



DEG

División
Educación
General

UNIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR



ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

El presente material es una publicación elaborada por el Subcomité de Formación Integral Escolar de la División de Educación General del Ministerio de Educación.

Desarrollo de contenidos

Unidad de Actividad Física Escolar - MINEDUC

actividadfisica@mineduc.cl

Santiago de Chile

2020

Se autoriza su reproducción citando la fuente correspondiente
© Ministerio de Educación - República de Chile
Todos los derechos reservados.

**ORIENTACIONES
PARA LA
ACTIVIDAD
FÍSICA ESCOLAR**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR	7
• Horas de la asignatura de Educación física y salud	8
• Bases curriculares de la asignatura	9
• Planificación de clases	11
• Orientaciones generales para realizar una buena práctica de la Educación Física	11
• Estructura de una clase en educación física	12
• Indicadores de evaluación sugeridos	13
• Cómo desarrollar actividad física en la escuela	13
• Capacitaciones a la comunidad escolar	15
ORIENTACIONES PARA SELECCIÓN, USO Y MANTENIMIENTO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	16
• Fundamentos	17
• Consideraciones generales para la selección, uso y mantenimiento de implementos deportivos	18
• Consideraciones para la selección	20
• Algunos criterios de selección	21
ÁREAS TEMÁTICAS	22
• Ejercicio en entorno natural	23
• Recreo activo	24
• Juegos predeportivos y deportes	26
• Aptitud y condición física	28
• Aprendizaje motor y habilidades motrices	30

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	32
• Objetivos de aprendizaje de la asignatura de educación física y salud	33
MANTENIMIENTO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	45
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	47
CUADROS RESUMEN	49
• Objetivos aprendizaje en áreas temáticas 1° a 6° básico	50
• Objetivos de aprendizaje de 1° a 6° básico e implementos deportivos	51
• Implementos deportivos requeridos en áreas temáticas 1° a 6° básico	55
GLOSARIO	59
ANEXOS	62
1. Planes de la asignatura de actividad física y salud	63
2. Descripción técnica de los implementos propuestos en las áreas temáticas	65
3. Ejes y objetivos de las bases curriculares de la asignatura de actividad física y salud	71
4. Clasificación de los deportes	81
BIBLIOGRAFÍA	82

INTRODUCCIÓN

La Unidad de Actividad Física Escolar del Ministerio de Educación, tiene por objetivo evidenciar los beneficios que la educación física, la actividad física, el deporte y la recreación, pueden entregar al proceso de enseñanza aprendizaje, de manera de contribuir a una educación de calidad, integral e inclusiva.

La asignatura de Educación Física y Salud se centra en la formación de hábitos de vida saludable, que ayuden a los estudiantes a comprender y valorar el cuidado de su cuerpo en las diferentes etapas de su vida escolar. En ella deben conocer y desarrollar sus movimientos naturales, fortalecer sus habilidades deportivas, rítmicas y lúdicas, que les permitan descubrir el desempeño de habilidades personales, sociales, de trabajo en equipo, de colaboración y cooperación.

Una educación física de calidad debe propender al desarrollo de aprendizajes significativos desde la experiencia corporal y, a partir de ella, construir y reconstruir conocimientos y aprendizajes de todo tipo.

Dado lo anterior, cabe preguntarse por qué algunos estudiantes se alejan de la actividad física o buscan excusas para no realizarla. Es posible que, en parte de esas conductas, tengamos responsabilidad los profesionales

de la educación física, por ejemplo, en ocasiones en que predomina la competencia del aspecto técnico, por sobre la importancia de moverse.

Muchos estudiantes pueden carecer de gran capacidad aeróbica, y son calificados de acuerdo a las vueltas que dan a la cancha, sin mencionar siquiera lo poco atractivo que esto puede resultar. Fuera de una mala calificación, es probable que ello les genere un rechazo, en tanto el esfuerzo realizado no se recompensa con la nota obtenida, alejándolo así de los beneficios de la actividad física.

Buscando presentar una propuesta concreta, nos hemos hecho dos preguntas centrales: ¿Cómo debiera ser la actividad física en la escuela? Y ¿La actividad física contribuye a una educación integral y a mejorar el aprendizaje? En este escenario, y considerando la necesidad de acercarse a 60 minutos diarios de actividad física (recomendados a nivel nacional e internacional), tiempo que es difícil de disponer en los establecimientos educacionales, se sugiere utilizar otros tiempos y espacios, y contar con la participación de distintos actores que lideren la actividad física en el colegio.

Ponemos a disposición de los establecimientos educacionales orientaciones para mejorar la calidad de la clase de educación física y salud, así como la actividad física, el deporte y la recreación, incorporando distintos actores, aprovechando los espacios y tiempos que ofrece el sistema escolar para valorar el rol de la actividad física y la vida activa y saludable, para lograr una mejor educación.

ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR



HORAS DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Conforme a las Bases Curriculares y/o Planes de Estudio se definen 4 horas de 1° a 4° básico y 2 horas desde 5° básico a IV medio (JEC). Por lo general, esto se traduce en que se realizan dos clases a la semana y una clase a la semana, respectivamente. Esto equivale a un 8,5% y 4,25% del tiempo que están los estudiantes en los establecimientos educacionales, lo que es insuficiente según la opinión de distintas instituciones como, por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ministerio de Salud (MINSAL), etc., que recomiendan entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física (ver Anexo 1).

La actividad física de los estudiantes no es de exclusiva responsabilidad de la asignatura, por lo que es necesario revisar la estructura de la clase, los diversos factores que atentan contra la efectividad del tiempo de compromiso motor y, en forma paralela, buscar alternativas de incorporación de nuevos tiempos y entornos para realizar actividad física en los establecimientos educacionales.

Para el logro de los objetivos planteados, se propone respetar los siguientes parámetros, considerando las diferencias de cada establecimiento:

- Actividad física todos los días, idealmente.
- Actividades que se realicen en distintos momentos del día y con distintos actores.
- Dirigidas a todos los estudiantes, independiente de sus habilidades motoras.
- Realizables a través de distintos tipos de actividades: motrices, deportivas, recreativas, etc.
- Niveles de práctica adecuados a las diferentes condiciones técnicas y físicas de los estudiantes.

BASES CURRICULARES DE LA ASIGNATURA

Las bases curriculares de la asignatura de Educación física y salud promueven la práctica regular de actividad física para que los estudiantes desarrollen habilidades motrices, actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. De esta manera, los estudiantes podrán desarrollar un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.

Las bases Curriculares definen 3 ejes curriculares para cada nivel:

1° a 6° año de Educación Básica	7° año de Educación Básica a Enseñanza Media
1. Vida activa y saludable	1. Vida activa y saludable
2. Habilidades motrices	2. Habilidades motrices
3. Seguridad, juego limpio y liderazgo	3. Responsabilidad personal y social en la actividad física y el deporte

Por una parte, se incorpora desde 1° básico el eje de Vida activa saludable, que promueve la práctica regular de actividad física, y cuyo objetivo de aprendizaje es el desarrollo de comunidades activas. Por otra, se aumenta el número de horas de 1° a 4° básico, fijándose un mínimo de 4 horas.

Se promueve, además, la autonomía en la práctica, para que los estudiantes realicen 60 minutos diarios de actividad física (recomendación OMS).

Los Objetivos de Aprendizaje se construyen a partir de conocimientos, habilidades y actitudes.

Los énfasis centrales de los Ejes en las Bases Curriculares de 1° a 6° año de Educación Básica son:

- Promoción de hábitos de una vida activa saludable.
- Desarrollo de las habilidades motrices fundamentales para las actividades de la vida diaria, recreativa y deportiva.
- Habilidades de liderazgo, seguridad y juego limpio.

Los énfasis centrales de los Ejes de las Bases Curriculares de 7° año de Educación Básica a Educación Media son:

- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Promoción de hábitos de vida activa saludable en diferentes entornos.
- Construcción de comunidades activas.
- Principios de entrenamiento para el diseño y la aplicación de un plan de ejercicio individual.

Los Objetivos de aprendizaje actitudinales para Educación Básica son:

- Promoción del liderazgo, el trabajo en equipo y la responsabilidad por la actividad física en su medio.
- Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.
- Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
- Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.
- Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase. Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.
- Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.
- Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas.
- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- Objetivos de aprendizaje actitudinales para Educación Media son:
- Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas; por ejemplo, aplicar el principio de juego limpio, llegar a acuerdos, jugar en forma cooperativa, aceptar el resultado y manejar el triunfo, entre otros.
- Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel, origen, condición física, discapacidades, etc.
- Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros, y aceptando consejos y críticas.
- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
- Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.
- Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- Cuidar el medioambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

PLANIFICACIÓN DE CLASES

La planificación de las clases es un elemento central en el esfuerzo por promover y garantizar los aprendizajes de los estudiantes. Permite maximizar el uso del tiempo y definir los procesos y recursos necesarios para lograr los aprendizajes a alcanzar.

Una planificación exitosa se evidencia cuando:

- Hay poca pérdida de tiempo.
- Se emplean procedimientos organizativos y formaciones grupales acordes con las tareas a desarrollar.
- Se considera el número de estudiantes.
- Los implementos se preparan previamente y están dispuestos.

ORIENTACIONES GENERALES PARA REALIZAR UNA BUENA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

- Planificar experiencias de aprendizaje, progresivas e inclusivas que forman parte del currículo escolar, a través de la implementación de las bases curriculares de Educación Básica y Educación Media.
- En este sentido, la Educación Física debiera actuar como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida.
- Para desarrollar las destrezas de movimiento, es imprescindible que el docente conozca las capacidades motrices previas de cada estudiante, de manera que pueda planificar de acuerdo a las características específicas de su grupo.
- Evitar organizaciones y actividades en las que los estudiantes estén la mayor parte del tiempo de pie y sin realizar esfuerzo físico alguno.
- Proponer actividades entretenidas y motivadoras.
- Establecer metas que los grupos puedan alcanzar.
- Si bien el plan de estudios de educación básica establece cuatro horas semanales para el trabajo de Educación Física y Salud, es conveniente distribuir este tiempo en dos sesiones de 90 minutos o cuatro sesiones de 45 minutos.

Hacia una Educación física de calidad:

- Garantizar una educación física de calidad, como un componente fundamental de los programas escolares en la planificación del docente de la asignatura.
- Promover enfoques innovadores, desde la interdependencia positiva entre el currículo y la comunidad escolar, fomentando la innovación y el desarrollo profesional de los docentes, para conformar una escuela inclusiva valorada por la comunidad educativa.

- Apoyar el fortalecimiento, el desarrollo y la implementación de una Educación física de calidad, a través de los sellos institucionales del Proyecto Educativo Institucional (PEI), políticas de convivencia y la implementación del Plan de Mejoramiento Educativo (PME).
- Garantizar el acceso a una Educación física de calidad, es requisito esencial para el desarrollo integral, donde todos los estudiantes tienen el mismo derecho a acceder a un currículum culturalmente valorado, compartido con sus compañeros de una misma edad, oponiéndose a cualquier tipo de segregación.
- La experiencia de aprendizaje que se ofrezca a niños y jóvenes a través de la clase de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales, competencias que necesitan para llevar una vida físicamente activa.

ESTRUCTURA DE UNA CLASE EN EDUCACIÓN FÍSICA

Una clase está compuesta por tres etapas:

1. Etapa inicial: ocupa un 20% del tiempo de la clase, comprende la introducción a la actividad y la adaptación psicológica y corporal para el trabajo posterior.
2. Etapa principal: ocupa un 60% del tiempo de la clase y comprende el desarrollo de la actividad de mayor intensidad, en la que se deben incluir espacios para descansos o recuperaciones.
3. Etapa final: ocupa un 20% del tiempo de la clase, y su objetivo es "volver a la calma" desde el punto de vista psicológico y corporal.

En cada una de ellas se dan distintas acciones que es necesario revisar, junto a entregar orientaciones que aumenten el tiempo de compromiso motor. La revisión y recomendaciones se deben realizar principalmente en la didáctica de la clase, la planificación y organización de la clase.

En el contexto de optimizar el tiempo efectivo de clases, sugerimos realizar un Plan de clases a mediano y largo plazo, de manera de aumentar las posibilidades de una enseñanza de mayor calidad.

INDICADORES DE EVALUACIÓN SUGERIDOS:

- Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.
- Comparan la frecuencia cardiaca de trabajo con el esfuerzo percibido durante el ejercicio.
- Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y con diferentes intensidades.
- Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal o el de su compañero.
- Proponen hábitos de higiene personal y grupal; por ejemplo, se limpian y secan los pies, se duchan, utilizan ropa distinta para realizar actividad física, elaboran y aplican normas de aseo personal para todo el grupo, etc.

CÓMO DESARROLLAR ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA

La actividad física de los estudiantes no es de exclusiva responsabilidad de la asignatura, por lo que es necesario revisar la estructura de la clase y los diversos factores que afectan la efectividad del tiempo de compromiso motor. En forma paralela, buscar las alternativas de incorporación de nuevos tiempos y entornos para realizar actividad física en los establecimientos.

