



# **BASES CURRICULARES EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

## **7° y 8° básico – I° y II° medio**

## **III° y IV° medio**

### **Índice**

Introducción.....	1
Organización curricular.....	3
7° Básico.....	5
8° Básico.....	6
I° Medio .....	7
II° Medio.....	8
III° Medio.....	9
IV° Medio.....	10

### **Introducción**

Educación física y Salud se imparte en el Colegio Suizo de Santiago (CSS) desde Pre-Kínder.

Los planes y programas de la asignatura Educación Física y Salud del Colegio Suizo de Santiago, se basan en la propuesta entregada por Ministerio de Educación (MINEDUC) y en los planes de Educación Física de los Gymnasien Suizos.

Educación Física y Salud es una asignatura fundamental para la formación integral de los alumnos del Colegio Suizo de Santiago; incluye los aprendizajes necesarios para que los alumnos puedan desenvolverse como personas físicamente activas, responsables, reflexivas y críticas en los múltiples ámbitos de la vida.

Su propósito principal consiste en proporcionar oportunidades a todos los alumnos para que adquieran conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan mejorar, mediante la actividad física habitual, su calidad de vida y la de los demás. En otras palabras, la asignatura se orienta a que los hábitos de una vida activa y saludable y la práctica regular de actividad física sean parte central de la vida de los jóvenes, tanto dentro como fuera de la colegio. También se propone que ellos incentiven el uso de variados espacios públicos y se conviertan en promotores de una vida activa y saludable en su curso, familia, comunidad y colegio. Parte fundamental de estos aprendizajes se refieren a reconocer y manejar medidas de autocuidado y seguridad para practicar actividad física, tanto en las clases sistemáticas de educación física y deporte, como en las actividades voluntarias de libre disposición.

La asignatura Educación Física y Salud, que constituye un excelente medio de socialización, permite incrementar la independencia y la responsabilidad del estudiante, involucrándolo en la preparación, organización y gestión de actividades, lo cual es una vía privilegiada de experiencias de cooperación y solidaridad.

Por medio del juego y los deportes, los alumnos podrán aprender a aceptar su cuerpo y reconocer su personalidad, interactuando con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores personales, sociales, morales y de competencia, como la amistad, la responsabilidad, la inclusión, el respeto al otro, la serenidad frente a la victoria o la derrota, la satisfacción por lo realizado personalmente y el gusto por el trabajo en equipo. Se busca que los alumnos utilicen las habilidades motrices y sociales adquiridas para desarrollarse y adaptarse a los nuevos desafíos de la vida diaria.



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

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

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

- **Vida activa saludable:** la práctica sistemática y regular de ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. Se espera que los estudiantes sean capaces de realizar actividades físicas recreativas y/o deportivas y reconozcan los efectos positivos de llevar una vida activa. Asimismo, se pretende generar conductas de autocuidado y seguridad relacionadas con los primeros auxilios, la higiene, el tiempo de sueño, el consumo de sustancias dañinas para la salud, y que se enfoquen en comportamientos y compromisos personales de autocuidado y bienestar.
- **Condición física:** el objetivo es que los alumnos logren una condición física adecuada a su nivel de desarrollo de acuerdo a principios que rigen el entrenamiento (tipo de ejercicio, intensidad, frecuencia, progresión y tiempo) considerando las diferencias de capacidades.
- **Deportes:** las Bases Curriculares promueven el desarrollo de las habilidades motrices mediante el aprendizaje de deportes individuales, de oposición, de colaboración y de oposición/colaboración. El manejo de tácticas y estrategias individuales y grupales, y el uso de reglamentos les permitirán desarrollar la creatividad, la capacidad de tomar decisiones y la ejecución en un ambiente normado; estas habilidades de nivel superior se pueden transferir a la vida cotidiana y a otras actividades deportivas que escojan en el futuro.
- **Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural:** la asignatura busca dar importancia a las actividades físicas que no se practican tradicionalmente en el colegio, como las actividades acuáticas, el esquí, caminatas y cicletadas, entre otras. Se pretende incorporar esta variedad de actividades físicas en la vida diaria de los estudiantes como una alternativa atractiva, flexible y de disfrute y que las practiquen en el tiempo libre, lo que les permitirá desarrollar un hábito de una vida activa y saludable.
- **Habilidades expresivo-motrices:** al conocer y ejecutar movimientos gimnásticos, bailes, danzas y actividades de expresión corporal, los estudiantes desarrollan habilidades comunicativas y expresivas de forma simultánea al ejercicio físico. Esto les ayuda a crear su propia identidad, a fortalecer el sentido de pertenencia y a respetar la diversidad. Asimismo, estas habilidades contribuyen a fortalecer la cultura tradicional, popular y emergente.
- **Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física:** una de los objetivos centrales de estas Bases es optimizar el potencial individual de los alumnos para mantenerse saludables; asimismo, se fomentarán las habilidades de liderazgo en todos los estudiantes, para que promuevan actividades saludables.



