uso del arnés para la realización de desplazamientos verticales.</p> <p>Actividad 2: Un grupo de estuantes estará escalando en modo Boulder, mejorando las posturas de manos y pies en los desplazamientos horizontales.</p> <p style="text-align: center;">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>	<p style="text-align: center;">40'</p>	<p style="text-align: center;">-Muro de escalada</p>
<p style="text-align: center;">Cierre</p>	<p>Para finalizar la sesión y volver a la calma, se enseñará a los estudiantes técnicas de relajación y respiración, acompañadas de estiramientos musculares. Además, se realiza una retroalimentación con los estudiantes, realizando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les gusto la actividad y/o el deporte? - ¿Les gustaría seguir avanzando en este deporte? - ¿Sienten que han mejorado la resistencia del antebrazo? - ¿Sienten que han mejorado en la movilidad en la escalada? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas burpees consecutivos hasta donde más puedas, estarás mejorando la resistencia muscular y también tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	<p style="text-align: center;">-Cancha</p>

Nivel	Curso	Semestre	Unidad
Media	Segundo	Segundo	1

Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y perfeccionan sus habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y de oposición.</p> <p>-Aplican con precisión sus habilidades motrices para ejecutar desplazamientos, giros y lanzamientos.</p> <p>-Aplican las habilidades motrices básicas para desarrollar sus capacidades físicas, incrementando la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, y respetando su propia potencialidad.</p>
Objetivos de la Clase	
Aplicar lo aprendido referente a la escalada deportiva, mediante la participación en un mini campeonato.	

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipo - Realizar un calentamiento adecuado para la actividad principal - Controlar el cuerpo en diversas posturas - Seguir las instrucciones de la actividad - Demostrar coordinación y control propioceptivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación corporal - Propiocepcion - Frecuencia cardíaca - Desplazamientos específicos del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> -Colaboración entre pares -Auto superación -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Grupos reducidos		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje																																					
Inicio	<p align="center">Preparación de Material e Implementos</p> <p align="center">Control de Asistencia</p> <p align="center">5 min</p>																																							
	<p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>Para comenzar la sesión, se les comenta que se ha preparado un mini campeonato para que todos participen, para lo que formaran 4 equipos equitativamente, las pruebas serán de: velocidad, dificultad y Boulder, cada integrante del grupo se deberá anotar en al menos una prueba para representar al equipo.</p> <p>A cada grupo se les dará unos minutos para realizar trabajos de calentamiento y movilidad.</p>	7'	-Cronómetro -Cancha																																					
Desarrollo	<p>Actividad general: "Participando el Master Climbing"</p> <p>Se irán llamando a los participantes de cada prueba, explicando las reglas de la competencia, siendo las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad: Las rutas serán las mismas siendo escaladas dos estudiantes primero y 2 estudiantes después. Cada uno, deberá competir con el otro, llegando al Top Rop de la ruta sin caerse y antes que su, para poder ganar puntos. - Dificultad: Estas rutas tendrán mayor dificultad técnica que las de velocidad, de este modo escalaran dos estudiantes primero y 2 estudiantes después. Cada uno, deberá competir con el otro, llegando a alcanzar la mayor distancia posible del suelo; si se llega al final de la ruta, gana el max de puntos; si se cae, pierde y si ambos se caen, gana puntos el que escalo más distancia. - Boulder: Se realizaran 3 boulder (problemas de escalada), pasara de a un estudiante resolviendo un Boulder, mientras los demás esperan sin mirarlo. Ganan puntos al resolver cada Boulder, para ello tendrán 3 intentos. <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="6">Tabla de puntajes</th> </tr> <tr> <th>L</th> <th>E</th> <th>V</th> <th>D</th> <th>B</th> <th>P</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>B</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> - L:lugares - E:equipos (EA, EB, EC, ED) - V: velocidad - D: dificultad - B: Boulder - P: puntaje <p align="center">TOMAR FRECUENCIA CARDIACA</p>		Tabla de puntajes						L	E	V	D	B	P		A						B						C						D					40'	-Muro de escalada -Cronometro -Tabla de puntajes
Tabla de puntajes																																								
L	E	V	D	B	P																																			
	A																																							
	B																																							
	C																																							
	D																																							

Cierre	<p>Para finalizar la sesión, se realizará una ceremonia de premiación, con entrega de diplomas y un pequeño reconocimiento a todos los estudiantes por su participación en el taller. Además, se les entregará la encuesta de “Taller deportivo”, para que la respondan.</p> <p>Paralelamente, se dará un espacio para reflexionar respecto al taller, preguntando a los estudiantes ¿Qué les pareció el taller? Y además mencionando el objetivo de éste, siendo el de mejorar la Condición Física, mediante este deporte realizado de manera recreativa; indicándoles que la motivación para realizar actividad física, está ligado a los gustos y capacidades propias de cada persona y que muchas veces hay que vivir diversas experiencias motrices, ya sea, deportivas, recreativas, grupales o no, etc.... y así ir mejorando, para que de esta manera formen hábitos de Vida Activa y Saludables, para una mejor calidad de vida.</p> <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p style="text-align: center;">Si realizas 5 min de respiraciones profundas, en un espacio tranquilo y cómodo, estarás mejorando tu Condición Física. ¡Inténtalo!</p>	8'	<p>-Diplomas</p> <p>-Reconocimientos</p>
---------------	--	----	--