Para mejorar la condición física de los estudiantes, es fundamental definir estrategias que aumenten los tiempos en que realizan algún tipo de movimiento en la vida cotidiana.

A continuación, se describe el desarrollo de un programa de actividades para complementar las horas de la asignatura de Educación Física y Salud, con el fin de sumar el mayor tiempo posible de actividad física diaria. Esta propuesta no entrega un modelo único de implementación, sino orientaciones por medio de las cuales cada establecimiento educacional puede propender al desarrollo de actividades físicas en todas las asignaturas.

Dado lo anterior, se sugiere considerar las siguientes alternativas:

Las actividades, independiente de la asignatura, podrían ser:

- Recreos activos.
- Activaciones en el aula.
- Actividades en el hogar.

Para facilitar su implementación y desarrollo, podrían ser lideradas por:

- Distintos docentes.
- Estudiantes.
- Apoderados.
- Personas contratadas externas.

Para mejorar la condición física de los estudiantes, es fundamental definir estrategias que tengan como fin aumentar y mejorar los tiempos en que el estudiante realiza algún tipo de movimiento en su vida cotidiana. Para esto se sugiere considerar las siguientes alternativas:

- Que la asignatura de educación física y salud sea el centro del aprendizaje, y que de ella surjan requerimientos de actividad física en horarios distintos a la clase, por ejemplo:
 - Horas de libre disposición de la jornada escolar.
 - Plan electivo y diferenciado en tercero y cuarto medio.
 - Talleres después de clases (deportivos y/o recreativos).
 - Plan electivo y diferenciado en tercero y cuarto medio.
 - Participación en encuentros deportivos, etc.

Con estas consideraciones, podemos indicar que la asignatura de Educación Física y Salud, puede ser la guía que lleve a los estudiantes a realizar actividad física, deportes y recreación, en distintos momentos y más allá de la clase formal, ya que se presentan variadas formas y oportunidades para que los estudiantes modifiquen su conducta sedentaria.

Aspectos que deben definirse en cada caso:

- Frecuencia semanal: si bien lo ideal es todos los días, hay que adecuarse a la realidad de cada establecimiento.
- Tipo de actividad: decidir si se realizarán deportes, actividades recreativas, juegos, etc.
- Momentos para realizar la actividad: definir si implementarán recreos activos, talleres deportivos, acciones para el hogar, etc.
- Duración: definir tiempo de cada actividad (10, 15, 30 minutos, etc.).
- Conducción: definir quién se hará cargo de la actividad y si esta será dirigida, intencionada o libre.
- Otras variables particulares según el contexto del establecimiento educacional.

En este escenario, se propone:

- Aprobación del consejo escolar para la implementación del programa de actividades.
- Definición de quiénes liderarán el programa de actividades en cada uno de los estamentos (dirección, docentes, estudiantes, apoderados, asistentes de la educación, otros).
- Selección de entornos en los que se realizará el programa de actividades: recreos, aulas y hogar.
- Definición de las actividades independiente de la asignatura, por ejemplo, recreo activo, activaciones en el aula, actividades para el hogar.
- Determinación de la frecuencia y duración en cada curso, época del año, hora, etc.

Sugerimos implementar el programa de actividades en tres etapas, relacionadas al apoyo que requiere cada establecimiento:

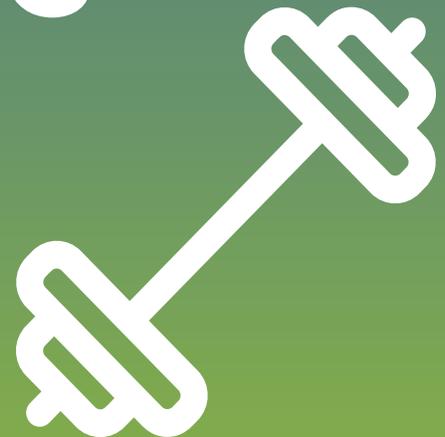
- Primera etapa: acciones necesarias para sensibilizar a la comunidad escolar en todo lo relacionado al programa.
- Segunda etapa: una vez iniciado el programa, y junto al necesario seguimiento y acompañamiento, ir verificando las distintas variables que inciden en su instalación.
- Tercera etapa: cada establecimiento educacional debiera seguir en forma autónoma la gestión de este programa.

CAPACITACIONES A LA COMUNIDAD ESCOLAR

Es imprescindible que la comunidad escolar en su conjunto esté convencida de los beneficios que puede entregar un programa de actividades para la actividad física. Por lo anterior, se hace necesario capacitar en los siguientes temas:

- Beneficios del movimiento en el aprendizaje.
- Estructura de las actividades a implementar.
- Diagnóstico de la actividad física escolar.
- Habilidades ejecutivas en el aprendizaje (atención, memoria, concentración).
- La concentración en niños, niñas y jóvenes.
- Características de actividades a implementar (recreos, activaciones, acciones para el hogar).
- Otros temas a definir.

ORIENTACIONES PARA SELECCIÓN, USO Y MANTENIMIENTO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS



FUNDAMENTOS

La misión del Ministerio de Educación es velar por el permanente desarrollo y mejora, así como la regulación y el adecuado funcionamiento del sistema educacional chileno en todos sus niveles y ámbitos. Ello bajo criterios de calidad, equidad, inclusión, diversidad, pertinencia, formación integral y permanente de las personas y aporte al desarrollo país. En ese marco, el Ministerio de Educación trabaja para garantizar que la educación de calidad sea un derecho al que puedan acceder todos los niños, niñas, jóvenes y adultos de Chile según corresponda; y velar y emprender acciones para que la educación pública se desarrolle y fortalezca en tanto eje fundamental del sistema educativo nacional, garantizando el cumplimiento de los criterios señalados.

En el contexto de estas Orientaciones, se entrega un breve análisis de la importancia de la actividad física, los deportes y la recreación en los estudiantes, y cómo esto se ve favorecido con el uso de implementación deportiva.

Considerando lo anterior, la educación y la adquisición de hábitos de vida activa en edades tempranas es fundamental para mantener una población sana y capaz de enfrentar las actividades de la vida diaria con energía y eficacia.

La evidencia científica demuestra los innumerables beneficios que conlleva mantener una vida activa. El aprendizaje de habilidades motoras a temprana edad y, posteriormente, habilidades deportivas, debe ser una prioridad en el sistema educativo. En relación a los establecimientos educacionales y según la carta de Toronto para la actividad física¹, se afirma: "Los colegios deben facilitar la práctica de actividad física a la gran mayoría de los niños y adolescentes, donde constituyen un entorno decisivo para llevar a cabo programas que ayuden a los y las estudiantes a desarrollar los conocimientos, habilidades y hábitos que les permitan llevar una vida saludable y activa durante muchos años".

La adquisición de hábitos para una vida activa y saludable en un medioambiente favorable y en edades tempranas, contribuye al bienestar físico biológico, emocional, social y cognitivo de los estudiantes. Permite, además, obtener beneficios a los individuos y a la sociedad de varias maneras. Una vida activa y saludable mejora la concentración y el ánimo, disminuye los comportamientos antisociales como el acoso escolar y la violencia, y mejora la autoestima. Del mismo modo, llevar una vida activa constituye la manera más eficaz de prevenir los factores de riesgo causantes de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles, así como disminuir el alto costo emocional y económico para la familia y sociedad.

Una vida activa es una oportunidad para conocer y valorar su cuerpo y el disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre. Otros beneficios son el mejoramiento de las capacidades físicas, la capacidad de autocontrol y la toma de decisiones frente a situaciones complejas, lo que se relaciona con el desarrollo de la inteligencia. Se ha demostrado la relación existente entre niveles de actividad física y rendimiento cognitivo (mayor oxigenación cerebral, aumento de neurogénesis en el hipocampo,

1. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción [Internet]. Inglaterra: International Society for Physical Activity and Health; 2010 [acceso: 20 de mayo de 2010; 28 de noviembre de 2014]. Disponible en: <http://activate.gob.mx/Documentos/Carta%20de%20Toronto%20para%20la%20Actividad%20Fisica.pdf>.

secreción y activación de BDNF, entre otros), lo que favorecería el aprendizaje en aula. Se ha demostrado una asociación positiva de los escolares que poseen una mejor condición física y sus rendimientos académicos, particularmente en el área de lenguaje y matemática, lo que refuerza la idea de aumentar los tiempos activos en los establecimientos educativos.

Las actividades físicas y deportivas permiten desarrollar competencias para respetarse a sí mismo, a los demás y las reglas del juego para avanzar a condiciones que favorezcan el juego limpio, comprendiendo y valorando que, sin estas dimensiones, difícilmente se puede lograr el encuentro entre pares y el convivir lúdico. La virtud del juego radica en las múltiples oportunidades que ofrece para establecer vínculos activos con los demás, para lo cual recurre a las emociones, el movimiento y la expresión, exigiendo a cada uno de los protagonistas pensar en los otros, actuar en conjunto, respetarlos, apreciarlos, tolerarlos, solidarizar o apoyarse conjuntamente. De esta manera, los estudiantes practican los valores universales de la humanidad y reflexionan en torno a su trascendencia y la relación respetuosa con sus compañeros.

En relación con el currículum nacional, "Educación física y salud" constituye una asignatura esencial de la educación permanente. Su contribución mediante la estimulación motriz y la entrega de conocimientos la distingue de otras áreas curriculares por su enfoque principal en el desarrollo armónico del estudiante. Cumple una función importante en el crecimiento y desarrollo del ser humano, parte integral del proceso educativo, y sin el cual la educación de niños, niñas y jóvenes es incompleta.

Las actuales bases curriculares de Educación Física y Salud buscan el desarrollo de habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado, lo que se refuerza con el uso de la implementación deportiva de acuerdo al desarrollo de cada actividad planificada.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA LA SELECCIÓN, USO Y MANTENIMIENTO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Entregamos distintas variables que facilitarán tomar mejores decisiones al momento de seleccionar, utilizar y mantener implementos deportivos para su establecimiento educacional.

Para la selección de dichos implementos, se debe considerar que cumplan la función de soporte de los contenidos curriculares, apoyando las actividades de enseñanza-aprendizaje. Entre otras funciones, deben cumplir con las siguientes:

- Función estructuradora: rol de medios entre la realidad y los conocimientos, hasta funciones de organización de los aprendizajes y de alternativa a la propia realidad.
- Función estrictamente didáctica: los recursos materiales a utilizar deben ser congruentes con los objetivos y contenidos que serán enseñados.

- **Función facilitadora:** en educación física, muchos aprendizajes son posibles gracias a ciertos recursos y materiales, algunos de ellos imprescindibles y facilitadores de los aprendizajes.
- **Función de soporte docente:** los docentes requieren utilizar recursos que le faciliten su tarea en ciertos aspectos de programación, enseñanza, evaluación, registro de datos, control, etc.²

En estas orientaciones se describen una serie de factores para ser utilizados en la selección, uso y mantenimiento de los implementos deportivos, entre ellos:

- 1. Criterios de selección:** se entregan categorías de criterios para ordenar y orientar la adquisición y uso de los implementos deportivos.
- 2. Ejes y objetivos de aprendizaje de Educación Física y Salud:** en forma resumida, se entregan como guía los objetivos de aprendizaje (OA), para orientar la selección de los implementos deportivos. Junto a la descripción resumida de los objetivos de aprendizaje, se proponen actividades y los implementos deportivos adecuados para las mismas.
- 3. Áreas temáticas:** propuesta de áreas en las cuales se podrían utilizar los implementos deportivos, a través de una serie de actividades.
- 4. Ejemplo o modelos de selección de implementos deportivos:** Considerando todas estas variables de selección de implementos, se muestra un par de selección de implementos, detallando las razones de dicha elección.
- 5. Implementos:** descripción general de algunos de ellos y sus posibles usos en el ambiente educativo y deportivo. Es importante saber que existe una gran variedad de especificaciones técnicas para un mismo implemento, lo que implica que cada establecimiento debe definir sus necesidades, infraestructura disponible y uso que se espera dar al implemento, de manera de tomar las mejores decisiones.
- 6. Implementos propuestos según objetivos de aprendizaje y áreas temáticas:** Se entrega una planilla resumen que incluye los objetivos de aprendizaje, las áreas temáticas y los implementos que se podrían utilizar en cada uno de ellos. Se destaca que todos los implementos deportivos descritos en algunos de los objetivos de aprendizaje están presentes en cada una de las áreas temáticas.

2. Rodríguez, J. R., Rodríguez, A. S., & Álvarez-Seoane, D. (2018). Revisión bibliográfica en el contexto español sobre investigaciones relacionadas con los libros de texto y materiales didácticos en educación física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (34), página 363.