## Organización Curricular

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

### A. Ejes

#### HABILIDADES MOTRICES

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

El Plan de Estudios de la asignatura Educación Física y Salud, del Colegio Suizo de Santiago considera:

**Deportes** que se clasifican en:

- Deportes individuales, en los que no hay o existe una mínima interacción y comunicación con otros participantes.
- Deportes de oposición, que se desarrollan entre dos individuos que se enfrentan entre sí.
- Deportes de colaboración, cuya característica principal es la participación con otros y un comportamiento permanente de cooperación.
- Deportes de oposición/colaboración, que siempre incluyen la oposición y la colaboración entre un número variable de participantes y en los que la estrategia es fundamental para practicarlos.

**Habilidades expresivo-motrices** por medio de diferentes danzas y coreografías, incluyendo los bailes nacionales e internacionales. Conocer y practicar estas expresiones permite manifestaciones culturales asociadas a un estilo de vida activo en un contexto de interacción social y de identidad cultural.

#### VIDA ACTIVA SALUDABLE

El eje de vida activa saludable aborda la salud y la calidad de vida, enfatizando la práctica regular de actividad física dentro y fuera del colegio.

Se espera que los estudiantes sean capaces de medir su esfuerzo y evalúen sus logros para obtener beneficios de la práctica regular de actividad física.

Estas Bases Curriculares promueven la práctica de variadas actividades físicas en los espacios que ofrece el entorno, como caminatas en cerros, actividades acuáticas, uso de plazas activas, cicletadas urbanas y rurales, actividades alternativas, entre otras.

Se busca que los estudiantes disfruten y utilicen su tiempo libre para practicar diversas actividades físicas que les interesen.

Se espera, en este contexto, que los estudiantes aprendan a ser reflexivos y críticos respecto de las conductas de autocuidado y seguridad; por ejemplo, que reconozcan los efectos adversos del consumo de alcohol, drogas o tabaco en el organismo y en su rendimiento físico.

#### RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los aprendizajes de este eje buscan que el estudiante realice una vida activa, buscando nuevos y atractivos espacios de encuentro mediante el juego, la actividad física y el deporte.



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

## **B. Actitudes**

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

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

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

- 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.
- E.** Demostrar valoración de la práctica regular de actividades físicas y/o deportivas como medios de crecimiento, bienestar y recreación personal y social.
- F.** Demostrar iniciativa en la promoción de la vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
- G.** Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### 7° Básico

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes serán capaces de:

<p><b>HABILIDADES MOTRICES:</b></p>          <p><b>VIDA ACTIVA SALUDABLE:</b></p>          <p><b>RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA:</b></p> <p>5. Participar en actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno</li><li>· utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)</li></ul>	<p>1. Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· deportes individuales: atletismo (Sportabzeichen), gimnasia artística (suelo), natación (25m)</li><li>· deportes de oposición/colaboración: básquetbol, hándbol, fútbol, hockey, tchoukball, vóleibol</li><li>· danza: folclóricas</li></ul> <p>2. Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.</p> <p>3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando los factores de dosificación propios del entrenamiento de estas cualidades (frecuencia, intensidad, tiempo de duración, recuperación)</p> <p>4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p> <p>5. Participar en actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno</li><li>· utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)</li></ul>
--	--