NO DEJE RASTRO

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	1
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
<p>OA 1: Habilidades motrices</p> <p>OA 3: Vida Activa y Saludable</p>	<p>-Aplican y proponen estrategias para controlar factores asociados al deterioro del medioambiente en su propio entorno.</p> <p>-Evalúan sus niveles personales al caminar, correr, trotar, entre otros, en el medio natural, para incrementar su resistencia orgánica.</p> <p>-Aplican y proponen el desarrollando campañas para la mantención y el cuidado de espacios de juegos y áreas verdes y para la preservación de la flora y la fauna.</p> <p>-Relacionan experiencias motrices con eventuales situaciones de riesgo al caminar por senderos irregulares y posibles accidentes que pueden ocurrir durante la actividad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Conocer los principios de no deje rastro mediante la actividades recreativas al aire libre.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar individualmente - Seguir las instrucciones de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los principios de No Deje Rastro 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Descubrimiento guiado		

Secuencia Didáctica		Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	<p>Las profesoras se presentan y les dan la bienvenida a los estudiantes participantes del taller, mencionándoles que este taller es el primero de 2 clases.</p> <p>A continuación, reúnen a los estudiantes y se les nombran los 7 principios de No Deje Rastro, siendo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Planifica y prepara tu viaje con anticipación. 2-Viaje y acampe en superficies resistentes. 3-Dinpongan adecuadamente de los desechos 4-Respete la naturaleza y la vida silvestre. 5-Minimice el impacto y uso de fogatas. 6-Deje lo que encuentre 7-Considere a otros visitantes 	7'	-Cancha

Desarrollo	<p>Actividad General: “Construyendo principios al entorno natural”</p> <p>Para esta actividad a los estudiantes se les cito en el patio del colegio, ya que hay un entorno natural en el que se puede realizar la actividad.</p> <p>Habrán 7 estaciones distribuidas en el patio, en la cual cada una de estas estaciones habrá un letrero que indicara el principio e implementos que ayudará a descubrir de qué manera abordar tal principio, por lo que a cada estudiante se le pasara un lápiz y un papel y que vaya a la estación que quiera, de tal manera que vaya rotando por todas las estaciones y responder las preguntas en ellas, antes de terminar la actividad. Para cada estación habrá:</p> <p>-Estación 1: “Planifica y prepara tu viaje con anticipación”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujo de montañas y ríos, hay un sol dibujado y una carpa, además hay una pregunta que dice: <i>¿Qué vez y como organizarías tu viaje?, considera ropa, comida y equipo.</i></p> <p>-Estación 2: “Viaje y acampe en superficies resistentes”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujos de dos caminos, uno con mayor erosión (mas largo) que el otro (mas corto), y un cartel que dice: <i>¿Cuál eliges?</i></p> <p>También habrá un dibujo indicando que se ha llegado al sitio de campamento, sin embargo al lado del rio también hay espacio para la carpa, pero que no está permitido pernoctar, los estudiantes deben elegir donde armar su campamento.</p> <p>-Estación 3: “Dispongan adecuadamente de los desechos”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujos de basura orgánica e inorgánica, un dibujo de un hoyo en la tierra y una pala, además una bolsa de basura, un cartel que tiene la siguiente pregunta: <i>¿Qué harás con la basura, la dejaras la basura en un hoyo o en la bolsa de basura?</i></p> <p>-Estación 4: “Respete la naturaleza y la vida silvestre”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujos de animales que les estarán pidiendo alimentos y otros animales que están con sus crías y están cazando, la pregunta es la siguiente <i>¿Le darás alimento a estos animales? ¿Los</i></p>	40'	<p>-Patio</p> <p>-Dibujos</p> <p>-Lápiz</p> <p>-Papel</p>
------------	---	-----	---

	<p>acariciarías o los observarías a la distancia?</p> <p>-Estación 5: “Minimice el impacto y uso de fogatas”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujos de un sector donde se permite hacer fogata, un lugar donde es posible hacer una fogata y una cocinilla, la pregunta es: <i>¿Qué elegirás para poder cocinar?</i></p> <p>-Estación 6: “Deje lo que encuentre”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujos de piedras lindas, rama que sirve como bastón de apoyo y fósiles, la pregunta es <i>¿Te llevarías algo?</i></p> <p>-Estación 7: “Considere a otros visitantes”</p> <p>Los implementos que tendrán en esta estación serán: dibujos de radio y saludar a otro visitante, la pregunta es: <i>¿Qué harías o llevarías en la excursión?</i></p>		
Cierre	<p>Para finalizar la actividad se llevara a los estudiantes a la cancha y se les mostrara el siguiente video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nYlcr6dIWLI</p> <p>Posteriormente se generan reflexiones respecto a :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les pareció la actividad? - ¿Se sienten más seguros a la hora de hacer una excursión u otra actividad al aire libre? - ¿Consideran importante tener estos conocimientos? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos, considerando que la actividad realizada, se llevo a cabo para que cada estudiante conociera cómo comportarse en un ambiente natural al realizar alguna actividad. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen en sus casas y mejoren la Condición Física, la cual es:</p> <p>Si realizas actividad física al aire libre, debes considerar los principios de No Deje Rastro, ¡cuidando el entorno natural nos cuidamos todos!</p>	8'	<p>-Proyector</p> <p>-Cancha</p>