CONSIDERACIONES PARA LA SELECCIÓN

Implementos deportivos son todos aquellos elementos utilizados para la realización de la clase de educación física, cuyo fin es apoyar la realización de actividades que faciliten alcanzar los objetivos y contenidos pedagógicos. Para que todo implemento deportivo cumpla su función didáctica, es necesario que tengan las siguientes características:

- Material sencillo y motivante.
- Polivalente.
- Seguro y duradero.
- Fácil de trasladar, montar y desmontar.

Junto a lo anterior, está su valor como recurso didáctico, ya que:

- Facilitan el logro de los objetivos y de los contenidos.
- Constituyen elementos motivantes para la actividad estudiantil.
- Facilitan el control y la organización de la sesión.
- Ayudan al desarrollo social, afectivo, psíquico, etc., de los estudiantes³.

Cada implemento deportivo mencionado aquí es una sugerencia para el momento en que los establecimientos educacionales deban seleccionarlos. En ningún caso es indispensable contar con la totalidad de los implementos para desarrollar los programas de estudio y las actividades deportivas y/o extraprogramáticas del establecimiento.

La implementación deportiva seleccionada debe considerar el número de estudiantes y las características del recinto, de manera tal que pueda ser usado por la mayoría en más de una actividad física o deportiva.

Antes de realizar la selección, es necesario responder algunas interrogantes, cuyas respuestas también apoyarán una mejor selección para cada contexto:

- ¿En qué lugar se realizan las actividades físicas? En instalaciones.
- ¿Cómo y con qué se realizan las actividades físicas? Con material deportivo.
- ¿Cómo y con qué asisten los estudiantes a la clase de educación física? Con equipamiento de los estudiantes.
- ¿Cómo y con qué el docente registra, anota, controla, etc., los diferentes datos e informaciones de los estudiantes y del proceso de enseñanza-aprendizaje? Con material de soporte al docente.
- ¿Dónde existe información acerca de los contenidos, objetivos, orientaciones para la intervención didáctica, etc.? En materiales impresos.
- ¿Qué material de soporte o complementario se puede utilizar en educación física?: El material audiovisual e informático.
- ¿Qué otro material se puede utilizar en ocasiones puntuales? Materiales complementarios ⁴.

3. Lucea, J. D. 1996. Los recursos y materiales didácticos en Educación Física. Apuntes. Educación física y deportes, (48).

4. Lucea, J. D. 1996. Los recursos y materiales didácticos en Educación Física. Apuntes. Educación física y deportes, (45).

Tomada la decisión de adquirir implementación deportiva, considerar que su uso no será solo en la clase de Educación Física y Salud, sino también en las distintas acciones que se pueden desarrollar en los establecimientos educacionales, como talleres deportivos recreativos, recreos activos, entre otros.

ALGUNOS CRITERIOS DE SELECCIÓN

A continuación, algunos criterios para seleccionar los implementos deportivos.

A. Proyecto Educativo Institucional (PEI)

- Participación de toda la comunidad escolar (niveles y cursos), para priorizar las necesidades de nuevos implementos.
- A modo de ejemplo simple, si todos están de acuerdo en potenciar la gimnasia artística, se sugiere la compra de colchonetas, cajones de salto, banca sueca, mini trampolín, etc.

B. Asignatura de Educación Física y Salud

- Considerar los implementos deportivos que favorecerán el cumplimiento de la mayor cantidad de objetivos de aprendizaje, ya sea en forma implícita o explícita.
- En este caso, fijarse en la variedad de usos que puede tener un implemento. Cono: para demarcar cancha deportiva, para circuito de resistencia cardiovascular, etc.

C. Actividades extraprogramáticas

- Revisar planificación de actividades extraprogramáticas, para ver la necesidad de implementación.
- Algunas actividades pueden ser:
 - Salidas pedagógicas.
 - Talleres y selecciones deportivas del establecimiento.
- Se relaciona con primer criterio de selección.

D. Programa de actividad física del establecimiento

- Estrategias de promoción de vida activa y saludable.
- Planificación, tipo y elección de actividades propuestas en los recreos.
- A modo de ejemplo, si en un recreo se implementan espacios para distintas actividades, se pueden necesitar elásticos demarcatorios, mini arcos deportivos, etc.

E. Infraestructura e implementación disponible

- Espacio disponible para desarrollar actividades deportivas.
- Oportunidad de división del espacio para diversificar actividades y aumentar participación de estudiantes.
- Capacidad de almacenamiento del material.
- Cantidad de implementos disponibles, previa a la adquisición de nuevos implementos deportivos.

ÁREAS TEMÁTICAS



Junto a los criterios de selección de implementos deportivos, se presentan cinco (5) áreas temáticas que buscan orientar la adquisición y, sobre todo, la instancia a través de la cual se usarán los implementos deportivos.

EJERCICIO EN ENTORNO NATURAL

Ejercicio físico en ambientes naturales y no tradicionales.

Descripción

Se pretende incentivar el ejercicio físico en ambientes naturales y no tradicionales, considerando los distintos escenarios y condiciones geográficas que ofrece nuestro país. Es recomendable que los docentes aprovechen los espacios de su entorno cercano. Los implementos seleccionados pretenden facilitar la enseñanza de actividades alternativas, urbanas, complementarias y al aire libre. En cursos superiores, ver la implementación de programas de actividad física que contrarresten la inactividad física y favorezcan el aspecto cognitivo a través del movimiento.

Para esta área temática se recomienda trabajar con los siguientes objetivos de aprendizaje:

1° a 6° básico

- **OA 1.** Habilidades motrices básicas, estabilidad, mantener equilibrio en pequeñas alturas.
- **OA 2.** Acciones motrices, ubicarse en ciertos espacios, como arriba y abajo, entre, al lado de, adentro afuera.
- **OA 4.** Ejercicio en entorno natural, habilidades motrices básicas, actividades físicas y deportivas en diferentes entornos.
- **OA 6.** Aptitud y condición física, ejecutar actividades físicas, ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza.
- **OA 7.** Hábito y cultura de movimiento, incorporar caminatas cotidianamente.
- **OA 8, 9, 10 y 11.** Conocimiento del cuerpo; higiene, postura y vida saludable; juego limpio; conducta segura, deben estar presentes en toda actividad.

7° básico a II medio

- **OA 3.** Desarrollo de condición física y programas de entrenamiento.
- **OA 4.** Actividades físicas y deportivas en distintos entornos.
- **OA 5.** Actividades físicas y deportivas de interés de su entorno, como talleres deportivos, extraprogramáticas, asumiendo roles y liderazgo, también en entorno cercano.

III a IV medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas en distintos entornos.
- **OA 3.** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento.
- **OA 4.** Promover proyectos deportivos que promuevan el autocuidado, la vida activa y saludable.
- **OA 5.** Factores del entorno favorecen la adquisición de un estilo de vida activo y saludable.

Algunos de los criterios que orientan la selección de implementos de esta área son los siguientes:

- Actividades extraprogramáticas o extramuros posibles de realizar.
- Actividades en terreno, como paseos de curso programados.
- Convivencias, paseos activos que incluyan aprendizajes.
- Estrategias de promoción de vida activa y saludable.

Actividades propuestas para área temática:

- Trekking⁵.
- Escalada.
- Juego de paletas.
- Voleibol playa, bádminton, otros.
- Actividades recreativas.
- Plazas activas.

Sugerencia de implementos para área temática:

- Los implementos que se requieren corresponden a los sugeridos en los respectivos objetivos de aprendizajes (OA 1, 2, 4, 6, 7).

RECREO ACTIVO

Realizar y aumentar su actividad física - deportiva diaria.

Descripción

Su propósito es desarrollar recreos que permitan a los estudiantes realizar y aumentar su actividad física - deportiva diaria, interactuar con otros y divertirse activamente. Los recreos activos preparan a los estudiantes para enfrentar de mejor manera la jornada escolar, benefician los aprendizajes (función cognitiva), favorecen la convivencia escolar, disminuyen las conductas de riesgo y reducen los accidentes escolares. Además, aumentan la participación y socialización entre diferentes niveles o cursos, y favorecen la disposición de los estudiantes para continuar con actividades académicas programadas.

5. Modalidad de excursionismo que consiste en recorrer a pie largas distancias o zonas determinadas, generalmente pendientes, con distintos tipos de exigencia (fuerte, moderada o fácil).

Existen tres modalidades de recreo activo: el primero se caracteriza por ser planificado y orientado por personal docente y/o en conjunto con los estudiantes, quienes preparan y planifican actividades utilizando el espacio existente; el segundo es el recreo libre o supervisado por el propio estudiante, quien decide con quién y cómo realizar las actividades; la tercera modalidad es una combinación de ambos, donde se disponen de ciertos implementos para el uso libre de los niños.

Si bien el recreo forma parte del período lectivo, existe la necesidad de variar la intensidad académica y la exigencia de concentración, por lo que es conveniente entregar minutos de esparcimiento que deben ser valorados de manera similar a las áreas curriculares.

Para esta área temática se recomienda trabajar con los siguientes objetivos de aprendizaje:

1° a 6° básico

- **OA 1.** Habilidades motrices básicas, mantener equilibrio en pequeñas alturas, lanzar y botear balones, realizar giros.
- **OA 2.** Actividad física y resolución de problemas, juegos colectivos y deportes, juegos entre grupos.
- **OA 3.** Juegos predeportivos – deportes.
- **OA 4.** Ejercicio en entorno natural, habilidades motrices básicas, actividades físicas y deportivas en diferentes entornos, patio del colegio.
- **OA 5.** Expresión corporal y danzas, actividades rítmicas y actividades lúdicas.
- **OA 6.** Aptitud y condición física, ejecutar actividades físicas, juegos y circuitos, ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza y velocidad.
- **OA 7.** Hábito y cultura de movimiento, incorporar en lo cotidiano juegos tradicionales, planificar partidos.
- **OA 8, 9, 10 y 11.** Conocimiento del cuerpo; higiene, postura y vida saludable; juego limpio, y conducta segura, los que deben estar presentes en toda actividad.

7° básico a II medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas en distintos niveles de complejidad.
- **OA 4.** Actividades físicas y deportivas en distintos entornos.
- **OA 5.** Actividades físicas y deportivas de interés de su entorno, como talleres deportivos, extraprogramáticas, asumiendo roles y liderazgo, también en entorno cercano.

III a IV medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas en distintos entornos.
- **OA 4.** Promover proyectos deportivos que promuevan el autocuidado, la vida activa y saludable.
- **OA 5.** Factores del entorno favorecen la adquisición de un estilo de vida activo y saludable.

Criterios que orientan la selección de implementos de esta área:

- Planificación, tipo y elección de actividades propuestas en los recreos.
- Participación de toda la comunidad escolar (niveles y cursos).
- Espacio disponible (si permite o no actividades deportivas).
- Oportunidad de uso del espacio (patio) igualitario para niños y niñas.
- Capacidad de almacenamiento del material.
- Estrategias de promoción de vida activa y saludable.

Actividades propuestas para área temática:

- Recreos planificados, libres y mixtos.
- Actividades urbanas como parkour, calistenia, trekking, etc.
- Mini campeonatos.
- Bailes.
- Juegos tradicionales.

Sugerencia de implementos para área temática:

- Los implementos que se requieren corresponden a los sugeridos en los respectivos objetivos de aprendizajes (OA 1, 3, 4, 5, 6, 7).

JUEGOS PREDEPORTIVOS Y DEPORTES

Aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices mediante la práctica de juegos predeportivos y deportes.

Descripción

Un objetivo presente en las bases curriculares de la asignatura es el aprendizaje y desarrollo de las habilidades motrices mediante la práctica de juegos predeportivos y deportes.

Los deportes representan una oportunidad de participación social y de convivencia; quienes los practican aprenden a tolerar de mejor manera la frustración, el triunfo y la derrota, a trabajar en equipo y respetar a compañeros y adversarios. Enseña a superarse mediante el esfuerzo que supone el entrenamiento y la competición. También, es un medio que permite la expresión de sentimientos y el desarrollo de la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan a futuro. En los establecimientos educacionales el deporte contribuye al desarrollo del sentido de pertenencia y la identidad.

En conjunto con esta definición, en donde se da un rol relevante al desarrollo deportivo, es necesario dar una mirada al deporte como un medio de participación, de aumento de los tiempos de actividad física, buscando la incorporación de todos los estudiantes, independiente de sus capacidades físicas y técnicas, alejando la práctica deportiva de un modelo de selecciones para los más

destacados. En este escenario se debe considerar la adaptación del deporte, ya sea en número de participantes, dimensiones de las canchas, etc., según las realidades contextuales.