## 8° Básico

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

*Los estudiantes serán capaces de:*

<p><b>HABILIDADES MOTRICES:</b></p>          <p><b>VIDA ACTIVA SALUDABLE:</b></p>          <p><b>RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA:</b></p>	<p>1. Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· deportes individuales: atletismo (Sportabzeichen), gimnasia artística (damas=viga, varones=salto), gimnasia rítmica (aros).</li><li>· deportes de oposición/colaboración: básquetbol, hándbol, fútbol, hockey, vóleibol</li><li>· danza: folclórica</li></ul> <p>2. Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes y evaluar, en función del resultado, si la estrategia utilizada fue efectiva.</p> <p>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 y tipo de ejercicio.</p> <p>4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, Evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.</p> <p>5. Participar en actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· integrarse en talleres extraprogramáticos de actividades físicas y/o deportivas que se desarrollan en su comunidad y/o entorno</li><li>· utilizar los entornos cercanos para realizar alguna actividad física y/o deportiva (plazas, parques, entre otros)</li></ul>
---	---



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### I° Medio

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

*Los estudiantes serán capaces de:*

<p><b>HABILIDADES MOTRICES:</b></p>          <p><b>VIDA ACTIVA SALUDABLE:</b></p>          <p><b>RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en:<ul style="list-style-type: none"><li>· deportes individuales: atletismo (Sportabzeichen), gimnasia artística (series en suelo) y natación (25m).</li><li>· un deporte de colaboración: atletismo-relevos</li><li>· deportes de oposición/colaboración: fútbol, hándbol, básquetbol, vóleybol y hockey</li><li>· danza: danza moderna</li></ul></li><li>2. Modificar y aplicar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes, y evaluar resultados.</li><li>3. 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 niveles de aptitud y factores de dosificación propios de cada cualidad.</li><li>4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad.</li><li>5. Curso básico de primeros auxilios.</li><li>6. 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.</li></ol>
---	--



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### II° Medio

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

*Los estudiantes serán capaces de:*

<p><b>HABILIDADES MOTRICES:</b></p>          <p><b>VIDA ACTIVA SALUDABLE:</b></p>          <p><b>RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Perfeccionar y aplicar con eficiencia las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en:<ul style="list-style-type: none"><li>· deportes individuales: atletismo (Sportabzeichen) y natación (25m)</li><li>· deportes de oposición/colaboración: fútbol, básquetbol, hándbol, vóleibol y hockey.</li><li>· danza: danza popular</li></ul></li><li>2. Diseñar, aplicar y evaluar las estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.</li><li>3. Aplicar, controlar y evaluar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando los factores de dosificación propios de cada cualidad.</li><li>4. Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios</li><li>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.</li></ol>
---	--





## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### III° Medio

Formación Física	Programas y actividades para el mejoramiento de la condición física, trabajos en circuitos
Deportes individuales	Atletismo: Sportabzeichen Natación: 25m
Deportes colectivos	Fútbol, vóleybol, hándbol, básquetbol y unihockey (profundización de fundamentos técnicos y tácticos, aplicación en juegos reglamentados)
Actividades rítmicas	Bailes folclóricos o internacionales
Juegos predeportivos	Naciones, toambo, etc.
Actividades al aire libre	Viaje de estudio, día del esquí
Valores y actitudes	Conocimiento y aplicación de las reglas de los juegos y deportes, solidaridad, honestidad y comportamiento adecuado dentro y fuera de la cancha, cuidado del materia y medio ambiente.
Higiene y nutrición	Aplicación de principios de higiene personal, nutrición y/o dieta sana y equilibrada.  Curso de primeros auxilios.



## EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### IV° Medio

Formación Física	Aplicación y evaluación de un programa personal de entrenamiento.
Deportes individuales	Práctica de un deporte a elección del curso: atletismo, gimnasia rítmica.
Deportes colectivos	Práctica de deportes colectivos a elección de los alumnos: fútbol, vóleybol, hándbol, básquetbol, unihockey.  Organización de minitorneos.
Actividades rítmicas	Elaboración de coreografías grupales.
Juegos predeportivos	Inventión y aplicación de juegos dentro del curso.
Valores y actitudes	Conocimiento y aplicación de reglas de los juegos y deportes, solidaridad, honestidad y comportamiento adecuado dentro y fuera de la cancha, cuidado de material y medio ambiente.
Higiene y nutrición	Aplicación de principios de higiene personal, nutrición y/o dieta sana y equilibrada.