	Nivel	Curso	Semestre	Unidad	Clase N°
	Media	Segundo	Segundo	1	2
Objetivos de Aprendizaje de la Clase	Indicadores de Evaluación de la Clase				
OA 1: Habilidades motrices OA 3: Vida Activa y Saludable	<p>-Aplican y proponen estrategias para controlar factores asociados al deterioro del medioambiente en su propio entorno.</p> <p>-Evalúan sus niveles personales al caminar, correr, trotar, entre otros, en el medio natural, para incrementar su resistencia orgánica.</p> <p>-Aplican y proponen el desarrollando campañas para la mantención y el cuidado de espacios de juegos y áreas verdes y para la preservación de la flora y la fauna.</p> <p>-Relacionan experiencias motrices con eventuales situaciones de riesgo al caminar por senderos irregulares y posibles accidentes que pueden ocurrir durante la actividad.</p>				
Objetivos de la Clase					
Aplicar los principios de no deje rastro mediante la actividades recreativas en contacto con la naturaleza.					

Habilidades a Desarrollar en la Clase	Contenidos de la Clase	Actitudes a Desarrollar en la Clase
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipos - Seguir las instrucciones de la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los principios de No Deje Rastro 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto entre pares y hacia las profesoras -Participación en las actividades -Mantener un vocabulario adecuado -Resiliencia
Estilo de Enseñanza de la Clase		
Asignación de tareas, Descubrimiento guiado		

	Secuencia Didáctica	Tiempo	Recursos de Aprendizaje
Inicio	Preparación de Material e Implementos Control de Asistencia 5 min		
	Las profesoras se trasladan con los estudiantes a una instalación cercana privada, para ocupar el patio de pasto de ésta.	7'	-Patio

	<p>Actividad General: “Disfrutar de la naturaleza sin dañarla”</p> <p>Para esta actividad se le pedirá a los estudiantes que formen 3 grupos y trabajaran en equipo, deberán recrear los principios de no deje rastro incorporando elementos que ellos consideren adecuados y que estarán a su disposición en un costado del patio. Cada grupo tendrá los mismos elementos.</p> <p>Se pueden incorporar elementos que ellos posean y que consideren necesarios.</p> <p>Al finalizar la actividad se hará un recorrido por cada principio de no deje rastro, de cada grupo, la idea es que sin preguntar, saber a qué se debe cada representación.</p>	40'	<p>-Patio</p> <p>-Instalación</p> <p>-Implementos</p>
--	--	-----	---

<p style="text-align: center;">Acariciaría Cierre</p>	<p>Para finalizar la actividad se llevará a los estudiantes a la cancha del colegio para posteriormente generar las siguientes reflexiones respecto a :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les pareció la actividad? - ¿Por qué creen necesario conocer y saber implementar estos principios? <p>Finalmente se les recuerda a los estudiantes que vean la planificación de la clase que fue enviada a sus correos, considerando que la actividad realizada, se llevo a cabo para que cada estudiante conociera cómo comportarse en un ambiente natural al realizar alguna actividad. Al final de la planificación enviada a los estudiantes, habrá una actividad recomendada para que la practiquen.</p> <p>¡Si realizas actividad física al aire libre, infórmate del lugar a donde vas y sus condicionantes previas para su planificación, de esta manera te estarás cuidando y también el ambiente natural al que vayas!</p>	<p style="text-align: center;">8'</p>	<p style="text-align: center;">-Cancha</p>
---	---	---------------------------------------	--

10.2.- CARTA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

Facultad de Ciencias de la Educación
Pedagogía en Educación Física

CARTA DE VALIDACIÓN

Yo, **Felipe Fritzchmann Sánchez**

Profesor(a) de Educación **Física, Deporte y Recreación, Magister en Desarrollo Curricular y Proyectos Educativos**, el día 29 de octubre 2020.

Valido los Instrumentos de Evaluación correspondientes a una: *“Encuesta de valoración del interés y desinterés hacia la práctica de AF y HVS; Pre y Post Encuesta de Valoración de VAYs; ; Pre y Post Encuesta de Valoración de NDR y PA; Encuesta de Satisfacción de Talleres Deportivos; Encuesta de Valoración del Programa de Intervención; Entrevista Semiestructurada para los Profesores de Educación Física, correspondientes a la tesis **“DESARROLLO DEL INTERÉS POR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL FORTALECIMIENTO DEL EJE CURRICULAR “VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”**”*