Cada establecimiento educacional debe escoger a lo menos un deporte para cada categoría, según la siguiente taxonomía:

1. Deportes individuales: (atletismo, gimnasia artística, natación, entre otros).

2. Deportes colectivos:

- **De oposición:** se realiza ante al menos un adversario que se opone a las acciones motrices de los demás. Ejemplo: judo, tenis, bádminton, tenis de mesa, entre otros.
- **Deportes de colaboración:** con al menos un compañero tratando de cooperar para conseguir conjuntamente el objetivo. Ejemplo: patinaje artístico por parejas, voleibol duplas, escalada.
- **Deportes de oposición/ colaboración,** en las que los protagonistas intervienen con la colaboración de compañeros y la oposición de adversarios. Ejemplo: fútbol, basquetbol, voleibol, balonmano, rugby, entre otros.

Para esta área temática se recomienda trabajar con los siguientes objetivos de aprendizaje:

1° a 6° básico

- **OA 1.** Habilidades motrices básicas.
- **OA 2.** Actividad física y resolución de problemas, juegos colectivos y deportes, Juegos entre grupos, dar pases en deportes.
- **OA 3.** Juegos predeportivos – deportes.
- **OA 6.** Aptitud y condición física, ejecutar actividades físicas, juegos y circuitos, ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza y velocidad.
- **OA 7.** Hábito y cultura de movimiento, incorporar en lo cotidiano juegos tradicionales, planificar partidos.
- **OA 8, 9, 10 y 11.** Conocimiento del cuerpo; higiene, postura y vida saludable; juego limpio y conducta segura, los que deben estar presentes en toda actividad.

7° básico a II medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas en distintos niveles de complejidad, en deportes, danzas.
- **OA 2.** Estrategias y tácticas para resolver problemas en juegos y deportes.
- **OA 3.** Desarrollo de condición física y programas de entrenamiento.
- **OA 5.** Actividades físicas y deportivas de interés, de su entorno, como talleres deportivos, extraprogramáticas, asumiendo roles y liderazgo, también en entorno cercano.

III a IV medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas, aplicadas y evaluadas en variadas actividades físicas de su interés y en diferentes entornos.
- **OA 2.** Organizar, aplicar y evaluar estrategias y tácticas para desarrollar el juego asumiendo distintos roles y tareas.
- **OA 3.** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento.
- **OA 4.** Promover proyectos deportivos que promuevan el autocuidado, la vida activa y saludable.

Criterios que orientan la selección de Implementos de esta área:

- Elección del tipo de deportes que se desarrollarán en los programas de estudio de la asignatura de Educación Física y Salud.
- Infraestructura deportiva disponible (canchas, pista, piscina, entre otras).
- Selecciones deportivas representativas del establecimiento.
- Talleres y actividades extraprogramáticas.
- Implementos necesarios para el desarrollo deportivo institucional.
- Cantidad de implementos disponibles.
- Posibilidad de uso eficiente (número de programas posibles de desarrollo, oportunidad de uso y relación cantidad de material por estudiante).
- Organización de actividades físicas deportivas comunitarias.

Actividades propuestas para área temática;

- Mini campeonatos en recreos.
- Talleres deportivos.
- Participación en encuentros, torneos.

Sugerencia de implementos para área temática:

- Los implementos que se requieren corresponden a los sugeridos en los respectivos objetivos de aprendizaje (OA 1, 2, 3, 6, 7).

APTITUD Y CONDICIÓN FÍSICA

Conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos de manera eficiente y sin gran fatiga.

Descripción

La condición física puede entenderse como el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos en las actividades de la vida diaria (AVD) de manera eficiente y sin gran fatiga. Cada persona presenta una condición física específica que responde a sus características propias y a sus hábitos de vida (sedentaria o activa). Se ha demostrado que poseer una buena condición física favorece e incrementa los niveles de rendimiento y salud de las

personas. Incluso, se considera un factor protector contra las enfermedades crónicas no transmisibles.

En las bases curriculares de la asignatura se espera que los estudiantes ejecuten y reconozcan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que, paulatinamente, las puedan incorporar a su vida cotidiana. Los estudiantes deben conocer y mejorar los componentes de la condición física (resistencia cardiovascular y muscular, fuerza y flexibilidad) y establecer metas de superación personal.

Desde séptimo básico a segundo medio se espera que los estudiantes logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo y manejen los principios del entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo), para diseñar e implementar un plan de entrenamiento de manera personal y segura, considerando las habilidades y los intereses personales. A lo largo de este proceso, se busca que realicen actividad física en sus tiempos libres y reconozcan los beneficios para el aprendizaje y la salud que implica su práctica regular.

La aptitud y condición física son condicionantes del rendimiento deportivo, junto a la habilidad y destreza motriz.

Para esta área temática se recomienda trabajar con los siguientes objetivos de aprendizaje:

1° a 6° básico

- **OA 6.** Aptitud y condición física, ejecutar actividades físicas, juegos y circuitos, ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- **OA 7.** Hábito y cultura de movimiento, incorporar en lo cotidiano juegos tradicionales, planificar partidos, talleres deportivos.
- **OA 8, 9, 10 y 11.** Conocimiento del cuerpo; higiene, postura y vida saludable; juego limpio y conducta segura, los que deben estar presentes en toda actividad.

7° básico a II medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas en distintos niveles de complejidad, en deportes, danzas.
- **OA 3.** Desarrollo de condición física y programas de entrenamiento.
- **OA 5.** Actividades físicas y deportivas de interés de su entorno, como talleres deportivos, extraprogramáticas, asumiendo roles y liderazgo, también en entorno cercano.

III a IV medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas, aplicadas y evaluadas en variadas actividades físicas de su interés y en diferentes entornos.
- **OA 3.** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento.
- **OA 4.** Promover proyectos deportivos que promuevan el autocuidado, la vida activa y saludable.

Criterios que orientan la selección de Implementos de esta área:

- Cumplimiento de objetivos de bases curriculares del eje vida activa y saludable.
- Desarrollo de la condición física como cualidad condicionante del rendimiento deportivo (selecciones deportivas).
- Talleres extraprogramáticos (deportivos y no deportivos).

Actividades propuestas para área temática;

- Mini campeonatos en recreos.
- Talleres deportivos.
- Actividad física para el hogar.
- Recreos activos.

Sugerencia de implementos para área temática:

- Los implementos que se requieren corresponden a los sugeridos en los respectivos objetivos de aprendizajes (OA 6, 7).

APRENDIZAJE MOTOR Y HABILIDADES MOTRICES

Desarrollo de las habilidades motrices (locomoción, manipulación y estabilidad).

Descripción

El aprendizaje motor y el desarrollo de las habilidades motrices (locomoción, manipulación y estabilidad), van evolucionando junto al desarrollo físico de los estudiantes, pasando de habilidades motrices básicas, a específicas y, finalmente, especializadas. Estas son consideradas fundamentales para la vida de los estudiantes, ya que el trabajo sistemático y progresivo de estas habilidades, contribuyen al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas motrices, lo que les permitirá conocer y controlar su cuerpo en diferentes situaciones y relacionarse en el espacio - tiempo.

Estas habilidades están asociadas a una serie de beneficios que trascienden el plano netamente físico. Por ejemplo, una adecuada destreza motriz se relaciona positivamente con la capacidad de tomar decisiones y con la ejecución prolija de las múltiples actividades físicas y cognitivas de la vida diaria. En el mundo escolar se relacionan con la capacidad de resolver problemas de carácter espacio - temporal tales como: adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, durante, después, rápido, lento, entre otras, fundamentales para el aprendizaje de la lectura, la escritura y las funciones matemáticas primarias. En niveles más avanzados, estas categorías permiten la resolución de problemas, elaboración de estrategias y tácticas individuales y colectivas que se relacionan con actividades ejecutivas y operativas de nivel superior.

Para esta área temática se recomienda trabajar con los siguientes objetivos de aprendizaje:

1° a 6° básico

- **OA 1.** Habilidades motrices básicas,
- **OA 2.** Actividad física y resolución de problemas, acciones motrices, deportes, ubicarse en ciertos espacios.
- **OA 4.** Ejercicio en entorno natural, ejecutar habilidades motrices básicas, actividades físicas.
- **OA 6.** Aptitud y condición física, ejecutar actividades físicas, juegos y circuitos, ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza y velocidad.
- **OA 7.** Hábito y cultura de movimiento, incorporar en lo cotidiano juegos tradicionales, planificar partidos.
- **OA 8, 9, 10 y 11.** Conocimiento del cuerpo; higiene, postura y vida saludable; juego limpio, y conducta segura, los que deben estar presentes en toda actividad.

7° básico a II medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas en distintos niveles de complejidad, en deportes, danzas.
- **OA 3.** Desarrollo de condición física y programas de entrenamiento
- **OA 4.** Actividades físicas y deportivas en distintos entornos, con autocuidado, seguridad y vida saludable.
- **OA 5.** Actividades físicas y deportivas de interés de su entorno, como talleres deportivos, extraprogramáticas, asumiendo roles y liderazgo, también en entorno cercano.

III a IV medio

- **OA 1.** Habilidades motrices específicas, aplicadas y evaluadas en variadas actividades físicas de su interés y en diferentes entornos.
- **OA 3.** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento.
- **OA 4.** Promover proyectos deportivos que promuevan el autocuidado, la vida activa y saludable.

Criterios que orientan la selección de implementos de esta área:

- Cumplimiento de objetivos de bases curriculares del eje de Habilidades motrices desde primero a sexto básico.
- Programas y talleres para niveles de transición.

Actividades propuestas para área temática;

- Mini campeonatos en recreos.
- Talleres deportivos.
- Participación en encuentros, torneos.

Sugerencia de implementos para área temática:

- Los implementos que se requieren corresponden a los sugeridos en los respectivos objetivos de aprendizajes (OA 1, 2, 4, 6, 7).

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Para el uso de implementos deportivos, en las áreas temáticas que se proponen, se utilizarán los objetivos de aprendizaje. A partir de estos, se sugieren tipos de actividades a realizar, las que requieren ciertos implementos deportivos, algunos de los cuales podrían ser adquiridos.

Ejes de las bases curriculares

1° a 6° básico:

- Habilidades motrices.
- Vida activa y saludable.
- Seguridad, juego limpio y liderazgo.

7° básico a II medio:

- Habilidades motrices.
- Vida activa y saludable.
- Responsabilidad social en el deporte y la actividad física.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

A continuación, se presentan los objetivos de aprendizaje en forma resumida y en progresión; a través de actividades sugeridas, se visualizan los implementos que podrían necesitarse.

Objetivos de aprendizaje de 1° a 6° básico

Objetivo de aprendizaje 1: habilidades motrices básicas

- De 1° a 6° básico: Demostrar las habilidades motrices básicas.
- Se utilizan juegos, actividades físicas y actividades deportivas.
- Se mencionan actividades como:
 - Saltar a pies juntos.
 - Lanzar, botear balones, en línea recta, zigzag.
 - Caminar sobre líneas, bancas, vigas.
 - Realizar giros, rodadas.

- Sugerencia de implementos:

Aro de gimnasia	Banca sueca
Balón (Soft Piel) multipropósito N°1	Bolso balonero
Balón baby fútbol	Bosu
Balón de fútbol	Colchoneta olímpica
Balón de goma	Cono
Balón de basquetbol	Cono perforado
Balón de voleibol	Cono chino (40 u)
Balón erizo 65 cm	Elástico demarcatorio
Balón pilates	Escalera de coordinación
Balón futsal	TRX
Balón hándbol iniciación	Trampolín Reuther
Balonmano	Trepa
Balón silicona	Túnel carpa
Balones esponja	Testimonio posta

Objetivo de aprendizaje 2: actividad física y resolución de problemas

- De 1° a 6° básico: Ejecutar acciones motrices, juegos colectivos y deportes.
- Se busca solucionar problemas en relación al entorno y a tomar decisiones.
- Se mencionan actividades como:
 - Ubicarse en ciertos espacios.
 - Representar figuras.
 - Juegos entre grupos.
 - Dar pases en deportes.
- Sugerencia de implementos:

Balón (Soft Piel) multipropósito N° 1	Cono
Balón baby fútbol	Cono perforado
Balón de fútbol	Cono chino (40 u)
Balón de goma	Elástico demarcatorio
Balón de basquetbol	Escalera de coordinación
Balón de voleibol	Mini arco fútbol
Balón pilates	Mini cama elástica
Balón futsal	Mini vallas
Balonmano iniciación	Paracaídas 5 metros, 12 manillas
Balón silicona	Petos
Balones esponja	Poste de dribling o agilidad
Bolso balonero	Red multiuso
Bombín de pie	TRX
Bosu	Testimonio posta

Objetivo de aprendizaje 3: juegos predeportivos - deportes

- De 1° a 6° básico: Practicar juegos, juegos predeportivos y deportes
- Se mencionan actividades como:
 - Juegos de persecución.
 - Juegos y deportes individuales y colectivos.
 - Juegos predeportivos adaptados.
 - Deportes individuales y colectivos.
- Sugerencia de implementos:

Balón (Soft Piel) multipropósito N°1	Elástico demarcatorio
Balón baby fútbol	Escalera de coordinación
Balón de fútbol	Juego de ajedrez
Balón de goma	Malla voleibol
Balón de basquetbol	Marcador multideporte
Balón de voleibol	Mesa de tenis de mesa
Balón erizo 65 cm	Mini arco fútbol
Balón pilates	Mini cama elástica
Balón futsal	Mini vallas
Balón hándbol iniciación	Par paletas tenis de mesa
Balón hándbol	Pelota de tenis junior (baja presión)
Balón medicinal	Pelotas tenis de mesa
Balón rugby	Petos
Balón silicona	Poste de dribling o agilidad
Balones esponja	Raqueta mini tenis
Bolso balonero	Raqueta tenis
Bombín de pie	Red baby fútbol
Cajón de salto	Red de basquetbol unidad
Cintas gimnasia rítmica	Red mini tenis
Clava oficial de gimnasia	Red multiuso
Colchoneta Individual	Set 3 plumas bádminton unidad
Colchoneta olímpica	Viga de equilibrio
Colchoneton	TRX

Cono	Trampolín Reuther
Cono perforado	Trepa
Cono chino (40 u)	Túnel carpa
Cuerda de salto grupal	Testimonio posta
Cuerda de salto individual	

Objetivo de aprendizaje 4: ejercicio en entorno natural

- De 1° a 6° básico: Ejecutar habilidades motrices básicas, actividades físicas y deportivas.
- En diferentes entornos.
- Se mencionan actividades de habilidades motrices básicas:
 - En plazas, patios.
 - Guiadas por docentes.
 - Caminatas.
 - Juegos de balón.
 - Planificar campamentos.
- Sugerencia de implementos:

Aro de gimnasia	Juego de ajedrez
Aro tonificador (40 cm)	Mini cama elástica
Balón (Soft Piel) multipropósito N°1	Mini vallas
Banca sueca	Paracaídas 5 metros, 12 manillas
Bastón deportivo de madera	Petos
Bosu	Poste de dribling o agilidad
Colchoneta individual	Set 3 plumas bádminton unidad
Colchoneta olímpica	TRX
Cono	Trampolín Reuther
Cono chino (40 u)	Trepa
Cuerda de salto grupal	Túnel carpa
Cuerda de salto individual	Testimonio posta
Elástico demarcatorio	Set bádminton
Escalera de coordinación	

Objetivo de aprendizaje 5: expresión corporal y danza

- De 1° a 6° básico: Ejecutar y demostrar movimientos corporales, elementos de danzas, danzas.
- Se mencionan actividades como:
 - Expresar sensaciones.
 - Actividades rítmicas.
 - Actividades lúdicas.
 - Pasos básicos de danzas.
- Sugerencia de implementos:

Aro de gimnasia	Cono
Banca sueca	Cuerda de salto grupal
Bastón deportivo de madera	Cuerda de salto individual
Cintas gimnasia rítmica	Mini cama elástica
Clava oficial de gimnasia	Paracaídas 5 metros, 12 manillas
Colchoneta Individual	TRX
Colchoneta olímpica	

Objetivo de aprendizaje 6: aptitud y condición física

- De 1° a 6° básico: Ejecutar actividades físicas.
- Buscan incrementar y desarrollar la condición física.
- Se mencionan actividades como:
 - Juegos y circuitos.
 - Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Sugerencia de implementos:

Aro de gimnasia	Cono chino (40 u)
Aro tonificador (40 cm)	Cuerda de salto grupal
Balón (Soft Piel) multipropósito N°1	Cuerda de salto individual
Balón pilates	Elástico demarcatorio
Balones esponja	Escalera de coordinación
Banca sueca	Mini cama elástica
Bastón deportivo de madera	Mini vallas
Bosu	Balón silicona
Colchoneta individual	Poste de dribling o agilidad
Colchoneta olímpica	TRX
Cono	Trepa

Objetivo de aprendizaje 7: hábito y cultura de movimiento

- De 1° a 6° básico: Practicar, incorporar y planificar en su vida cotidiana, en forma regular.
- Buscan actividades físicas, actividades deportivas.
- Se mencionan actividades como:
 - Juegos tradicionales.
 - Caminatas.
 - Planificar partidos.
 - Talleres deportivos.
- Sugerencia de implementos:

Aro de gimnasia	Cuerda de salto grupal
Aro tonificador (40 cm)	Cuerda de salto individual
Balón (Soft Piel) multipropósito N°1	Elástico demarcatorio
Balón baby fútbol	Escalera de coordinación
Balón de fútbol	Malla voleibol
Balón de goma	Marcador multideporte
Balón de basquetbol	Mesa de tenis de mesa
Balón de voleibol	Mini arco fútbol
Balón erizo 65 cm	Mini cama elástica
Balón pilates	Mini vallas
Balón futsal	Par paletas tenis de mesa
Balón hándbol iniciación	Paracaídas 5 metros, 12 manillas
Balón hándbol	Pelota de tenis junior (baja presión)
Balón medicinal	Pelotas tenis de mesa
Balón rugby	Petos
Balón silicona	Pirámide motricidad
Balones esponja	Poste de dribling o agilidad
Banca sueca	Raqueta mini tenis
Bastón deportivo de madera	Raqueta tenis
Bolso balonero	Red baby fútbol
Bombín de pie	Red de básquetbol unidad

Bosu	Red mini tenis
Cajón de salto	Red multiuso
Cintas gimnasia rítmica	Set 3 plumas bádminton unidad
Clava oficial de gimnasia	Viga de equilibrio
Colchoneta Individual	TRX
Colchoneta olímpica	Trampolín Reuther
Colchoneton	Trepa
Cono	Túnel carpa
Cono perforado	Testimonio posta
Cono chino (40 u)	Set bádminton

- Sugerencia de implementos OA 8, 9, 10 y 11:
 - Estos objetivos son transversales, y son complemento a las actividades que se realizan en los objetivos de aprendizaje anteriores, por lo que no requieren implementos específicos.

Objetivo de aprendizaje 8: conocimiento del cuerpo y autocontrol

- De 1° a 6° básico: Reconocer, describir, registrar y determinar respuestas corporales.
- Buscan conocer la respuesta del cuerpo ante la actividad física.
- Se mencionan actividades como:
 - Reconocer los cambios del cuerpo.
 - Medir frecuencia cardiaca.
 - Usar escala de percepción de esfuerzo.
 - Tomar pulso.

Objetivo de aprendizaje 9: higiene, postura y vida saludable

- De 1° a 6° básico: Practicar actividades físicas en forma segura.
- Buscan adquirir hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.
- Se mencionan actividades como:
 - Lavarse manos y cara.
 - Uso ropa adecuada.
 - Usar protección solar.
 - Hidratarse.
 - Colación saludable.

Objetivo de aprendizaje 9: higiene, postura y vida saludable

- De 1° a 6° básico: Practicar actividades físicas en forma segura.
- Buscan adquirir hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.
- Se mencionan actividades como:
 - Lavarse manos y cara.
 - Uso ropa adecuada.
 - Usar protección solar.
 - Hidratarse.
 - Colación saludable.

Objetivo de aprendizaje 10: juego limpio y liderazgo

- De 1° a 6° básico: Practicar juegos, actividades motrices, actividades físicas, juegos colectivos.
- Buscan trabajar en equipo, asumir roles, cumplir reglas, responsabilidad y liderazgo.
- Se mencionan actividades como:
 - Recoger materiales.
 - Organizar equipos.
 - Aceptar resultados.

Objetivo de aprendizaje 11: conducta segura

- De 1° a 6° básico: Practicar actividades físicas y/o deportivas.
- Buscan comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.
- Se mencionan actividades como:
 - Calentamiento.
 - Respetar límites para actividad.
 - Buen uso de materiales e instalaciones.

Objetivos de aprendizaje 7° básico a II medio

Este análisis de objetivos de aprendizaje se realiza para determinar una posible adquisición de implementos deportivos. En ese escenario, se pueden mencionar que estos objetivos corresponden a la continuación y progresión de los de 1° a 6° básico, por tanto, los implementos necesarios ya estarían cubiertos.

Relación de objetivos de aprendizaje 7° básico a II medio, con los objetivos de aprendizaje de 1° a 6° básico

Objetivo de Aprendizaje 1, 7° básico a II Medio: Habilidades motrices específicas en distintos niveles de complejidad, en deportes, danzas.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 1, 3, 5.

Objetivo de Aprendizaje 2, 7° básico a II Medio: Estrategias y tácticas para resolver problemas en juegos y deportes.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 2.

Objetivo de Aprendizaje 3, 7° básico a II Medio, Desarrollo de condición física y programas de entrenamiento.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 4, 6, 7.

Objetivo de Aprendizaje 4, 7° básico a II Medio: Actividades físicas y deportivas en distintos entornos, con autocuidado, seguridad y vida saludable.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 4, 9, 11.

Objetivo de Aprendizaje 5, 7° básico a II Medio: Actividades físicas y deportivas de interés de su entorno, como talleres deportivos, extraprogramáticas, asumiendo roles y liderazgo, también en entorno cercano.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 3, 4, 5, 6, 7, 10.

Objetivos de aprendizaje III y IV medio

A continuación, se describen los objetivos de aprendizaje de III y IV medio, y su relación con los objetivos del resto de los cursos, en especial con las actividades a realizar, el uso y posible adquisición de implementos deportivos. Al ser una progresión de los objetivos de aprendizaje de ciclos anteriores, los implementos necesarios ya están considerados.

Relación de objetivos de aprendizaje III y IV medio, con los objetivos de aprendizaje de 1° a 6° básico

Objetivo de Aprendizaje 1, III y IV medio: Habilidades motrices específicas, aplicadas y evaluadas en variadas actividades físicas de su interés y en diferentes entornos.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 1, 3, 4, 5, 6 y 7.

Objetivo de Aprendizaje 2, III y IV medio: Organizar, aplicar y evaluar estrategias y tácticas para desarrollar el juego asumiendo distintos roles y tareas.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 2, 3, 4 y 7.

Objetivo de Aprendizaje 3, III y IV medio: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 5, 6 y 7.

Objetivo de Aprendizaje 4, III y IV medio: Promover y evaluar el impacto de proyectos deportivos que promuevan el autocuidado, la vida activa y saludable.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 2, 3, 4, 5, 6 y 7.

Objetivo de Aprendizaje 5, III y IV medio: Analizar y evaluar por medio de la actividad física, cómo los factores del entorno favorecen la adquisición de un estilo de vida activo y saludable.

Asociado a OA 1° a 6° básico: 2, 4, 6 y 7.

MANTENIMIENTO DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS



Un aspecto importante es tener un procedimiento o protocolo de uso, que considere una serie de variables que contribuyan al buen uso y mantención, para asegurar su durabilidad en el tiempo. Si se observa algún tipo de desperfecto durante el desarrollo de la sesión, debe informarse al docente de la asignatura o al encargado de la actividad deportiva, para que sea retirado y no provoque algún accidente.

Se sugiere tener en cuenta:

Bodega

- Con suficiente espacio para no dañar los implementos al ser requeridos o guardados. Libre de humedad y ventilada.
- Sin contacto directo con el sol, lluvia u otro factor que produzca deterioro.

Transporte de implementos

- Bolsos para balones deportivos.
- Carros con ruedas para implementos de mayor tamaño, como colchonetas, bancas, trampolines, etc.

Mantención

- Bombines.
- Elementos para limpieza.

Control de uso

- Mantener registro permanente de uso.
- Considerar horarios, responsables, etc., sobre todo en actividades distintas a las clases, como recreos y talleres.

Protocolo de uso y préstamos

- Reglamento que determine responsabilidades de uso.
- Puede considerar a personas responsables de distintos estamentos de la comunidad educativa.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS



Es difícil entregar especificaciones técnicas, ya que la selección de implementos deportivos debería ser específica en cada establecimiento. Según los criterios de selección, las especificaciones deben considerar:

Lugar donde se utilizarán:

- Al aire libre o bajo techo: Sobre todo, resistentes a los rayos UV.
- Superficie: Madera, cemento, tierra, etc. Hay especificaciones según el tipo de superficie.
- Considerar distancia entre lugar de uso y bodega, por los temas de peso, traslado y riesgo de deterioro.

Número de usuarios:

- Junto al número de estudiantes, ver recursos disponibles. Por ejemplo, puede tener más cobertura un set de conos chinos, que los conos tradicionales.
- También, priorizar implementos para mayor cantidad de estudiantes, por ejemplo, balones, colchonetas, por sobre mesas de tenis de mesa.

Destino del implemento:

- Si serán para recreos, priorizar especificaciones que aseguren mayor resistencia, por ejemplo, las costuras podrían ser elásticas.
- En caso de balones deportivos, diferenciar si son para entrenamiento o partidos de competencia.

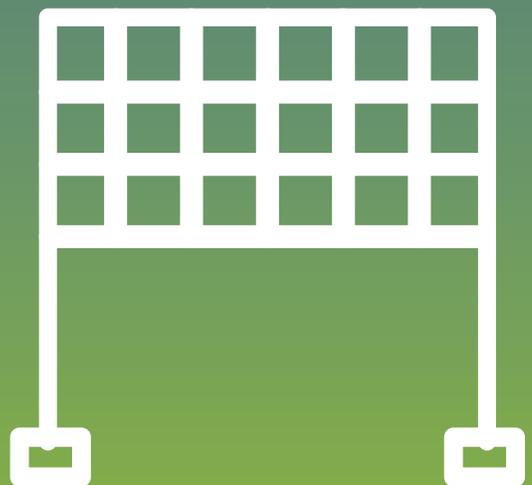
Terminaciones:

- Si se utilizarán para amortiguación, como colchonetas, considerar que no tengan cierres.
- Si el implemento es de peso y/o difícil de transportar, considerar, por ejemplo, manillas de transporte, como en los colchonetes o colchonetas olímpicas.

Edad de usuarios:

- Edad y nivel técnico se deben considerar.
- En los casos de implementos para lanzar, deben ser livianos, de textura suave, como es el caso de balones multiuso de esponja o similares, por sobre un balón de hándbol, que es más duro y puede causar dolor si golpea el rostro de un menor.

CUADROS RESUMEN



OBJETIVOS APRENDIZAJE EN ÁREAS TEMÁTICAS 1° A 6° BÁSICO

ÁREAS TEMÁTICAS/ OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Ejercicio en entorno natural	Recreo activo	Juegos predeportivos y deportes	Aptitud y condición física	Aprendizaje motor y habilidades motrices
1. Habilidades motrices básicas	X	X	X		X
OA 2. Actividades para soluciones	X	X	X		X
OA 3. Juegos, predeportivos, deportes		X	X		
OA 4. Diferentes entornos	X	X			X
OA 5. Danzas, movimientos corporales		X			
OA 6. Desarrollo condición física	X	X	X	X	X
OA 7. Actividad en vida cotidiana	X	X	X	X	X
OA 8. Respuestas corporales	X	X	X	X	X
OA 9. Actividad física saludable	X	X	X	X	X
OA 10. Actividad con reglas	X	X	X	X	X
OA 11. Actividad física segura	X	X	X	X	X

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE 1° A 6° BÁSICO E IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

- **OA 1: Habilidades motrices básicas**
- **OA 2: Actividad física y resolución de problemas**
- **OA 3: Juegos predeportivos - deportes**
- **OA 4: Ejercicio en entorno natural**
- **OA 5: Expresión corporal y danza**
- **OA 6: Aptitud y condición física**
- **OA 7: Hábito y cultura de movimiento**
- **OA 8: Conocimiento del cuerpo y autocontrol**
- **OA 9: Higiene, postura y vida saludable**
- **OA 10: Juego limpio y liderazgo**
- **OA 11: Conducta segura**

NOTA: OA 8, 9, 10 11 son objetivos son transversales y complemento a las actividades que se realizan en los objetivos de aprendizaje anteriores, por lo que no requieren implementos específicos.

OBJETIVO/ IMPLEMENTO	OA 1	OA 2	OA 3	OA 4	OA 5	OA 6	OA 7
Aro de gimnasia	X			X	X	X	X
Aro tonificador (40 cm)				X		X	X
Balón multipropósito N°1	X	X	X	X		X	X
Balón baby fútbol	X	X	X				X
Balón de fútbol	X	X	X				X
Balón de goma	X	X	X				X
Balón de básquetbol	X	X	X				X
Balón de voleibol	X	X	X				X
Balón erizo 65 cm	X		X			X	X
Balón pilates	X	X	X			X	X
Balón futsal	X	X	X				X
Balón hándbol iniciación	X	X	X				X
Balón hándbol	X	X	X				X
Balón medicinal			X				X
Balón rugby			X				X
Balón silicona	X	X	X				X
Balones esponja	X	X	X			X	X
Banca sueca	X			X	X	X	X
Bastón deportivo de madera				X	X	X	X
Bolso balonero	X	X	X				X
Bombín de pie		X	X				X
Bosu	X	X		X		X	X
Cajón de salto			X				X

Cintas gimnasia rítmica			X		X		X
Clava oficial de gimnasia			X		X		X
Colchoneta Individual			X	X	X	X	X
Colchoneta olímpica	X		X	X	X	X	X
Colchoneton			X		X	X	X
Cono	X	X	X	X	X	X	X
Cono perforado	X	X	X			X	X
Cono chino (40 u)	X	X	X	X		X	X
Cuerda de salto grupal			X	X	X	X	X
Cuerda de salto individual			X	X	X	X	X
Elástico demarcatorio	X	X	X	X		X	X
Escalera de coordinación	X	X	X	X		X	X
Juego de ajedrez			X	X			
Malla voleibol			X				X
Marcador multideporte			X				X
Mesa de tenis de mesa			X				X
Mini arco fútbol		X	X				X
Mini cama elástica		X	X	X	X	X	X
Mini vallas		X	X	X		X	X
Par paletas tenis de mesa			X				X
Paracaídas 5 metros, 12 manillas		X		X	X	X	X
Pelota de tenis junior (baja presión)			X				X
Pelotas tenis de mesa			X				X

Petos		X	X	X			X
Poste de dribling o agilidad		X	X	X		X	X
Raqueta mini tenis			X				X
Raqueta tenis			X				X
Red baby fútbol			X				X
Red de basquetbol unidad			X				X
Red mini tenis			X				X
Red multiuso		X	X				X
Set 3 plumas bádminton unidad			X	X			X
Viga de equilibrio			X			X	X
TRX	X	X	X	X	X	X	X
Trampolín Reuther	X		X	X		X	X
Trepa	X		X	X		X	X
Túnel carpa	X		X	X		X	X
Testimonio posta	X	X	X	X		X	X
Set bádminton			X	X			X

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS REQUERIDOS EN ÁREAS TEMÁTICAS 1° A 6° BÁSICO

- **Área Temática 1: ejercicio en entorno natural.**
- **Área Temática 2: recreo activo.**
- **Área Temática 3: juegos predeportivos y deportes.**
- **Área Temática 4: aptitud y condición física.**
- **Área Temática 5: aprendizaje motor y habilidades motrices.**

Cada uno de los implementos deportivos descritos, están presentes en al menos uno de los objetivos de aprendizaje, en las diferentes áreas temáticas; por tanto, en el desarrollo de cada una de ellas podrían utilizarse todos los implementos deportivos.

Sin embargo, y según los recursos disponibles y otros criterios de selección y uso, es posible priorizar los más indispensables.

ÁREA TEMÁTICA/ IMPLEMENTO	AT 1	AT 2	AT 3	AT 4	AT 5
Aro de gimnasia	X	X	X	X	X
Aro tonificador (40 cm)	X	X	X	X	X
Balón multipropósito N° 1	X	X	X	X	X
Balón baby fútbol	X	X	X	X	X
Balón de fútbol	X	X	X	X	X
Balón de goma	X	X	X	X	X
Balón de basquetbol	X	X	X	X	X
Balón de voleibol	X	X	X	X	X
Balón erizo 65 cm	X	X	X	X	X
Balón pilates	X	X	X	X	X
Balón futsal	X	X	X	X	X
Balón hándbol iniciación	X	X	X	X	X
Balón hándbol	X	X	X	X	X
Balón medicinal	X	X	X	X	X
Balón rugby	X	X	X	X	X
Balón silicona	X	X	X	X	X
Balones esponja	X	X	X	X	X
Banca sueca	X	X	X	X	X
Bastón deportivo de madera	X	X	X	X	X
Bolso balonero	X	X	X	X	X
Bombín de pie	X	X	X	X	X
Bosu	X	X	X	X	X
Cajón de salto	X	X	X	X	X

Cintas gimnasia rítmica	X	X	X	X	X
Clava oficial de gimnasia	X	X	X	X	X
Colchoneta individual	X	X	X	X	X
Colchoneta olímpica	X	X	X	X	X
Colchonetón	X	X	X	X	X
Cono	X	X	X	X	X
Cono perforado	X	X	X	X	X
Cono chino (40 u)	X	X	X	X	X
Cubo motricidad	X	X	X	X	X
Cuerda de salto grupal	X	X	X	X	X
Cuerda de salto individual	X	X	X	X	X
Elástico demarcatorio	X	X	X	X	X
Escalera de coordinación	X	X	X	X	X
Juego de ajedrez	X	X	X	X	X
Malla voleibol	X	X	X	X	X
Marcador multideporte	X	X	X	X	X
Mesa de tenis de mesa	X	X	X	X	X
Mini arco fútbol	X	X	X	X	X
Mini cama elástica	X	X	X	X	X
Mini vallas	X	X	X	X	X
Par paletas tenis de mesa	X	X	X	X	X
Paracaídas 5 metros, 12 manillas	X	X	X	X	X
Pelota de tenis junior (baja presión)	X	X	X	X	X

pelotas tenis de mesa	X	X	X	X	X
Petos	X	X	X	X	X
Poste de dribling o agilidad	X	X	X	X	X
Raqueta mini tenis	X	X	X	X	X
Raqueta tenis	X	X	X	X	X
Red baby fútbol	X	X	X	X	X
Red de basquetbol unidad	X	X	X	X	X
Red mini tenis	X	X	X	X	X
Red multiuso	X	X	X	X	X
Set 3 plumas bádminton unidad	X	X	X	X	X
Viga de equilibrio	X	X	X	X	X
TRX	X	X	X	X	X
Trampolín Reuther	X	X	X	X	X
Trepa	X	X	X	X	X
Túnel carpa	X	X	X	X	X
Testimonio posta	X	X	X	X	X
Set bádminton	X	X	X	X	X

GLOSARIO

Actividad física:	Cualquier movimiento producido por la contracción muscular esquelética; requiere más energía que estar en reposo: caminar, correr, subir escalera, jardinear, bailar, etc.
Actividad de la vida diaria:	Conjunto de tareas o conductas que una persona realiza de forma diaria, que le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno y cumplir su rol o roles dentro de la sociedad.
Condición física:	Conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona, y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.
Deporte:	Actividad cultural, motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada.
Ejercicio físico:	Actividad física planificada, que posee una intensidad, una frecuencia y un tiempo determinado, cuyo objetivo consiste en mantener o mejorar la condición física.
Escala de Borg:	Escala de puntuación que relaciona la sensación del esfuerzo que percibe un sujeto, con un valor numérico que va de cero a diez. Es una forma subjetiva de controlar la intensidad del esfuerzo.
Flexibilidad:	Amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo.
Fuerza:	Capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular.
Intensidad moderada:	Actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.

Intensidad vigorosa:	Actividad física que genera un 60% o 70% de la frecuencia cardíaca máxima. En una escala de percepción de esfuerzo de Borg, la actividad física vigorosa suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
Habilidad motriz básica:	Capacidad adquirida por aprendizaje de realizar uno o más patrones motores fundamentales, a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos, vivir, en suma.
Habilidad motriz específica:	Clasificación según el modelo motriz de Gallahue, en el cual se utilizan las habilidades motrices respecto del aprendizaje de un deporte específico.
Juegos predeportivos:	Juegos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes. Su práctica es recomendable como preparación e iniciación a los deportes. Incluyen aplicación de principios generales de juego.
Plazas activas:	Espacios públicos que cuentan con material e infraestructura para desarrollar y promover la práctica de actividad física.
Principios de entrenamiento:	<p>Se refiere a la forma en que una persona selecciona una serie de ejercicios diseñados para mantener o mejorar la condición física. Los modos más utilizados para promover la actividad física son el principio de frecuencia, intensidad, tipo de actividad, tiempo y progresión, que se definen como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia (con qué frecuencia se realiza el ejercicio). • Intensidad (qué tan vigorosa es la actividad). • Tiempo (cuánto tiempo dura el ejercicio). • Tipo de actividad (por ejemplo, una actividad aeróbica para la resistencia cardiovascular o entrenamiento con pesas para el desarrollo de la fuerza). • Progresión (incremento gradual de las cargas del entrenamiento, del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados).

Resistencia cardiovascular:	Capacidad continuada que tiene la sangre para llevar el oxígeno a las células, aumentando la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos para bombear y transportar el suficiente volumen de sangre a cada parte del cuerpo, en especial a los músculos más activos, durante el esfuerzo para generar energía. Permite a los tejidos celulares procesar el oxígeno y eliminar los residuos.
Salud:	Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
Táctica:	Proceso en el que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas y psicológicas, para dar una solución inmediata a situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición durante el juego.
Vida activa:	Estilo de vida asociado principalmente a incorporar la práctica regular de actividad física en la vida diaria para mantenerse saludable.
Vida saludable:	Estilo de vida asociado a la actividad física, la higiene y la alimentación, que permite obtener un bienestar físico, mental y social.

ANEXOS



ANEXO 1: PLANES DE LA ASIGNATURA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Educación básica:

1° a 6° básico

Plan de Estudio 1° a 4° básico	Horas anuales		Horas semanales	
	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Asignatura				
Educación Física y Salud	152	114	4	3

Plan de Estudio 5° a 6° básico	Horas anuales		Horas semanales	
	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Asignatura				
Educación Física y Salud	76	76	2	2

7° a 8° básico

Plan de Estudio 7° a 8° básico	Horas anuales		Horas semanales	
	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Asignatura				
Educación Física y Salud	76	76	2	2

Educación Media

Plan de Estudio I y II Medio	Horas anuales		Horas semanales	
	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Asignatura				
Educación Física	76	76	2	2

Plan de Estudio III y IV medio Humanista-Científica	Horas anuales		Horas semanales	
	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Asignatura				
Educación Física	76	76	2	2

III y IV Medio Formación General y Diferenciada Técnico Profesional

Plan III y IV medio Técnico Profesional	Horas anuales		Horas semanales	
	Con JEC	Sin JEC	Con JEC	Sin JEC
Asignatura				
Educación Física	<p>Se contemplan horas de libre disposición conforme a lo estipulado en la Ley General de Educación. Este ámbito profundiza la libertad que tienen los establecimientos de disponer de tiempo para implementar planes y programas propios.</p> <p>Contempla 6 horas semanales para establecimientos con Jornada Escolar Completa y 2 horas para los establecimientos que no adhieran a esta jornada.</p>			

ANEXO 2: DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LOS IMPLEMENTOS PROPUESTOS EN LAS ÁREAS TEMÁTICAS

Implemento	Especificaciones Técnicas
Arco	<p>Fútbol: Arco metálico con bordes redondeados que incluye red, se puede fijar al piso. Medidas: 180 x 120 x 60 cm m/m.</p> <p>Baby Fútbol: Arco de PVC y acero, incluye red. Medidas: 217 x 75.5 x 150 cm m/m.</p> <p>Balonmano: Arco plegable de acero. Fabricado en acero galvanizado con franjas rojas, azules o negras en el frente y costados. Frente de 8 cm de ancho. Costados plegables, fabricados en tubo de acero de 4 cm. Ganchos para red, de acero soldados a la estructura. Medidas interiores del arco: 3 m x 2 m. Costado superior: 80 cm. Costado inferior: 100 cm red incluida.</p> <p>Red para arco de balonmano 2.5 mm, fabricada de polipropileno de alta tenacidad sin nudos.</p> <p>Hockey: Arco de plástico, cuero, hilo. Medidas: alto 123 cm, ancho 46 cm, largo 76 cm m/m.</p> <p>Tchoukball: Estructura muy resistente en acero lacado de 32,8 mm de diámetro con un espesor de 1,2 mm m/m. Un cojín de protección negro en PVC recubre la estructura en acero y elásticos.</p>
Bastones	<p>Trekking: Bastón de aluminio plegable, sistema de ajuste telescópico, extensible en dos o tres secciones, con sistema anti-shock para amortiguar el impacto. Mango antideslizante. Medidas: 110 cm hasta 135 cm, m/m.</p> <p>Bastón multiuso: bastón de madera con topes de goma en ambos costados y lacado. Medidas: 1,05 m x 20 mm, m/m.</p>

<p>Cuerdas</p>	<p>Salto individual: Cuerda fabricada en algodón, PVC o cuero y mangos ergonómicos de madera. Medidas: 2.5 m – 3.0 m, m/m-.</p> <p>Gimnasia rítmica: Cuerda fabricada en nylon. Medidas: 3 m x 9 mm, m/m.</p> <p>Cuerda de entrenamiento: Soga fabricada en yute fibra natural, con gancho incorporado. Medidas: 10 m x 4 cm.</p> <p>Cuerda de trepa: color negro, puntas reforzadas con goma. Medidas: 10 m de largo, 50 mm de espesor y 12 kilos de peso.</p> <p>Deportes de escalada: Revestimiento del cordino de poliéster carga de rotura: 3200 dan kg número de caídas factor 1: 20 100 kg fuerza de choque factor 0.3: 5.10 kg peso por metro: 73 g. Medidas: 70 m x 11 mm, m/m.</p> <p>Accesorio de escalada (Para este deporte la cuerda sola no es suficiente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asegurador. • Ascendedor. • Descendedor. • Polea doble. <p>Destorcedor de cuerda.</p>
<p>Colchonetas (distintos tamaños)</p>	<p>Colchoneta individual: Funda en tela reforzada impermeable y cierre, de espuma aglomerado 80. Medidas: largo 100 x 50 x 5 (o 10) cm, m/m.</p> <p>Colchoneta plegable: Rellena de espuma que cuenta con una cubierta de vinilo impermeable. Medidas: abierta: 60,9 x 121,9 cm, grosor 5 cm, m/m.</p> <p>Colchoneta olímpica: Recubierta con PVC y tela impermeable, densidad 80, con costuras y refuerzos en esquinas. Medidas: largo 200 x 100 x 5 cm, m/m.</p> <p>Colchoneton: Relleno de espuma densidad 21, funda de tela de PVC, cobertura 10.000, costuras ultra reforzadas y manillas para su traslado. Medidas: 300 x 200 x 40 cm, m/m.</p>

<p>Implementos específicos de Atletismo</p>	<p>Jabalina iniciación: de espuma aglomerada. Tamaño: 90x5 cm y peso 135 g (aprox.).</p> <p>Jabalina de competición: de 700 gr certificada por la IAAF (Asociación internacional de federaciones de atletismo), fabricada en aluminio y punta de acero de la más alta calidad.</p> <p>Huinchita de medición: Construida en fibra de vidrio. asa para fácil enrollado y mango. Medida: 50 m, m/m.</p> <p>Vallas: Diferentes medidas para las distintas categorías, fabricadas en fierro perfil tubular de 7/8" x 1mm altura de 40 cm x 80 cm de ancho base de 40 cm (m/m 10 cm), protección espuma tubular de 66 cm de largo, protegida con tela impermeable ¿cobertura 2000 mini? valla construida con un solo tubo y en ambos extremos tiene tapón de goma como terminación fabricación nacional.</p> <p>Disco de atletismo: fabricado en goma sólida 300 g - 3 kg.</p>
<p>Slackline</p>	<p>Cinta de equilibrio o cinta slackline: lazos cubiertos en cuero con ratchet que permita la regulación de la tensión de la cinta. (Debe tener certificación de seguridad bajo la norma de Chile (NCh) 30512-2006). Medidas: 5 cm de ancho y 15 m de largo.</p>
<p>Conos</p>	<p>Tipo lenteja: set de 40 / 50 conos con gancho plástico para guardarlos. Hechos de polietileno separados de a 10 por colores. Medidas: 20 x 20 x 5 cm, m/m.</p> <p>Conos tradicionales: fabricados de PVC. Medidas: entre 20-30 cm m/m de altura.</p> <p>Perforado: Cono perforado y ranurado presenta una serie de hendiduras y también tiene una serie de agujeros. Medidas aproximadas: 30 cm de altura, base 9 cm, m/m.</p> <p>Con letras o con números: set de conos alfabéticos (A-Z) medida aprox. 20 cm de altura. Set de conos con número (0-9).</p>

<p>Balón</p>	<p>Multipropósito: Se mencionan solo algunos</p> <ul style="list-style-type: none"> • De espuma de alta densidad y goma de 12 - 18 cm, m/m. • Balón de iniciación soft spongeball N°2. Multipropósito. Material "piel de elefante". Interior flexible y blando. • Pelota de goma. Mide 15 cm de diámetro aproximadamente. • Pelota para masajes fabricado en PVC con superficie de pinchos con un diámetro de 8,7 cm. • Balón de entrenamiento 1-2-3-5 kg de silicona relleno de arena medidas: 24 cm x 23 cm x 23 cm.
<p>Implementos para deportes específicos</p>	<p>Balonmano Balón para balonmano N° 0. Fabricado en goma sintética, no tóxica, con peso de 160 gramos. Balón de iniciación, material goma con relieves. Circunferencia 44 cm aprox., con válvula sellada. N°1 medida de circunferencia de entre 54 y 56 centímetros, N°2 y N°3 medida de circunferencia de entre 58 y 60 cm. Las tres medidas son reglamentarias y fabricadas con costura a mano. 32 cascotes de poliuretano válvula no visible y bladder de butilo.</p> <p>Fútbol De iniciación N°3. Medida de circunferencia de 58-61 centímetros. Fútbol sala. Tiene una circunferencia de 62 a 64 cm, m/m. Fútbol oficial. Circunferencia oficial de 64-68 cm, m/m. Todos los balones son de poliuretano. Costuras a mano. 32 cascotes. Válvula auto sellante. Bladder butilo.</p> <p>Basquetbol Pelota de basquetbol de goma, medidas 24 cm de diámetro. Para basquetbol de iniciación. Balón TF-250 N° 5 GF5X oficial federación chilena de basquetbol. Balón TF-250 N° 7 GF7X Molten Oficial federación chilena de basquetbol. Tablero basquetbol profesional, modelo súper profesional, altura regulable hasta 3,05 m base rellenable con arena o agua para su estabilidad, tablero acrílico de 120 x 100 cm. Estructura metálica Tablero de basquetbol semi profesional, modelo ¿uk?, metálico en su base regulable hasta 3,05 m. Su tablero es de resina reforzada con metal en su interior, base rellenable hasta 70 kg de arena lo que permite su estabilidad. Redes basquetbol de algodón, para aro de 12 ganchos.</p>

Voleibol

Balón de iniciación, material esponja poliuretano, tamaño 18 cm de diámetro.

Balón de voleibol playa y/o recreativo. Cubierta impermeable y blanda. Tamaño y peso oficial.

Balón oficial, costura a mano. 18 cascotes de poliuretano con 2 capas de poliéster. Uso indoor y outdoor. Bladder de butilo de 60-70 g.

Balón tamaño y peso oficial, 18 cascotes, material ecológico liso y suave. Hecho de cuero sintético con forro de algodón polivinílico múltiple con capa especial de látex. Medidas circunferencia 64,5 cm y diámetro 20 cm.

Red de voleibol modelo profesional tiene las medidas oficiales de 1 m de ancho y 10 m de largo. Tiene además dos bandas en los bordes superior e inferior con cables de acero, huinchas y varillas de soporte.

Rugby

Balón de rugby número 5. Material: 100% cuero poroso.

Escudo standard para rugby. Densidad 30. 55 cm de alto, 45 cm de ancho, 15 cm de profundidad.

Bolsa de rugby para tackle basic. Tela PVC ultra resistente. Densidad 30. 36 cm de diámetro, 1,5 m de alto. Huicha de agarre. Salida de aire.

Hockey césped

Arco para jugar hockey césped. Incluye dos palos y dos pelotas de hockey. Alto 123 cm x ancho 46 cm x largo 76 cm. Material: plástico-cuero-hilo

Gimnasia olímpica

Cajón piramidal de salto para gimnasia, torre de 5 cuerpos desmontables material: pino peso: 60 kg. Medidas: largo 130 cm x ancho superior 40 cm x ancho base 68 cm x alto 110 cm.

Trampolín tipo Reuther de 9 resortes cónicos con base madera y cubierta alfombrada. Medidas: 120 x 60 x 30 cm, m/m.

Miniviga de equilibrio baja. Material de espuma extradensa. Su parte superior es idéntica a la funda de los cuerpos de viga. Puede unirla a otros elementos para crear circuitos gracias a sus bandas de unión. Dimensiones: 150 x 24/15 x 8 cm, m/m.

Banca sueca. Materiales: coigüe. Estructura metálica reforzada en fierro macizo, ángulos redondeados tablón de madera. Peso 30 kg aprox. Dimensiones: 3,20 m x 24 x 36 cm.

Plinto de espuma formado por 4 elementos. Cada elemento está compuesto por espuma bidensidad, con una parte dura sobre la parte superior para mayor estabilidad. Asas de transporte base antideslizante.

	<p>Varias alturas posibles: 30, 60, 90 y 120 cm. Altura de cada módulo: 30 cm. Dimensiones totales: 120 x 90/40 x 120 cm. Dimensiones de los distintos módulos: a/ 120 x 52,50/40 x 30 cm, b/ 120 x 65/52,50 x 30 cm, c/ 120 x 77,50/65 x 30 cm, d/ 120 x 90/77,50 x 30 cm.</p> <p>Gimnasia rítmica (Federación Internacional de Gimnasia).</p> <p>Cuerda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material: Cáñamo o cualquier otro material sintético. • Extremos: Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración. Forma: En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro. <p>Balón</p> <p>Balón de gimnasia rítmica N°6 silicona de alta tracción. 15 cm (aprox.). Medida reglamentaria FIG.</p> <p>Clavas</p> <p>Par de clavav de gimnasia rítmica medidas 56 cm, m/m, contrapeso trasero oficiales FIG.</p> <p>Cinta</p> <p>Cinta de gimnasia medida oficial con estilete de fibra vidrio.</p> <p>Colchoneta para piso</p> <p>Colchoneta de entrenamiento 200 x 100 x 6 cm para la práctica de ejercicios en suelo. Con línea central de guía. Forro exterior de cobertura vinilica reforzada, con relleno de espuma de poliuretano aglomerada de 100 kg/m³. Puntas reforzadas en cuero sintético. Con manillas laterales para el transporte.</p>
Paletas	De playa estándar.

ANEXO 3: EJES Y OBJETIVOS BASES CURRICULARES DE LA ASIGNATURA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1° a 6° básico

Habilidades motrices	OA 1. Habilidades motrices básicas	Seguridad, Juego Limpio y Liderazgo	OA 10 Juego limpio y liderazgo
	OA 2. Actividad física y resolución de problemas		
	OA 3. Juegos predeportivos-deportes		
	OA 4. Ejercicio en entorno natural		
	OA 5. Expresión corporal y danza		
Vida activa y saludable	OA 6. Aptitud y condición física		OA 11 Conducta segura
	OA 7. Vida activa		
	OA 8. Conocimiento del cuerpo y autocontrol		
	OA 9. Hábitos de higiene, postura y vida saludable		

7° básico a II medio

Habilidades motrices	OA 1 Habilidades motrices específicas
	OA 2 Estrategias y tácticas
Vida activa y saludable	OA 3 Condición física
	OA 4 Vida activa
Responsabilidad personal y social en la actividad física y el deporte	OA 5 Liderazgo y promoción de una vida activa

OBJETIVOS POR CURSO

EFI 1° básico

EFI 1°B OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección; lanzar un balón hacia un compañero; caminar y correr consecutivamente; lanzar y recoger un balón: caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo; realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

EFI 1°B OA 2: Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento.

EFI 1°B OA 3: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

EFI 1°B OA 4: Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como las plazas activas, el patio del colegio, parques, playas, entre otros.

EFI 1°B OA 5: Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos.

EFI 1°B OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

EFI 1°B OA 7: Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

EFI 1°B OA 8: Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

EFI 1°B OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.

EFI 1°B OA 10: Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).

EFI 1°B OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

EFI 2° básico

EFI 2°B OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro; botear un balón mientras camina; mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura; realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

EFI 2°B OA 2: Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, por ejemplo, agrupaciones, representaciones de símbolos, letras, números o figuras geométricas.

EFI 2°B OA 3: Practicar una amplia gama de juegos con y sin oposición, con y sin colaboración, de persecución, individuales y colectivos.

EFI 2°B OA 4: Ejecutar habilidades motrices básicas en diferentes entornos, como plazas activas, patio del colegio, playa, entre otros, utilizando referencias (rutas, mapas, símbolos, etc.) guiados por el profesor.

EFI 2°B OA 5: Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

EFI 2°B OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

EFI 2°B OA 7: Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

EFI 2°B OA 08: Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar.

EFI 2°B OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

EFI 2°B OA 10: Practicar juegos o actividades motrices para aprender a trabajar en equipo, asumiendo diferentes roles (respetar al otro, recoger los materiales solicitados o liderar si se le asigna ese rol).

EFI 2°B OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

EFI 3° básico

EFI 3°B OA 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

EFI 3°B OA 2: Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica.

EFI 3°B OA 3: Practicar juegos pre-deportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como avanzar y retroceder en bloque, recuperar el balón, acompañar la jugada y la visión periférica.

EFI 3°B OA 4: Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, por ejemplo, jugar en plazas activas, jugar un partido en la plaza o la playa, realizar caminatas en el entorno natural, andar en bicicleta en un parque o en un camino rural.

EFI 3°B OA 5: Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

EFI 3°B OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

EFI 3°B OA 7: Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

EFI 3°B OA 8: Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

EFI 3°B OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

EFI 3°BOA 10: Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

EFI 3°B OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

EFI 4° básico

EFI 4°B OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse botando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

EFI 4°B OA 2: Ejecutar juegos colectivos y crear estrategias con el apoyo del docente para resolver problemas en relación con el tiempo, el espacio y el número de personas; por ejemplo, dar cinco pases sin que el equipo rival los intercepte o sin que el objeto caiga.

EFI 4°B OA 3: Practicar juegos predeportivos con reglas y espacios adaptados, aplicando los principios generales de juego, como acoplarse en ataque y replegarse en defensa, utilizar el campo de juego a lo largo y ancho o reconocer el espacio del adversario.

EFI 4°B OA 4: Ejecutar actividades físicas y/o lúdicas en diferentes entornos, aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios, como jugar en plazas activas; jugar un partido en la plaza o la playa; realizar caminatas en el entorno natural; andar en bicicleta en un parque o en un camino rural.

EFI 4°B OA 5: Ejecutar movimientos o elementos de danzas tradicionales de forma coordinada, utilizando actividades rítmicas y lúdicas de forma individual o grupal.

EFI 4°B OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

EFI 4°B OA 7: Practicar de manera regular y autónoma actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como saltar la cuerda y caminar hasta el colegio.

EFI 4°B OA 8: Medir y registrar las respuestas corporales provocadas por la actividad física mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

EFI 4°B OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

EFI 4°B OA 10: Practicar actividades físicas y /o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad, y organizar equitativamente los equipos.

EFI 4°B OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

EFI 5° básico

EFI 5°B OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

EFI 5°B OA 2: Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo, dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

EFI 5°B OA 3: Practicar deportes individuales y colectivos con reglas y espacios adaptados en los que aplican estrategias defensivas y ofensivas; por ejemplo, reducir y ampliar espacios, obtener y mantener la posesión del balón y transportar el balón de forma controlada.

EFI 5°B OA 4: Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo, caminatas recreativas urbanas, bailes recreativos, cicletadas, juegos de balón en plazas y parques.

EFI 5°B OA 5: Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo: danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.

EFI 5°B OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

EFI 5°B OA 7: Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.

EFI 5°B OA 8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

EFI 5°B OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

EFI 5°B OA 10: Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo, conversar y plantear discrepancias; aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos; jugar en forma cooperativa; aceptar el resultado y manejar el triunfo.

EFI 5°B OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

EFI 6° básico

EFI 6°B OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas; por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 100 metros).

EFI 6°B OA 2: Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego; por ejemplo, aplicar las orientaciones dadas por el entrenador durante el tiempo solicitado o parcial reglamentado durante el juego.

EFI 6°B OA 3: Practicar deportes individuales y colectivos que apliquen reglas y estrategias específicas del juego; por ejemplo, generar superioridad numérica, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.

EFI 6°B OA 4: Planificar y ejecutar actividades físicas y deportivas, utilizando diversos entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo, planificar un campamento, incluyendo actividades deportivas.

EFI 6°B OA 5: Demostrar la correcta ejecución de una danza nacional, utilizando pasos básicos y música folclórica de forma individual o grupal; por ejemplo, danzas de la zona norte, central, sur e Isla de Pascua.

EFI 6°B OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

EFI 6°B OA 7: Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata, corrida o cicletada familiar e integrar talleres deportivos.

EFI 6°B OA 8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.

EFI 6°B OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física; utilizar una ropa distinta para la clase; mantener una correcta postura; utilizar protectores solares, e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

EFI 6°B OA 10: Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos, demostrando responsabilidad, liderazgo y respeto al participar; por ejemplo, conversar y plantear discrepancias; aceptar las diferencias individuales e intentar llegar a acuerdos; jugar en forma cooperativa; aceptar el resultado y manejar el triunfo.

EFI 6°B OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

EFI 7° básico

EFI 7°B OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos, un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros); un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros); un deporte de colaboración (escalada, voleibol duplas, entre otros); un deporte de oposición/colaboración (basquetbol).

EFI 7°B OA 2: Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo, ubicar la pelota lejos de un contrincante; utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes; aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

EFI 7°B OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

EFI 7°B OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

EFI 7°B OA 5: Participar en una variedad actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno, por ejemplo, integrarse en talleres de actividades físicas y/o deportivas extraprogramáticas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno; asumir variados roles en la participación y promoción de una vida activa; utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)

EFI 8° básico

EFI 8°B OA 1: Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos, un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros); un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros); un deporte de colaboración (escalada, voleibol duplas, entre otros); un deporte de oposición/colaboración (basquetbol, hándbol, hockey, entre otros); una danza (folclórica, moderna, entre otras).

EFI 8°B OA 2: Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes, por ejemplo, ubicar la pelota lejos de un contrincante; utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes; aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros).

EFI 8°B OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión; tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

EFI 8°B OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

EFI 8°B OA 5: Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo, promover la práctica regular de actividad física y deportiva; participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad; utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física (elaborar afiches o diarios murales, entre otros).

EFI I medio

EFI I°M OA 1: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros); un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros); un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros); un deporte de oposición/colaboración (fútbol, voleibol, rugby, entre otros); una danza (folclórica, popular, entre otras).

EFI I°M OA 2: Modificar, evaluar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota en un punto estratégico de la cancha, cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido, implementar y evaluar un sistema de posiciones de ataque junto a otros jugadores, entre otras.

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

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

EFI I°M OA 05: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno, por ejemplo, evaluar los programas que ofrece la comunidad para promover la práctica regular de actividad física; aplicar y desarrollar estrategias específicas para mejorar su condición física y la de los demás; desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.

EFI II medio

EFI II°M OA 1: Perfeccionar y aplicar con precisión las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos, un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros); un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros); un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros); un deporte de oposición/colaboración (fútbol, voleibol, rugby, entre otros); una danza (folclórica, popular, entre otras).

EFI II°M OA 2: Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo, ajustar las velocidades del golpe según la posición del contrincante; elaborar en forma grupal una táctica para recuperar el balón desde el campo del adversario; evaluar la aplicación de una estrategia defensiva en función del resultado, entre otros.

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

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

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

ANEXO 4: CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

CLASIFICACIÓN	INDIVIDUAL	COLABORACIÓN
SIN OPOSICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: <ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de carrera • Pruebas de saltos • Pruebas de lanzamiento • Gimnasia artística • Gimnasia rítmica • Escalada • Natación • Ciclismo • Patinaje • Remo • Vela • Triatlón • Kayak • Buceo 	<ul style="list-style-type: none"> • Kayak en parejas • Atletismo: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de relevos • Escalada • Andinismo • Remo • Vela
DE OPOSICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Tenis • Bádminton • Esgrima • Karate • Taekwondo 	<ul style="list-style-type: none"> • Básquetbol • Hándbol • Voleibol • Hockey • Rugby • Fútbol

BIBLIOGRAFÍA

- Asún, S Y OTROS. (2003). Educación física adaptada para Primaria. España: Inde.
- Batalla, F. (2000). Habilidades motrices. (1ª edición). España: Inde.
- Blázquez, D. (2006). La educación física. España: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en educación física; la salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde.
- Fraile, a y otros. (2008). La resolución de conflictos en y a través de la educación física. España: Inde.
- Galera, A. (2001). Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición. Barcelona: Paidós Educadorraó.
- La Carta de Toronto para la Actividad Física (2010): Un llamado Global para la Acción. Inglaterra: International Society for Physical Activity and Health.
- López, V. y otros. (2003). Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar. España: Inde.
- Medina, J (2002). Actividad física y salud integral. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, P. (2006). Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma. España: Inde.
- Rodríguez, J. R., Rodríguez, A. S., & Álvarez-Seoane, D. (2018). Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.
- Ruiz, O. (2011). Juegos cooperativos y Educación Física. (3ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Viciano, J. (2002). Planificar en educación física. España: Inde.
- Weineck, J. (2001). Ejercicio, salud y deporte. Barcelona: Paidotribo.

SITIOS WEB RECOMENDADOS

www.mindep.cl

Ministerio del Deporte, Tiene como misión contribuir a desarrollar una cultura deportiva en el país, a través del diseño y ejecución de la Política Nacional del Deporte y la Actividad Física, otorgando el financiamiento para la ejecución de acciones que incentiven la práctica permanente y sistemática del deporte y la actividad física en todos los sectores de la población, garantizando una oferta amplia y diversificada, desde un enfoque de derecho.

www.ind.cl

Instituto Nacional de Deportes. Tiene por objetivo desarrollar la cultura deportiva de la población mediante la ejecución de planes y programas de fomento e infraestructura, y el financiamiento de proyectos orientados a masificar la actividad física y la práctica deportiva y a apoyar a los deportistas, tomando como eje su crecimiento dentro del Sistema de Competencias Deportivas, con una perspectiva territorial, intersectorial y de acceso equitativo a toda la población.

www.sernatur.cl

El Servicio Nacional de Turismo es un organismo público encargado de promover y difundir el desarrollo de la actividad turística de Chile.

www.adochile.cl

Corporación Nacional del Deporte de Alto Rendimiento, es una corporación privada sin fines de lucro que, con el aporte de sus empresas donantes y del Estado, inyecta fondos al deporte para lograr éxitos deportivos.



DEG

**División
Educación
General**

UNIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR