



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
Programa Magíster en Educación

## **Intervención pedagógica para mejorar la condición física en estudiantes de Octavo Año Básico**

**Actividad Formativa Equivalente para la obtención del Grado Académico de Magíster en Educación con Mención en Gestión Curricular**

**Autores:**

Carlos Ántola Urra  
Marcia Chávez Soto  
Julio López Villalobos

**Profesora Guía:**

Fancy Castro Rubilar

**Chillán – Chile, octubre de 2015**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Resumen</b>	4
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	5
1.1 Contexto Situacional e Institucional	6
<b>II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b>	7
2. Marco Epistemológico	7
2.1.1 Definición de Condición Física	7
2.1.2 Conceptos asociados a la Condición Física	8
2.1.2.1 Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte, Educación Física	8
2.1.3 Paradigmas de enfoques didácticos de la Educación Física	9
2.1.3.1 Paradigma Conductista	10
2.1.3.2 Paradigma Constructivista	11
2.1.3.3 Paradigma Ecológico	12
2.1.4 La enseñanza en Educación Física	13
2.1.5 Principios que rigen el desarrollo de la Educación Física	14
2.1.6 La Educación Física en el sistema Escolar	16
2.1.7 El deporte extraescolar y/o actividades extra programáticas	17
2.2 Marco de las Políticas	18
2.2.1 Marco de las Políticas Educativas en Chile	18
2.2.2 Bases Curriculares 2012	18
2.2.3 Programa de Educación Física	20
2.2.4 Corrientes de la Educación Física dentro del currículum escolar	21
2.2.5 SIMCE en Educación Física	22
2.2.6 Otros indicadores de calidad educativa	23
2.2.6.1 Hábitos de vida saludable	24
2.2.7 La alimentación saludable como política de estado	25
2.3 Marco Educativo	27
2.3.1 Didáctica de la Educación Física	27
2.3.2 Implicancias de la Educación Física	27
2.3.3 Enfoque por Competencias en Educación Física	28
2.3.4 La Evaluación en Educación Física	29
2.3.5 Procedimientos e instrumentos evaluativos para habilidades y destrezas físicas	30
<b>III. DIAGNÓSTICO</b>	33
3.1 Diseño del Diagnóstico	33
3.1.1 Objetivo General del Diagnóstico	33
3.1.2 Objetivos Específicos del Diagnóstico	33
3.1.3 Fuentes de Información	34
3.1.4 Instrumentos de Recogida de Información	34
3.1.5 Resultados del Diagnóstico	35
3.1.6 Necesidades detectadas en el diagnóstico	46
3.1.7 Delimitación y Planteamiento en el Diagnóstico	46

<b>IV. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN</b>	47
4.1 Finalidad de la Intervención	47
4.1.1 Objetivo General	47
4.1.2 Objetivos Específicos	47
4.1.3 Matriz de Intervención	48
<b>V. INTERVENCIÓN CURRICULAR</b>	52
A.5 Planificación de la Intervención	52
5.1 Recursos Humanos	68
5.2 Recursos Materiales	68
5.3 Cronograma de Actividades de la Intervención	69
B.5. Implementación de la Intervención	69
5.1 Proceso de Implementación de la Intervención	71
5.2 Descripción de las acciones realizadas durante la intervención	71
5.3 Dificultades de la Intervención	72
5.4 Tiempo de la ejecución	72
5.5 Costo de la Intervención	72
<b>VI. EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b>	73
6.1 Evaluación de la Intervención	73
6.1.1 Procedimientos e instrumentos	73
6.2 Resultados obtenidos a partir de la evaluación realizada	74
6.2.1 Resultados en pruebas que componen la batería de test de Condición física	74
6.2.2 Resultados cuestionario teórico sobre conceptos y actitudes Relacionados con la condición física	83
6.3 Evaluación de los Objetivos de la Intervención	89
6.4 Limitaciones de la Intervención	90
6.5 Proyecciones de la Intervención	91
<b>VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	92
<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA</b>	94
<b>IX. APÉNDICES</b>	97

## Resumen

La actividad formativa equivalente consistió en una intervención pedagógica a un octavo año básico, a través de los resultados de un diagnóstico, el diseño, aplicación y evaluación de dicha intervención. En este Informe de Tesis se expone, además, el marco teórico que sustenta la investigación y las conclusiones que arrojó el estudio.

A partir de los resultados obtenidos en el diagnóstico, a través de los instrumentos aplicados para estimar el índice de masa corporal, medir la resistencia muscular abdominal, la fuerza muscular de las extremidades, la flexibilidad de tronco adelante y la resistencia cardiorrespiratoria, junto al cuestionario de conocimientos teóricos, se diseñó una unidad de ejercicio físico para mejorar las distintas capacidades físicas que componen la condición física y para incrementar los conocimientos que los estudiantes dominan sobre la condición física, autocuidado y alimentación saludable.

La intervención pedagógica buscó mediante distintos sistemas y métodos mejorar la condición física de los estudiantes e inculcar el hábito de realizar actividad física dentro de su rutina, a su vez contribuir a disminuir el sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la falta de ejercicio físico.

Realizada la intervención, se advierte un incremento significativo de cada uno de los componentes de la condición física y conocimientos de los estudiantes, lo que queda evidenciado al analizar y comparar los resultados de los instrumentos utilizados en el diagnóstico y luego de la intervención.

## I. INTRODUCCIÓN

El avance de las nuevas prácticas dentro de la Educación Física, sumado a los diversos cambios y exigencias de la educación chilena, han hecho que esta asignatura esté en constante actualización, manteniendo su importancia en cuanto al inmenso aporte a la formación de personas integrales.

Las personas en general, han dejado de lado las actividades que históricamente fueron catalogadas de sanas, y se han adaptado al sedentarismo y a la comodidad producto de la incorporación de múltiples factores como la tecnología, entre otros, que nos han llevado a simular una actividad física más que a realizarla de forma real. Esto, más las escasas horas de acondicionamiento físico que se establecen en el currículum educacional, se ha transformado en una de las grandes problemáticas a sobrellevar en la actualidad. De esta forma, es que se hace una necesidad de incentivar y de modificar estas acciones que son necesarias para una vida sana.

Bajo conocimiento y motivación por las actividades deportivas, además de una generalidad de familias inactivas y de hábitos poco saludables, son algunos de los factores que hacen de esta intervención una propuesta a tener en cuenta, ya que como docentes, padres y personas tenemos que incentivar estas actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, y rescatarlas para mejorar los rendimientos personales en general.

Para el cumplimiento del propósito de este estudio, se realizó una implementación pedagógica en octavo año básico de una escuela municipal de Laja, que consistió en aplicar diversas actividades para incrementar el desarrollo de las habilidades componentes de la condición física, dado que en la realidad escolar el desarrollo de esta condición resulta deficiente, según demostró el diagnóstico realizado. El cual consistía en evaluar la condición física, habilidades y actitudes establecidas en el eje de vida activa y saludable de este nivel de enseñanza. Estas evaluaciones se realizaron mediante distintos tipos de test como el de Navette (1988) y de Wells y Dillon (1952), además de distintos ejercicios que demostraban las verdaderas capacidades de los alumnos dentro del área física, para posteriormente realizar las modificaciones.

En consecuencia, la intervención se concentró en desarrollar aquellas habilidades descendidas de los componentes de la condición física detectados en el diagnóstico y se agregó un componente conceptual en la planificación de cada clase a fin de hacer conscientes a los estudiantes de su aprendizaje, de la importancia de una alimentación saludable y de realizar acciones para evitar el sedentarismo. Todo esto a fin de mejorar la condición de vida.

## 1.1 Contexto situacional e institucional

La escuela donde se llevó a cabo la intervención pedagógica, es un establecimiento de dependencia municipal, ubicada en la comuna de Laja, provincia de Biobío.

Esta institución, contempla en su Visión institucional:

Llegar a ser un moderno centro educacional con una infraestructura y recursos tecnológicos educativos que fortalezcan la entrega de una educación de calidad y equidad, basada en la sana convivencia escolar y conciencia medio ambiental que potencie el desarrollo pleno de niñas y niños, con la participación de la comunidad escolar en pleno y el respaldo de organismos externos que apoyen nuestra gestión educativa (2011, p 7).

En su filosofía plantea compartir los valores del humanismo cristiano y su meta central es poner la Educación al servicio del hombre y de la Sociedad a la cual pertenece. Debido a ello la Escuela se propone como tarea central lograr la participación activa de la Comunidad Escolar para mejorar la calidad de la enseñanza a través de una organización democrática, pluralista, dinámica, innovadora y vanguardista que prepare a las niñas y niños como personas respetuosas de sí mismos y de los demás, que se lleguen a considerar como un ser único, singular e irreplicable, capaz de colaborar con los demás en proyectos que mejoren sus aprendizajes.

## II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

### 2.1 Marco Epistemológico

#### 2.1.1 Definición de Condición Física

La Condición Física, en lo declarado por el Ministerio de Educación, se entiende como:

La habilidad para realizar actividades relacionadas con el trabajo, con el tiempo de ocio, la recreación o con las tareas de la vida cotidiana, de forma que se realicen con energía, sin que suponga una gran fatiga, y con la suficiente vitalidad para disfrutar del tiempo de ocio y hacer frente a los posibles imprevistos. (SIMCE, 2010, p. 12)

De este modo, se ha considerado como elemento clave del currículum de Educación Física del segundo ciclo básico, dado que la condición física permite desarrollar las actividades cotidianas y se relaciona directamente con un estado de vida saludable.

Para este proyecto de intervención, se entiende que los componentes de la condición física son mejorables a través del entrenamiento sistemático de los mismos, a continuación los componentes considerados:

- **Índice de Masa Corporal:** es la estimación del estado nutricional de una persona. Se clasifica en: bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad.
- **Flexibilidad:** es la capacidad de una persona para ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas, sin dañar músculos ni articulaciones.
- **Fuerza muscular:** es la capacidad de un músculo, o grupo muscular, de generar tensión mediante una contracción máxima voluntaria de la persona y bajo determinadas condiciones (tipo de contracción, duración de la contracción, etc.).
- **Resistencia muscular:** es la capacidad de los músculos de aplicar una fuerza submáxima de forma repetida o de mantener una contracción muscular durante un periodo de tiempo prolongado.
- **Condición aeróbica:** es la habilidad del cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos y posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente desarrollada por movimientos generales del cuerpo.

En relación a la última definición, Pate (1988) es más específico e indica que los efectos de la condición física pueden no estar relacionados con el mantenimiento o incremento de la condición física, por lo que distingue la actividad física dirigida al objetivo de la salud, de la que está orientada a incrementar el rendimiento físico.

De esta manera, aparecen dos categorías que clasifican a la condición física (Tercedor y Delgado, 1998), que muestra la tabla.

**Tabla N°1: Clasificación de la Condición Física**

Condición Física	Condición Física asociada a la salud
Agilidad Potencia Resistencia cardio-respiratoria Fuerza y resistencia muscular Composición corporal Flexibilidad Velocidad Equilibrio	Resistencia cardio-respiratoria Fuerza y resistencia muscular Flexibilidad Composición corporal

Fuente: Modificado de Pate (1998).

### 2.1.2 Conceptos asociados a la Condición Física

Ejercicio físico, actividad física y deporte son conceptos que tienen un común denominador: el movimiento, que tiene su raíz en la acción del cuerpo humano.

Desde su creación, el hombre ha sido acompañado de la actividad física, ya que a ella estaba sujeto en cuanto a la supervivencia, al realizar actividades como la caza y la pesca. Con el paso del tiempo ha ido evolucionando y es así como ha perseguido nuevos objetivos (curativos, militares, rendimiento, entre otros) (Casimiro, 1999), emergiendo así diversas expresiones que a continuación se plantean.

#### 2.1.2.1 Actividad física, ejercicio físico, deporte, Educación Física

Pérez Samaniego (1999), al citar a Caspersen, Powell y Christenson (1985), define la Actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere cierto gasto energético. Estos autores hacen referencia a que el gasto de energía en el tiempo libre de la sociedad actual ocurre de acuerdo a los intereses e intención de las personas. Por su parte, la Organización mundial de la salud la define como “el nivel y patrón de consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida, incluyendo las de trabajo y ocio”. Por tanto, el grado de actividad física obedece al desarrollo de distintas actividades rutinarias de las personas, como el tipo de trabajo realizado o hábitos durante el diario vivir.

Mercer (1989), define ejercicio físico como “el movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar y mantener uno o más componentes de la Condición Física”. También, Pérez Samaniego (1999) lo define como: “aquella Actividad Física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos; es decir, el ejercicio tendría un carácter morfológico y finalista”.



El concepto de deporte guarda relación con las definiciones de actividad física y ejercicio físico y puede ser familiarizado con un trabajo o ejecución de manera profesional. Pérez Samaniego (1999) lo define como “un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz”. También se le relaciona como una forma de realización de actividad física caracterizada por la organización y estructura competitiva (Morris 1984). Según el objetivo buscado, se puede mencionar el deporte de tipo recreativo; que se realiza con fines de entretención y esparcimiento y como medio de búsqueda de vida activa y saludable, el de tipo competitivo que es realizado con el fin de vencer a un contrario o superarse a sí mismo y el de tipo formativo, que es aquel que apoya la labor educativa y busca desarrollar integralmente al niño con la asimilación de valores y actitudes que fomenta el deporte.

Si analizamos los conceptos anteriores y nuestro objetivo es relacionarlas con el área educativa, podemos recurrir al concepto de Educación Física, término que a través del currículum educativo entrega los conocimientos, habilidades y actitudes que consideran desde el ejercicio físico hasta la expresión corporal, pasando también por la enseñanza de deportes de tipo individual y colectivo; contenidos que en conjunto posibilitan que la asignatura de Educación Física sea una forma de buscar y obtener un desarrollo físico que apunte hacia la vida activa y saludable.

### **2.1.3 Paradigmas de enfoques didácticos de la Educación Física**

El concepto de paradigma, se relaciona con la matriz de una disciplina o los principios unificadores que adoptan las y los divulgadores de una disciplina, tales como creencias, generalizaciones, valores, técnicas, problemas a investigar, soluciones típicas, entre otros (Díaz, 2001, p.12).

Es fundamental saber cómo aprenden los estudiantes para llevar a cabo de manera adecuada y responsable el proceso de enseñanza aprendizaje. Es por ello que analizaremos las huellas a seguir para alcanzar este importante objetivo en la Educación Física; modelos que tienen sus raíces en las teorías originadas en el siglo XX: conductual, constructivista y el ecológico.

**Tabla N° 2: Enfoques Paradigmas Educativos.**

Paradigma	Forma de aprendizaje
Conductista	Aprendizaje por imitación de conductas observables
Constructivista	Aprendizaje por comprensión y descubrimiento, mediante el desarrollo y construcción de habilidades cognitivas afectivas.
Ecológico	Aprendizaje por las interrelaciones entre compañeros y el medio ambiente (compañeros-profesor)

Fuente: Elaboración propia.

Tal como lo muestra la tabla anterior existen tres paradigmas que se relacionan con la Educación Física, los cuáles describiremos a continuación.

### **2.1.3.1 Paradigma conductista**

Este paradigma es uno de los que cuentan con mayor tradición. “su problemática es el estudio y descripción de los procesos conductuales observables” (Reynolds, 1997, p.21).

Las explicaciones teóricas del Conductismo, están basadas en el estímulo-respuesta, y se da especial énfasis a las experiencias ambientales, para la determinación de las conductas del sujeto. Algunos de los principios descubiertos en estudios ambientalistas y conductuales son “el de reforzamiento, el de control de estímulos y el de complejidad acumulativa” (Cruz, 1998, p.34).

Por otro lado, se plantea que las y los conductistas consideran la enseñanza como un arreglo de contingencias por reforzamiento y por lo tanto se puede enseñar cualquier tipo de conducta. Los estudiantes son vistos como seres pasivos, cuya participación se encuentra restringida por programas estructurados y controles ambientales estructurales complejos. “Las y los maestros son a su vez, ingenieros conductuales que realizan arreglos para incrementar conductas deseables y eliminar las indeseables” (Hernández, 2001, p.28).

En el área de la Educación Física, la enseñanza conductual hace prevalecer el modelo de la ejecución motriz por sobre el conocimiento y comprensión de conceptos y teorías. El aprendizaje se produce por imitación y reproducción de los trabajos motrices ejecutados por el profesor, en donde el alumno intenta reproducir de la manera más semejante posible lo realizado por el docente, considerando el contexto y situación física.

Es así que este enfoque asegura la entrega de contenidos demostrados por el profesor, cuya ejecución es obligatoria por parte de los estudiantes. El profesor es el protagonista y quien toma las decisiones, dejando en un segundo plano el rol del estudiante, quien se limita a ejecutar y practicar cuando el profesor indica la acción a realizar, procurando mejorar la ejecución motriz. A este tipo de aprendizaje se le relaciona con métodos de enseñanza de tipo directo, como Mando directo o asignación de tareas.

Por una parte, las ideas de tipo conductistas pueden ser útiles para enseñar habilidades básicas, con niveles de dificultad sencillos en cuanto a su ejecución, como por ejemplo el aprendizaje de saltos, carreras, lanzamientos (habilidades motrices básicas), pero por otro quizás pueden actuar como limitantes en la toma de decisiones para utilizar la habilidad aprendida de manera mecanizada, en un contexto deportivo de “realidad de juego”; ello porque los estudiantes logran aprender de manera mecanizada la ejecución de la habilidad, pero no a aplicarla en situaciones específicas que requieren de ella.

### **2.1.3.2 Paradigma constructivista**

Este paradigma explica cómo es que conocen los seres humanos, cómo es que pasa de un nivel de conocimiento a otro de mayor validez. Hernández (2001, p.28)

El sujeto es activo durante el proceso de conocimiento, ya que tendrá la capacidad de llevar a cabo la construcción mediante la interacción con el objeto de conocimiento.

Los conceptos teóricos que se deben tener en cuenta según Piaget, mencionado en Hernández (2001) son la asimilación y la acomodación como equilibrio del sujeto con el medio, estabilidad posible en tanto resuelva los estados de crisis y desequilibrios, para entrar a esquemas de pensamiento diferentes (estructuras cognitivas), bien sean los sensorio-motores (0-2 años), de operaciones concretas preparatorias (2-8 años), de consolidación de operaciones concretas (8-13 años) y de operaciones formales.

A su vez, el paradigma constructivista concibe como meta principal de la educación, el desarrollo moral e intelectual del alumnado, así como que éstos mejoren sus capacidades racionales, como constructores activos de conocimiento. Las y los docentes son entendidos como guías, que deben interesarse en promover el aprendizaje autogenerado y auto estructurado en la población estudiantil, mediante la enseñanza indirecta. Los estudiantes son considerados constructores activos de su conocimiento, por ende, sus experiencias previas deben ser consideradas para definir objetivos y metodología didáctica, cobrando gran importancia el trabajo en equipo y la búsqueda o descubrimiento de respuestas.

Según Galera (2001), al aplicar este enfoque a la Educación Física, se debe tener en cuenta que el enfoque cognitivo se contrapone al conductismo, por lo que el protagonista es el estudiante y su aprendizaje se produce por la exploración y descubrimiento personal. Es así que el paradigma constructivista, permite el aprendizaje de habilidades motrices integradas y en contexto real, además de permitir al estudiante solucionar problemas. (p. 71-79)

La labor del profesor es ser un mediador que crea diversos ambientes y situaciones de aprendizaje que permiten al alumno explorar y buscar sus propias respuestas para obtener los aprendizajes motrices deseados, dejando de lado la imitación motriz mecanizada para crear distintas respuestas motoras individualizadas.

Esta forma de enseñanza más cognitiva de la Educación Física tiene su base en los experimentos motrices y permite en gran medida la retroalimentación externa, como la interna y personal.

A este enfoque cognitivo, se le relaciona con métodos de enseñanza como: el descubrimiento guiado, resolución de problemas o trabajos en equipo.

### **2.1.3.3 Paradigma Ecológico**

Este enfoque es definido como una teoría explicativa del desarrollo humano en la cual el individuo es considerado producto de un conjunto de interacciones entre sus miembros y con el ambiente, quienes a su vez se organizan en sistemas (Bronfenbrenner, 1987).

La enseñanza es orientada hacia la interacción social y los aprendizajes son el resultado de ello, considerando a todos los componentes que participan en el contexto socio-cultural y en el aula (estudiantes, familia, tareas, sociedad, competencias del docente e instalaciones).

Hernández (2010), menciona que el estudiante no es entendido sólo como un ser en que repercute el ambiente, sino como una entidad dinámica y en desarrollo, que va comprometiéndose progresivamente en el ambiente, y por ello, influyendo y reestructurando el medio en el que vive. La interacción entre entorno y persona es bidireccional y recíproca. (p. 21).

Ambiente no es un concepto simple, ya que va mucho más allá del entorno inmediato y rutinario de la persona, considerando conexiones y relaciones desde círculos más amplios sobre el propio. Es por ello que Bronfenbrenner (1987) entiende el ambiente ecológico como una serie de estructuras interconectadas una dentro de la otra. Es así, que las divide en cuatro subniveles o sistemas: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema; los cuáles influyen en el desarrollo del ser humano.

La base de este enfoque está en saber conectar los contenidos de la disciplina de Educación física y el modo de tratarlos, con los intereses de los estudiantes, que además de ser integrantes de una escuela, lo son también de una comunidad social mucho más amplia.

Es así que son múltiples los elementos que influyen en la ecología de la clase de Educación Física. El contexto real de los estudiantes no es exclusivamente la clase, sino que el colegio, el barrio, la familia o comunidades de práctica deportiva.

En este sentido, lo que se pretende con los contenidos entregados en la clase es que los niños y niñas sean personas más activas y formen parte de alguna de estas comunidades fuera de la escuela (Clubes deportivos por ejemplo), lo que les permitirá desarrollarse física e integralmente.

Considerando las tres tendencias o enfoques en torno a la Educación Física, se puede apreciar que existen grandes diferencias entre ellos en cuanto al protagonismo y participación del estudiante y profesor frente al proceso de enseñanza aprendizaje. Cada una de ellas es importante y útil de acuerdo al objetivo planteado y la complejidad de las tareas solicitadas. También es posible realizar una mezcla con ellas, transformándose así en una herramienta útil y complementaria a la hora de enseñar. Lo importante es que el profesor sea capaz, a través de los distintos enfoques, de lograr las condiciones más apropiadas y propicias para el aprendizaje de sus estudiantes.

#### **2.1.4 La Enseñanza en Educación Física**

Desde los planteamientos de la Educación Física, que data desde la llegada de los alemanes a nuestro país a principios del siglo XIX se han establecido múltiples avances a la hora de efectuar una clase, pero se ha dejado de lado el proceso evaluativo que básicamente ha quedado estancado y estandarizado (Cornejo y Matus, 2013, p. 21)

De acuerdo con Cox (2003, p.17), “las clases se caracterizan por ser rutinarias y homogéneas, apegadas a esquemas rígidos y verticalizadores, excluyentes, sólo para los mejores”. En efecto, al observar clases de Educación Física, es posible confirmar la rutinaria estructura que desde antaño se utiliza: un trote inicial conducido, algunos ejercicios de estiramiento, y en el desarrollo de la clase se utiliza el método de imitación, donde el profesor muestra el ejercicio o la acción que hay que realizar y posteriormente los alumnos la ejecutan, en la parte final, es posible observar un trote final o algunos ejercicios de relajación.

De lo anterior, es posible caracterizar clases tradicionales de Educación Física y explicitar lo que se espera observar hoy en día, por los Programas de estudio y otros indicadores de calidad del Ministerio de Educación, donde se explicita los hábitos de vida saludable que se espera que la escuela promueva en beneficio de la salud de los estudiantes.

**Tabla N° 3: Clases Tradicionales de Educación Física/ Clases Acorde a la Reforma de Educación Física**

Item	Clases de Educación Física Tradicionales	Clases de Educación Física acordes a la reforma
Metodología	Conducidas, imitación, demostración, explicación, considera sólo “el saber hacer”	Trabajo en equipo, resolución de problemas, investigación, cambios de escenarios, se enseña el “Hacer”, “Saber hacer” y “Ser”, se reflexiona sobre la práctica.
Contenidos	Juegos sin un objetivos claro, deportes, trotes, circuito, acondicionamiento físico.	Educación del ritmo. Expresión corporal, dramatizaciones, folclore, caminatas, marcha, salidas a terreno, actividades en contacto con la naturaleza, evaluación física postural.
Integración de saberes	Fragmentación	Integración con otros sectores de aprendizaje (matemática, lenguaje, sociedad, naturaleza, música)
Evaluación	Con libro, observación, sin pauta	Con listas de cotejo, escalas de apreciación, trabajos, exposiciones, carpetas, portafolios

Fuente: Cox, 2003, p.38

### 2.1.5 Principios que rigen el desarrollo de la Educación Física

Los principios son importantes reglas que rigen y señalan el camino y las condiciones primordiales para lograr los objetivos. Su correcta utilización y comprensión facilitan una mejor organización y una mayor funcionalidad del proceso de preparación. Esto porque ordenan sistemáticamente los pasos y las fases de los procesos de adaptación, además de determinar las líneas y directrices de los métodos de entrenamiento.

Álvarez del Villar (1983), respecto a los principios que rigen el desarrollo de la Educación Física señala que:

“Estos principios se dirigen a la acción del entrenador, maestro, profesor, monitor a la hora de elaborar los esquemas de intervención. Estos sirven para regir la actividad física en su conjunto, campos de actividad concretos (como por ejemplo el nuestro de la enseñanza obligatoria), distintos tipos de entrenamientos son válidos para los distintos grupos de personas que toman

parte en el entrenamiento. “La metodología podrá ser variada, cambiante, en relación con las distintas situaciones, pero los principios son inmutables” (p.22).

De esta manera, y por lo anteriormente dicho, existen distintos autores a través del tiempo que exponen sus argumentos en torno al concepto de “principio”. Según Navarro (1994, p.27) los principios son bases, leyes o fundamentos en el que se apoya una materia o área de conocimiento. En el caso de la Educación Física son aquellos que garantizan su correcta aplicación.

Es así que propone una distinción entre los principios biológicos y pedagógicos. Los primeros centrados en la adaptación orgánica y el segundo centrado en la metodología.

Si llevamos esta definición a la práctica, vendrían a ser las reglas que estipulan las correctas aplicaciones de los ejercicios, las cuales, para que tengan validez, deben girar en torno a máximas de desarrollo físico, proceso y de salud.

Por otro lado, Müller (2004, p. 45) se basa más en un concepto de instrucción y orientación que una máxima impuesta para lograr un beneficio. En comparación con Navarro, y tomando en cuenta el período, se puede apreciar un gran cambio en el pensamiento en torno a la Educación Física, de un concepto más duro o conductista, se ha avanzado a uno más constructivista.

Finalmente Gómez (2007, p. 59) plantea que es una idea en la que se apoya el razonamiento, la cual se debe concentrar en el especialista que finalmente orientará las intervenciones para un trabajo más eficaz y seguro.

Tomando como precedente a estos autores, se puede apreciar ese viaje entre las imposiciones, beneficios y por último la preocupación por la salud. Todos elementos importantes a la hora de una buena práctica. Como seres humanos necesitamos reglas que nos muevan por el camino correcto, también buscar el beneficio colectivo, y por último y lo más importante poseer una buena salud. Elementos que se encuentran inmersos en nuestras políticas educacionales actuales, y en especial dentro de la asignatura de Educación Física.

## 2.1.6 La Educación Física en el sistema escolar

Según lo estipulado por el Ministerio de Educación, la Educación Física en Chile es una asignatura de tipo obligatoria y presente en el currículum escolar en los niveles de educación básica y media. En el sistema público de educación, generalmente es desarrollada en los primeros años (1° a 4° año básico) por profesores de educación general básica, quienes no poseen una formación específica en el área, ya que sus competencias técnicas son transversales.

Desde 5° a 8° año básico, suele incorporarse un profesor de Educación Física, variando de acuerdo a lo que indica el sostenedor, en este caso los departamentos comunales de educación, quienes tienen la facultad de mantener a profesores generales en las clases de Educación Física (Cornejo y Matus, 2013, p.23).

En enseñanza media, el panorama varía, ya que obligatoriamente deben dictar las clases profesores especialistas en el área.

Respecto a la Educación Física en el sector público, consta principalmente de dos horas pedagógicas (45 minutos cada una) a la semana, y los establecimientos educacionales se caracterizan por poseer una precaria infraestructura deportiva, dominada por multicanchas sin demarcaciones; baja frecuencia de canchas techadas y gimnasios; camarines y baños destrozados y afectados por el descuido; poca implementación deportiva. “En los establecimientos municipales la mayoría de sus implementos se encuentra en deterioradas condiciones, asociada principalmente a deportes tradicionales para el país, de tipo colectivo y de bajo costo económico para la práctica, como es el caso del fútbol, básquetbol, el voleibol y el tenis de mesa”(Cornejo y Matus, 2013, p.24).

En lo que se refiere a la Educación Física desarrollada en el sistema de educación subvencionada y privada, en su mayoría, las condiciones manifiestan un cambio considerable, por lo general las horas semanales se sitúan en 3 o 4, además de las actividades educativas extraescolares o extra programáticas de tipo obligatoria. Estos establecimientos poseen normalmente canchas techadas y gimnasios con condiciones básicas para la práctica deportiva, la implementación tanto para educación física y deportes, en general es la adecuada. También poseen la capacidad de desarrollar otras prácticas deportivas, las cuales podríamos denominar no tradicionales para el sistema, como es el caso del hockey césped, hándbol, rugby, gimnasia rítmica, gimnasia artística y tenis. (Cornejo y Matus, 2013, p.24)

Esto puede ser un eje importante a la hora de implementar este proyecto, ya que las limitaciones que poseen los establecimientos municipales van en desmedro del ideal al que queremos llegar.



### **2.1.7 El Deporte Extraescolar y /o Actividades Extraprogramáticas**

En el sistema educativo nacional, según Cornejo y Matus (2013, p.26)“existe un área denominada educación extraescolar, la cual se orienta al conjunto de actividades educativo-recreativas, realizadas en el tiempo libre del estudiante, cuyas acciones se orientan al área deportiva, artística, científica y social, principalmente”. Se pretende a través de estas actividades contribuir al desarrollo personal y colectivo, mediante un proceso de recreación y creación sistemático.

Estas actividades, en general se ejecutan al término de la jornada académica, donde el deporte juega un rol preponderante dentro de los establecimientos públicos, pero que al igual que la asignatura de Educación Física está condicionada a las características que entrega el establecimiento. Participar en estos procesos, no es obligatoriedad para el alumno, ya que no corresponden a una asignatura contemplada en el currículum académico, por ello la participación no suele ser una fortaleza en este tipo de actividades, la deserción es considerable y difícil de controlar. Junto con ello la desmotivación del alumnado al no contar con las condiciones apropiadas, genera un escenario complejo al vislumbrar el éxito de estas iniciativas.

En el ámbito privado y subvencionado, las condiciones son distintas, dado que las actividades suelen estar contempladas dentro del currículum del establecimiento. Esta obligatoriedad, genera indirectamente altos niveles de participación en la oferta de actividades propuestas por estos colegios, caracterizada además por presentar talleres que cuentan con mejor infraestructura, haciendo con ello más atractiva y cómoda la intervención del alumnado.

Entre las ventajas que presentan este tipo de actividades, se puede mencionar:

- Desarrollan el sentido de pertenencia a la institución escolar.
- Mejoran las relaciones interpersonales entre alumnos.
- Promueven la correcta utilización del tiempo libre.
- Complementan las habilidades entregadas por las asignaturas del currículum escolar.
- Aumentan la autoestima de los (as) estudiantes.
- Otorgan la posibilidad de adoptar una vida activa y saludable a través de las actividades deportivas.
- Posibilitan el desarrollo del arte y la cultura.

El desafío es que el sistema educacional chileno valore este tipo de actividades como útiles y relevantes dentro de las actividades lectivas de los establecimientos y no como una pérdida de tiempo.

## **2.2 Marco de las Políticas**

### **2.2.1 Marco de las Políticas Educativas en Chile**

Uno de los grandes desafíos de los gobiernos de nuestro país es tener una educación de calidad y equidad. Respecto a este desafío se han diseñado distintas estrategias para disminuir la brecha existente entre los resultados obtenidos por los establecimientos de dependencia particular y los que reciben subvención del Estado.

En la última década, se han realizado distintas acciones tendientes a modificar el currículum vigente a fin de mejorar los aprendizajes de los estudiantes, entre ellas la promulgación de la Ley General de Educación de 2009, Ley que incorpora modificaciones que obligan a reemplazar paulatinamente los Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos Obligatorios por un listado único de Objetivos de Aprendizaje, que definen los objetivos mínimos de aprendizaje que deben alcanzar los establecimientos educacionales del país en cada nivel y asignatura.

Los programas de estudio del MINEDUC se construyen a partir de los Objetivos de Aprendizaje, estos explicitan claramente los desempeños observables que deben mostrar los estudiantes, lo que facilita focalizar mejor la labor del docente, la evaluación y retroalimentación.

La asignatura de Educación Física y Salud se enmarca en el proceso de formación integral del ser humano, se orienta a crear hábitos de actividad física e integrarla en la vida cotidiana, al logro de actitudes de trabajo en equipo, autocuidado, liderazgo y juego limpio, dando a los estudiantes la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable contribuyendo al bienestar cognitivo, emocional, físico y social.

### **2.2.2 Bases Curriculares 2012**

Las Bases curriculares constituyen el documento principal del currículum nacional (Ley N° 20.370) / Decreto 439 (2012):

- Cumple con ofrecer una base cultural común para todo el país.
- Promueve y respeta la diversidad de procesos y proyectos educativos institucionales.
- Contribuye al desarrollo completo e integral de todas las personas, mediante transmisión y el cultivo de valores, conocimientos y destrezas.
- Plantea la inclusión de la salud dentro de la asignatura de Educación Física, modificando la asignatura a Educación Física y Salud.

Dentro de los cambios propuestos por las Bases Curriculares se encuentra la inclusión del término “salud” en el nombre de la asignatura, buscando dar respuesta, en parte, a los problemas de sedentarismo que enfrenta el país.

En efecto, la Encuesta Nacional de Salud del 2010, en Educación Física y Salud Decreto N°433/2012, muestra que:

Un 88,6% de la población mayor de 17 años tiene un comportamiento sedentario. Por su parte, el SIMCE de Educación Física aplicado en 2011 revela que solo un 10% de los alumnos tiene una condición física satisfactoria, mientras que el 20% tiene riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y cardiorrespiratorias. (pág. 1)

Las Bases Curriculares de Educación Física y Salud promueven un conjunto de actitudes que deben desarrollarse de manera integrada con los conocimientos y las habilidades propios de la asignatura. Dichas actitudes forman parte de los objetivos de aprendizaje y son las siguientes:

- a) Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud.
- b) Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
- c) Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.
- d) Demostrar disposición a participar de manera activa en la clase.
- e) Promover la participación equitativa de hombres y mujeres en toda actividad física o deporte.
- f) Respetar la diversidad física de las personas, sin discriminar por características como altura, peso, color de piel o pelo, etc.
- g) Demostrar disposición a trabajar en equipo, colaborar con otros y aceptar consejos y críticas
- 8) Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia

Estas actitudes deben ser promovidas en Educación Física para contribuir a la formación integral de los estudiantes. Cada escuela puede complementar las actitudes sugeridas, adaptándolas a sus sellos educativos, contexto y necesidades, plasmándolos en el Proyecto Educativo Institucional.

### **2.2.3 Programa de Educación Física**

El programa de estudio 2001 organiza y desarrolla los objetivos de aprendizaje, los indicadores de evaluación y las actividades sugeridas.

Dentro de los objetivos de aprendizaje encontramos las habilidades motrices, vida activa y saludable, la responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física.

- **Eje Habilidades motrices.**

Las habilidades motrices son el eje central de esta asignatura, ya que el trabajo sistemático de estas habilidades contribuye al desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas de los estudiantes para que puedan enfrentar de forma adecuada las distintas situaciones de la vida diaria.

Por otro lado, representan variables fundamentales para el desarrollo óptimo de procesos cognitivos, como los mecanismos perceptivos, la resolución de problemas y la memoria.

Las habilidades motrices se agrupan en tres clases:

- a) Habilidades locomotoras: son aquellas que desarrolla el niño para poder desplazarse con autonomía, como gatear, caminar, correr, saltar, galopar y trepar.
- b) Habilidades manipulativas: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de implementos y objetos; por ejemplo: lanzar, recibir, golpear y patear.
- c) Habilidades de estabilidad: su característica principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio. Entre estas se encuentran girar, rotar, balancear, rodar, equilibrar y colgar.

- **Eje Vida activa y salud.**

En este eje, se espera que los estudiantes ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que las puedan incorporar paulatinamente a su vida cotidiana. En los primeros niveles, se pretende que sean capaces de participar en juegos recreativos y lúdicos.

En los niveles siguientes, se espera que realicen actividad física de forma planificada y con mayores niveles de intensidad. A lo largo de este proceso, se busca que los estudiantes realicen actividad física en sus tiempos libres y reconozcan los beneficios que implica su práctica regular para la salud.

- **Seguridad, juego limpio y liderazgo**

En este eje los estudiantes deben poder desenvolverse dentro de las reglas del juego y el desempeño de roles, los que tendrán creciente grado de especificidad. Adicionalmente, se espera que aprendan a enfrentar adecuadamente los requerimientos derivados de las situaciones de juego y las interacciones sociales involucradas en la actividad física y el deporte.

En efecto, deberán tomar decisiones, plantear respetuosamente las discrepancias, aceptar los resultados, ser respetuosos en el triunfo, preocuparse por los otros compañeros y mostrar señales de lealtad con los integrantes del equipo. En la medida en que practiquen estos valores y asuman estas actitudes, podrán convertirse en líderes constructivos.

Los valores y habilidades aparecen frecuentemente en el programa, para que los estudiantes puedan practicarlos en forma gradual y sistemática en las actividades de aprendizaje.

#### **2.2.4 Corrientes de la Educación Física dentro del currículum escolar.**

Según Hernández (1996, p.59), son cuatro las corrientes actuales de la Educación Física como asignatura del currículum escolar, a saber:

- **Deportes**

Desde esta corriente, se pueden apreciar los mecanismos y procedimientos de la lógica del deporte de élite a la de la educación física escolar. Esto ya que la competición y los triunfos en el ámbito deportivo pueden lograr un prestigio personal e institucional.

- **Condición física**

Posee el foco de atención de la educación física escolar, incorporando planteamientos en torno a la lógica científica, la cual, intenta crear bases anatómicas y fisiológicas del movimiento humano.

- **Psicomotricidad**

Aquí se comienza a pensar en un cuerpo menos reduccionista que se aleja de lo puramente físico y objetivo. El enfoque debe girar en torno al cuerpo pensante, entendiendo que a través del movimiento corporal es posible el desarrollo intelectual de la persona y así minimizar el concepto de cuerpo máquina como sustento de la educación física.

- **Expresión corporal**

Se orienta, principalmente, hacia el desarrollo de las capacidades rítmico expresiva del cuerpo que se expresan a través del movimiento. Es la creatividad natural en el ser humano el centro de su existencia, argumentando que los movimientos estereotipados presentes en el deporte de competición no permiten y legitiman la misma.

Cada una de las corrientes, evidencia la importancia de la actividad física dentro de la asignatura, profundiza el ámbito práctico, concentrando su esfuerzo en los aspectos motores, colectivos y de expresión.

### **2.2.5 SIMCE de Educación Física**

El Sistema Nacional de Evaluación de resultados de aprendizaje del Ministerio de Educación de Chile (SIMCE), tiene como propósito principal:

Contribuir al mejoramiento de la calidad y equidad de la educación, informando sobre el desempeño de los estudiantes en diferentes áreas de aprendizaje del Currículum Nacional y relacionando estos desempeños con el contexto escolar y social en que aprenden (MINEDUC, 2010, pag.11).

En el año 2010, se incluye por primera vez una prueba SIMCE de Educación Física, la cual, tiene por objetivo diagnosticar las cualidades y hábitos de actividad física y deportiva de los escolares chilenos, tanto del ámbito privado, subvencionado y público. Esta evaluación contempló la aplicación de varias pruebas para medir determinados objetivos y contenidos del Currículum de Educación Física, específicamente aquellos referidos a la Condición Física de los estudiantes.

Con la aplicación del SIMCE en Educación Física se busca contribuir a que los docentes y directivos puedan reflexionar acerca de sus prácticas pedagógicas, y elaborar planes de acción destinados a promover la actividad física y un estilo de vida saludable en los estudiantes.

El proyecto de intervención se concentrará en los datos pertenecientes a los establecimientos de la comuna de Laja, esto para determinar posibles antecedentes que nos puedan aportar al trabajo a la hora de implementar nuestra propuesta.

### **2.2.6 Otros Indicadores de Calidad Educativa.**

Los Otros Indicadores de Calidad Educativa (OIC) “son un conjunto de índices que entregan información relacionada con el desarrollo personal y social de los estudiantes de un establecimiento de manera complementaria a los resultados en la prueba SIMCE y al logro de los Estándares de Aprendizaje” (MINEDUC, Decreto 381/2013)

Estos índices fueron elaborados por el MINEDUC, dentro de lo establecido por el Sistema Nacional de Aseguramiento de la Calidad de la Educación, tienen un rol fundamental en la evaluación de la calidad educativa, dado que:

- Proporcionan información del ámbito personal y social de los estudiantes, permitiendo identificar fortalezas y debilidades en estas dimensiones, que pueden servir de insumo para la etapa diagnóstica del Plan de Mejoramiento Educativo (PME).
- Son considerados para la determinación de la Categoría de Desempeño de los establecimientos.
- Contribuyen al diseño y evaluación de políticas públicas a nivel nacional.

Es así como los OIC pretenden una mirada más integral de la calidad que integra aprendizajes académicos y aspectos formativos de los estudiantes, ampliando la visión de calidad.

Los Otros Indicadores de Calidad de los establecimientos educacionales son:

- Autoestima académica y motivación escolar.
- Clima de convivencia escolar.
- Participación y formación ciudadana.
- Hábitos de vida saludable.
- Asistencia Escolar.
- Retención Escolar.
- Equidad de género.
- Titulación Técnico- Profesional.

Estos indicadores se evalúan principalmente por Cuestionario SIMCE, Registros del MINEDUC y de la Agencia de Calidad.

Los Otros Indicadores de Calidad contemplan dentro de sus índices los “Hábitos de vida saludable” que son atingentes al estudio de caso realizado en esta intervención.

### 2.2.6.1 Hábitos de Vida Saludable.

Los hábitos son costumbres adquiridas por las personas, la formación de ellos depende de las conductas que se refuerzan en el entorno. Al respecto este Indicador:

Evalúa la influencia del establecimiento sobre los hábitos de sus estudiantes relacionados con la alimentación saludable, vida activa y autocuidado, para lo cual considera la opinión y las actitudes que estos tienen respecto de la importancia de la vida sana, y su percepción sobre el grado en que el establecimiento promueve estos hábitos.(OIC, 2014, pág.47)

Los hábitos de vida saludable contemplan tres dimensiones, que se refieren a la opinión de los estudiantes sobre:

- **Hábitos alimenticios**, alude a la opinión de la promoción de los hábitos de alimentación sana en el establecimiento.
- **hábitos de vida activa**, hace referencia al fomento de la actividad física en el establecimiento.
- **Hábitos de autocuidado**, se orienta a la prevención de conductas de riesgo y promoción de conductas de autocuidado e higiene en el establecimiento.

Un establecimiento que promueve los hábitos saludables, implementa acciones como: concientizar a sus estudiantes de comer siempre de manera equilibrada, hacer ejercicio físico regularmente, respetar las horas de sueño, profundizar los contenidos curriculares vinculados al tema para que los estudiantes tengan un sustento teórico que le otorgue sentido a la adquisición de estos hábitos, ofrecen alimentos saludables en sus instalaciones, promueven el consumo de agua, estimulan la actividad física, destinan tiempo al acondicionamiento físico, educan a los estudiantes sobre los riesgos del consumo del alcohol, tabaco y drogas, se preocupan del desarrollo cognitivo y socioemocional, implementan programas integrales de educación sexual, involucran a los padres, entre otros.

La escuela es un lugar clave para adquirir, reforzar y consolidar conductas de vida saludable, el potenciar un estilo de vida adecuado para la salud aporta al desarrollo físico y mental de los estudiantes, contribuyendo a aumentar la posibilidad de ser un adulto sano.



### **2.2.7 La alimentación saludable como Política de Estado.**

El incremento en la tasa de obesidad infantil en Chile, durante los últimos años, es un tema que preocupa tanto a las autoridades como a la población. Es por esto que se han ejecutado planes de gobierno, que han resultado insuficientes, con el fin de impulsar nuevas estrategias para el control de este grave problema en la salud pública.

El sedentarismo, los cambios en la dieta nutricional y los malos hábitos alimenticios, son tres de las principales causales que, según los nutricionistas, justifican las altas tasas de obesidad que presenta el país.

A mediados del año 2011, la Encuesta Nacional de Salud (ENS) reveló que “El 39% de los mayores de 15 años tiene sobrepeso y que 300 mil personas padecen obesidad mórbida” (pág.14).

A eso se suma la alerta que emitió un año más tarde la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE, 2012), referida a los menores en edad escolar. Según el ranking elaborado por el organismo, Chile es el sexto país con más obesidad infantil. La investigación comparó a los países a partir de los índices de sobrepeso que presentan los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años. Así, según los indicadores asignados al país, el 27,1% de las niñas y el 28,6% de los niños supera la talla correspondiente a su edad, lo que ubica a Chile entre las naciones más afectadas por la obesidad y a continuación de Grecia, Estados Unidos, Italia, México y Nueva Zelanda.

Actualmente, se ha ido estructurando un marco legal potente para enfrentar las políticas públicas relacionadas con educación en alimentación, nutrición y actividad física para la población chilena, con la promulgación reciente de leyes y decretos:

Ley 20.066 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad: el 6 de julio 2012 se publicó en el Diario Oficial esta Ley que además del tema de los nutrientes críticos y mensajes de advertencia en el rotulado, en su artículo 4º señala expresamente que:

Los establecimientos de educación parvularia, básica y media del país deberán incluir, en todos sus niveles y modalidades de enseñanza, actividades didácticas y físicas que contribuyan a desarrollar hábitos de una alimentación saludable y adviertan sobre los efectos nocivos de una dieta excesiva en grasas, grasas saturadas, azúcares, sodio y otros nutrientes, cuyo consumo en determinadas cantidades o volúmenes puedan representar un riesgo para la salud (Ley 20.066, artículo 4º)

Ley 20.670, Elige Vivir Sano: el día 31 de mayo de año 2013 se publicó en el Diario Oficial esta Ley que crea el “Sistema Elige Vivir Sano”, con cuatro temas fundamentales como son la alimentación saludable, desarrollo de la actividad física, la vida familiar y actividades al aire libre. Este deberá además promover todas aquellas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles.

El marco legal que se ha ido conformando hace que la administración del Estado deba promover hábitos y estilos de vida saludable incorporándolos en sus políticas, planes y programas, a través de Ministerios y Servicios Públicos. Dentro de las funciones del Sistema Elige Vivir Sano aparece el Fomento de la alimentación saludable, que “consiste en la educación en la promoción de aquellos hábitos alimentarios tendientes a mejorar la nutrición integral y la disminución del sobrepeso” (Vio, 2013, p.11).

En consecuencia, esta ley entrega un instrumento muy importante para trabajar en educación en escuelas, promoviendo hábitos de alimentación saludable desde la niñez más temprana. Los hábitos se van adaptando a la personalidad de cada uno, convirtiéndose así en valiosos recursos de identidad personal, es lo que se pretende con este proyecto, que la actividad física pase a ser una necesidad, dado que la formación integral del ser humano debe ser el norte de nuestro quehacer pedagógico.

## **2.3 Marco Educacional**

### **2.3.1 Didáctica de la Educación Física**

La didáctica ocupa un lugar preponderante en la enseñanza de una disciplina, puesto que es la encargada de orientar la práctica misma del docente. Se trata de una rama pedagógica que aporta significativamente a la preparación idónea de los profesores, en especial en su desempeño en el aula. La didáctica como las otras disciplinas pedagógicas busca una formación idónea del educador. De acuerdo con Leckesi (1995, p.23), "Formar al educador sería crear las condiciones necesarias para que el sujeto se prepare filosófica, científica, técnica y afectivamente para el tipo de acción que va a ejercer". En otras palabras la Didáctica no puede ser solo un recetario de formas o maneras de enseñar como lo sugieren la mayoría de libros y autores de las corrientes tradicional y tecnológica, sino una ciencia que relacione dialécticamente la teoría con la práctica.

Dentro de la didáctica en la educación física, encontramos distintas dificultades a la hora de desarrollar una buena actividad, existen ocasiones en que no hay lugares determinados para su realización ni implementos, lo que ha hecho de esta práctica algo difícil de sobrellevar.

### **2.3.2 Implicancias de la Educación Física.**

Es fundamental que la Educación permita el desarrollo de la personalidad y proporcione un buen ajuste de la conducta en las situaciones a las que se enfrenta el individuo.

La Educación Física en particular, ayuda a la persona al desarrollo intencional, armónico, natural y progresivo, de todas sus potencialidades y facultades personales a través del movimiento. Esto ya que utiliza dicho movimiento como agente pedagógico y como desarrollo de la eficiencia personal. Fomentando de esta forma el desarrollo global del individuo, para alcanzar la educación integral.

A raíz de lo anteriormente expuesto, es que el Ministerio de Educación ha indicado modificaciones al plan de Educación Física, estableciendo una Modificación a la Ley General de Educación (Ley N° 20.370): "Aumento en las horas de Educación Física en alumnos de enseñanza básica, un paso mirando al futuro".

Esta iniciativa establece que "es obligatorio realizar actividad física todos los días, una hora diaria en la enseñanza básica NBI. Además el deber de los establecimientos educacionales en impartir horas extras donde los alumnos tengan la posibilidad de practicar algún deporte" (MINEDUC, 2012).

Este incremento de las horas de la asignatura debiera en un corto plazo evidenciar avances en el ámbito personal.

### 2.3.3 Enfoque por Competencias.

El enfoque de competencias implica cambios y transformaciones profundas en los diferentes niveles educativos, y seguir este enfoque es comprometerse con una docencia de calidad, buscando asegurar el aprendizaje de los estudiantes.

Según Jiménez (2006, p.17). Las competencias son un enfoque para la educación y no un modelo pedagógico. Esto porque no pretenden ser una representación ideal de todo el proceso educativo, determinando cómo debe ser el proceso instructivo, el proceso desarrollador, la concepción curricular, la concepción didáctica y el tipo de estrategias didácticas a implementar.

**Tabla N°4: Competencias que deberían desarrollarse dentro del área de Educación Física**

<b>COMPETENCIAS</b>	<b>RECEPCIÓN</b> (Concepto clave)
Conocimiento y la interacción con el mundo físico	Hábitos
Social y ciudadana	Solidaridad e Integración
Cultural y artística	Expresión
Autonomía e iniciativa personal	Toma de decisiones
Aprender a aprender	Transferencia
Competencia en comunicación lingüística	Intercambios comunicativos
Matemáticas	Ejercitación

Fuente: (Jiménez, 2006, p.18)

Se puede desprender de estas competencias, que las personas en general, deben incorporar a sus capacidades, elementos transversales que puedan facilitar sus buenas prácticas. Aquí, ya no es menester solamente lo relacionado con la Educación Física, sino que se requiere de todas aquellas disciplinas que ayuden a realizar una buena actividad.

### 2.3.4 La Evaluación en Educación Física

La evaluación, referida al ámbito general de la Educación Física, es uno de los elementos curriculares que más ha evolucionado en las últimas décadas, debido no sólo al obligado cambio que ha supuesto atender a otras finalidades educativas y contenidos surgidos con las diferentes reformas educativas, sino al desarrollo de nuevas tendencias educativas, con el empleo de otros instrumentos y estrategias para recoger y analizar los cambios de los estudiantes.

Tradicionalmente el sector de Educación Física ha centrado su evaluación en el producto final alcanzado por el estudiante, olvidando la importancia de la progresión o evolución en el tiempo del desempeño, sin embargo, actualmente la visión de la evaluación se ha ampliado para no sólo valorar los resultados sino también el proceso a través de los componentes conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Según lo señalado por Sánchez (2009, pp.23-24), la evaluación en Educación Física debe permitir: conocer, diagnosticar, valorar, pronosticar, motivar, agrupar, obtener datos y asignar calificaciones.

Estos son criterios básicos para realizar una evaluación completa, eficaz y eficiente de las habilidades y destrezas, además de lograr la mejora del proceso aprendizaje-enseñanza, a través de la retroalimentación que debe otorgar el docente a sus estudiantes.

Respecto a la evaluación, en el programa de estudio se establecen criterios para observar el nivel de logro alcanzado. Los criterios de evaluación se construyen considerando los siguientes elementos:

• **Dimensiones de la evaluación:**

- Dimensión motriz: aspectos técnicos, aspectos tácticos, aspectos físicos.
- Dimensión cognitiva: análisis, discusión, comprensión (principios, beneficios, conceptos).
- Dimensión social y personal: En el marco de los OFT, habilidades y capacidades sociales y personales.

• **Situaciones de evaluación:** Actividades ordinarias de clases, actividades diseñadas especialmente, Situaciones de competencias, presentaciones, torneos, campamentos, etc.

• **Instrumentos y procedimientos de evaluación:** Pautas de observación, Observación directa, Tests, Entrevistas a alumnos y alumnas, Revisión de cuadernos de compromisos físicos personales.

La evaluación prioriza el desempeño individual, estableciendo criterios de superación y avance de los estudiantes sobre sus propios resultados, sin compararlos con los del grupo curso.

### 2.3.5 Procedimientos e Instrumentos Evaluativos para habilidades y destrezas físicas

Los instrumentos de evaluación a este nivel, son uno de los principales problemas que aquejan a la asignatura de Educación física, es por ello, que en la práctica, los estudiantes no son evaluados de forma integral, haciendo de las clases, algo meramente instruccional y no actitudinal evaluativo en su complemento.

Hoy en día, en Educación Física tienden a utilizarse procedimientos como:

**Tabla N°5: Procedimientos e Instrumentos evaluativos para habilidades y destrezas físicas**

<b>Test motores:</b>	Se refieren a las pruebas definidas, que implican la realización por parte de todos los sujetos examinados de una tarea idéntica, con una técnica precisa, para la apreciación del éxito y del fracaso o para la expresión numérica del grado de logro
<b>Pruebas funcionales</b>	Se trata de procedimientos idénticos a los test, tanto en su concepción, como en sus características, pero se diferencian en que permiten determinar los aspectos fisiológicos de la condición física y de los elementos motores.
<b>Pruebas de ejecución:</b>	Estas pruebas exigen que el alumno realice una tarea poniendo de manifiesto la eficacia del aprendizaje.
<b>Técnicas sociométricas:</b>	Sirven para conocer mejor las relaciones sociales dentro del grupo clase.

Fuente: (Estebaranz, 1999, p.26).

Según lo señalado por el MINEDUC, los instrumentos de evaluación más eficaces son los que a continuación se presentan:

**Tabla N°6: Instrumentos más eficaces según MINEDUC.**

<b>Autoevaluación</b>	<b>Se sugiere que el profesor dé al estudiante la oportunidad de evaluarse a sí mismo. Eso le permitirá responsabilizarse de su propio proceso de aprendizaje y de los resultados obtenidos.</b>
<b>Escalas de puntuación</b>	Se refiere a la nota que el docente asigna a un desempeño específico del estudiante. En general, se utilizan como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento deportivo.
<b>Listas de control</b>	Son listas de frases que expresan conductas y secuencias de acciones. El docente debe señalar su presencia o ausencia, basándose en su propia observación.
<b>Pruebas de ejecución</b>	Esta evaluación exige que el estudiante realice una tarea concreta; por ejemplo: saltar coordinadamente dentro de una variedad de aros distribuidos en el piso.

<b>Registro anecdótico</b>	Consiste en un registro detallado de eventos que el docente considere relevantes; por ejemplo: se recomienda que los estudiantes registren en su cuaderno de Educación Física y Salud todas las actividades físicas que realizaron durante la semana.
<b>Rúbrica</b>	Matriz que posee un listado de criterios específicos y fundamentales que permiten valorar el aprendizaje, los conocimientos o las competencias logrados por el estudiante.
<b>Test</b>	Es una prueba estandarizada para clasificar a los individuos según criterios cuantitativos. Esto permite que el profesor compare a sus estudiantes y determine el progreso de cada uno de ellos. Se sugiere considerar las características diversas de los estudiantes, como por ejemplo las necesidades evaluativas especiales.

Fuente: (Mineduc, 2014)

Hablar de falencias dentro del sistema educativo sería ir demasiado lejos, pero las problemáticas están a simple vista. Sugerencias, planteamientos y nuevos puntos de vista son los que han intentado cambiar el déficit a la hora de evaluar.

Dentro de esta parte del estudio, se ha realizado un recorrido por las distintas visiones que se poseen en torno a la actividad física y otras temáticas relacionadas a ella. Las distintas posturas que se puedan entablar en relación con este tema, no dificultan el proceso de formación en la escuela, ya que más que un simple acto corporal o mecánico, la actividad física incorpora todos los elementos tanto externos como internos del cuerpo, haciendo de esta actividad un método práctico que entrega motivación y libera del sedentarismo.

El análisis epistemológico, de política pública y educacional, ha permitido conocer las bases por las cuales la actividad física puede ser beneficiosa para las personas, además de cómo éstas se imparten dentro del currículum nacional.

Las personas en general, no realizan actividad física, o bien lo hacen de manera errónea. A nivel educacional, son las instituciones escolares quienes a través de sus Proyectos Educativos, deben considerar el desarrollo físico y biológico de sus comunidades escolares, brindando los espacios y actividades necesarios para alcanzar tanto el bienestar físico, psíquico y social de sus integrantes. La Educación Física es una herramienta tremendamente útil para lograr múltiples objetivos, entre los que destaca la vida saludable y la convivencia escolar, desarrollada a través de valores como el trabajo en equipo, compañerismo y solidaridad.

Además de los establecimientos educacionales, también es importante invitar a los padres a ser actores importantes dentro del desarrollo físico propio y de sus hijos, ya sea con la creación de actividades que les permitan como familia, el disfrutar y beneficiarse de la actividad física y todas las ventajas de su práctica.



### **III. DIAGNÓSTICO**

#### **3.1 Diseño del diagnóstico**

El presente diagnóstico se llevó a cabo, como se ha señalado en este informe, en un establecimiento de dependencia municipal, ubicado en la comuna de Laja, provincia de Bío-Bío.

La Escuela cuenta con una matrícula de 884 alumnos (458 hombres y 426 mujeres), con un índice de vulnerabilidad (IVE) de 61.2% y con 464 alumnos prioritarios. Desde el año 2005 cuenta con Jornada escolar completa (JEC) y administrativamente está conformado por 4 directivos y un cuerpo docente de 50 profesores(as).

La determinación de la muestra fue intencionada, puesto que es en este nivel en el que se realiza el SIMCE muestral de Educación Física, por lo que la intervención se realizó en un Octavo año básico del establecimiento, curso que tiene una matrícula de 31 alumnos, 16 damas y 15 varones, cuya edad promedio corresponde a 13 años.

Para realizar el diagnóstico se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Pruebas de medición de los componentes de la condición física utilizados en el SIMCE de Educación Física de Octavo año básico.
- Cuestionario teórico relacionado con los conceptos y actitudes que trata el eje de vida activa y saludable en la asignatura de educación física y salud.

##### **3.1.1 Objetivo general del diagnóstico**

Evaluar la condición física de los estudiantes de un octavo año, de una escuela municipal de Laja, en relación a conocimientos, habilidades y actitudes establecidas en el eje de vida activa y saludable de este nivel de enseñanza.

##### **3.1.2 Objetivos específicos**

1.- Determinar el estado nutricional a través de medidas antropométricas en alumnos del octavo año "A" de la escuela estudiada, a partir de los rangos o valores proporcionados por el SIMCE de Educación Física.

2.- Identificar el rendimiento y resistencia de los grupos musculares; brazos, piernas y abdomen en los estudiantes para mejorar la capacidad física.

3.- Determinar el nivel de flexibilidad "de tronco adelante" de los estudiantes, según los valores de referencia del SIMCE de Educación Física.

4.- Identificar el nivel de capacidad cardiorrespiratoria de los estudiantes, en virtud de rangos establecidos en SIMCE de Educación Física.

5.- Evaluar el nivel de conocimientos conceptuales y actitudinales de cada estudiante, por medio de la aplicación de un cuestionario teórico.

### **3.1.3 Fuentes de información**

Los sujetos de la investigación fueron 31 estudiantes de una escuela municipal de la Comuna de Laja, 16 mujeres y 15 hombres, a quienes se les aplicó dos tipos de instrumentos para identificar su nivel de desempeño individual, de acuerdo a los objetivos y contenidos de la asignatura de Educación Física en segundo ciclo básico.

Los sujetos de estudio son estudiantes en su totalidad residentes en la comuna de Laja y pertenecen de acuerdo a la clasificación MINEDUC según su grupo socioeconómico a un nivel Medio, la mayoría de los apoderados han declarado tener entre 11 y 12 años de escolaridad, un ingreso del hogar que varía entre \$350.000 y \$600.000, entre 35,01 y 50% de los estudiantes se encuentran en condición de vulnerabilidad social.

El análisis de fuentes escritas considera como referencia la información de los resultados del Estudio de Educación Física 8° básico 2012, del Cuestionario Estudiantes e información del establecimiento a partir de datos administrativos.

Junto al grupo curso fue necesario entrevistar al profesor jefe para complementar la información recogida y obtener información de las diferentes causas desde su percepción, que puedan intervenir en el nivel de desempeño de los estudiantes.

### **3.1.4 Instrumentos de recogida de información**

El diagnóstico se realizó a partir de la aplicación de dos tipos de instrumentos; el primero orientado al objetivo general de la investigación, que ha sido validado por distintos profesionales del área de educación física y Agencia de la Calidad de la Educación y a su vez ha sido utilizado en la aplicación del SIMCE muestral de Educación Física y Salud. Este instrumento mide, básicamente, las distintas capacidades físicas que componen la condición física de una persona; siendo estas habilidades individuales, datos encontrados en “Resultados para docentes y directivos 8° año básico Educación física, SIMCE 2012”.

El segundo instrumento fue creado por los responsables de este proyecto de intervención, fue validado por un grupo de expertos y se aplicó con la finalidad de conocer el nivel de conocimientos conceptuales y actitudinales de cada estudiante respecto a la condición física, para ello se consideraron los siguientes indicadores:

**Conocimientos generales:** este indicador consta de 11 preguntas de selección múltiple, sobre conceptos asociados a los componentes de la condición física y los test utilizados para medirlos.

**Identificar grupo muscular:** el segundo indicador está compuesto de seis imágenes que muestran a personas realizando ejercicios de fuerza y flexibilidad donde los estudiantes tienen que identificar el grupo muscular que se trabaja en cada ejercicio.

**Reconocer cualidades físicas:** en este ítem los estudiantes tienen que asociar sistemas de entrenamiento a la cualidad física que se trabaja en cada uno de ellos.

**Analizar conductas:** el último indicador, plantea seis tipos de conductas relacionadas con el cuidado del cuerpo e intimidad de las personas, los estudiantes deben señalar si son conductas adecuadas o no, argumentando su postura.

Se entenderá, para efecto de este estudio, que los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan: la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la resistencia/fuerza muscular.

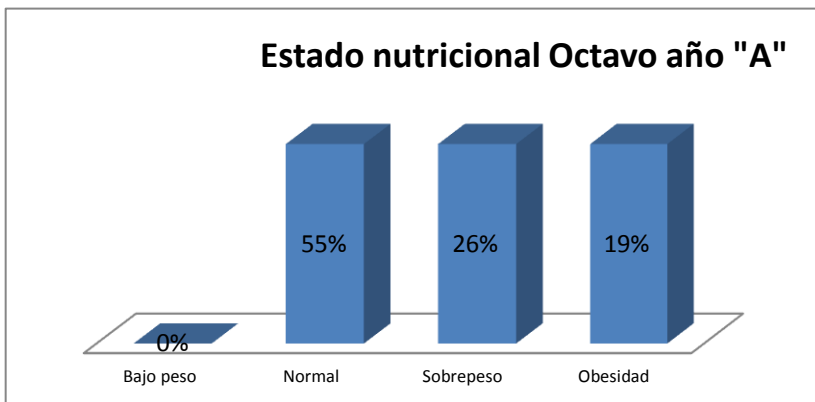
### **3.1.5 Resultados del diagnóstico**

El análisis de los resultados se realizó por medio de la tabulación de los datos obtenidos en cada uno de los test aplicados a los alumnos. Luego del agrupamiento de la información se procedió a representar los resultados por medio de gráficos que muestran cada uno de los objetivos específicos planteados anteriormente, los que guardan directa relación con las capacidades físicas que conforman la condición física y los conocimientos y actitudes respecto a ellas.

A continuación se presentan los resultados del diagnóstico en relación con cada uno de los test de evaluación inicial del nivel de condición física de los 31 estudiantes del Octavo año "A".

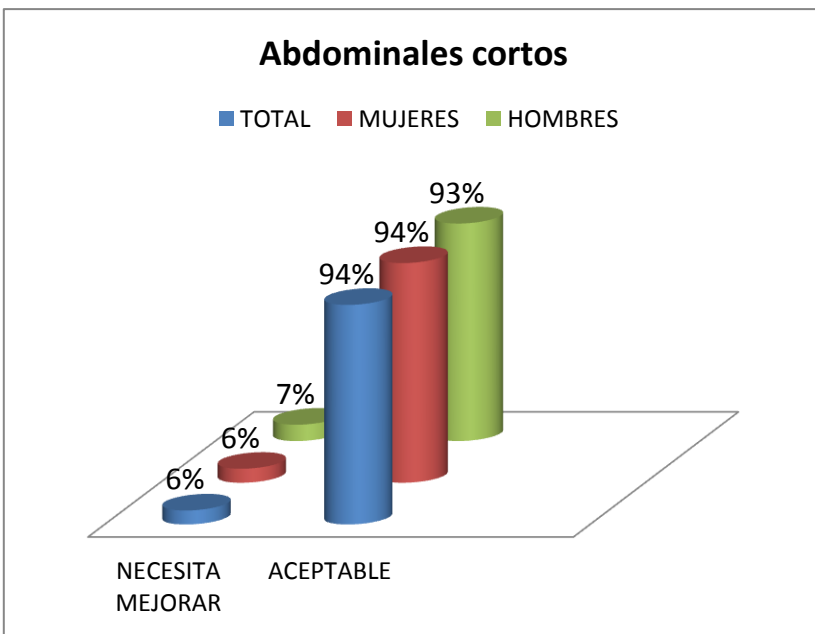
Batería de test SIMCE de Educación Física

**Gráfico N° 1: Corresponde al Estado nutricional en que se encuentran los estudiantes.**



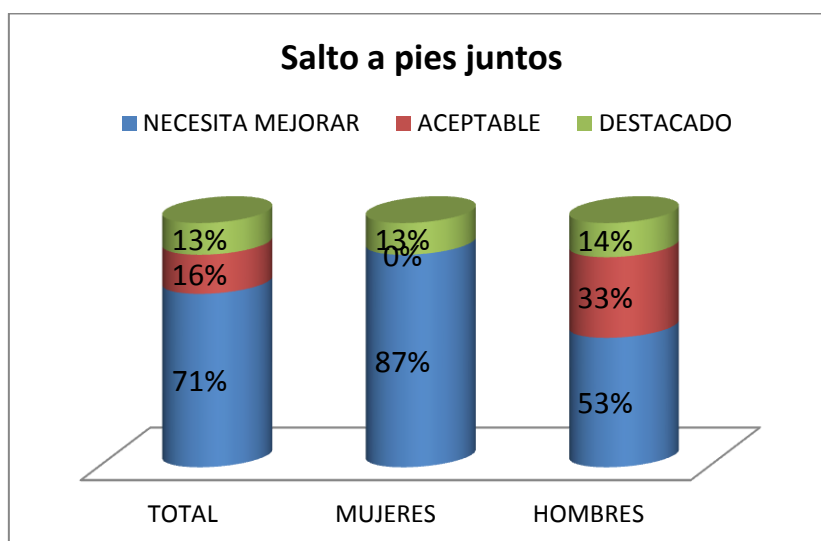
Luego de haber evaluado la antropometría de cada uno de los estudiantes, se calculó su IMC (índice de masa corporal) y éste arrojó que no hay estudiantes que se encuentren bajo peso, un 55% de ellos se encuentra en el rango normal, 26% con sobrepeso y 19% en el rango de obesidad.

**Gráfico 2: Resultados nivel de desempeño en la prueba de abdominales cortos**



Al analizar los resultados obtenidos por los estudiantes en esta prueba, se puede apreciar que en general existe un nivel aceptable y sólo un pequeño porcentaje de cada grupo genérico se encuentra en un rango en el cual necesitan mejorar. Esto de acuerdo a los valores de referencia que entrega el manual de resultados del SIMCE de Educación física en octavo año para Docentes y directivos del año 2012. Esta es la habilidad o capacidad física que muestra la mayor cantidad de alumnos en un nivel adecuado o aceptable, lo cual puede ser efecto de que el trabajo realizado tanto en clases de educación física como en las actividades físicas realizadas fuera de la escuela, favorezca el desarrollo de la resistencia muscular de este grupo de músculos, o bien, la técnica solicitada en el protocolo de ejercicio fue asimilado de mejor manera por su simplicidad de ejecución.

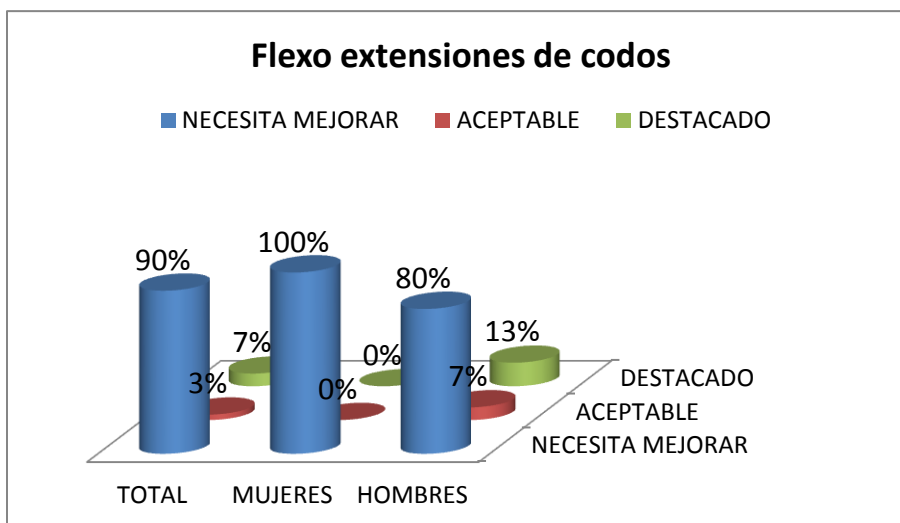
**Gráfico N° 3: Nivel de desempeño en prueba de Salto a pies juntos**



El componente físico que mide esta prueba es la fuerza muscular de las extremidades inferiores. Para ella se establecieron tres niveles de rendimiento: destacado, aceptable y necesita mejorar.

Este gráfico muestra que la gran mayoría de los integrantes del grupo curso obtienen un resultado deficitario en esta cualidad, siendo en general un 71% de estudiantes los que encuentran en el nivel “Necesita mejorar”, otro 16% se encuentra en el nivel “aceptable” y sólo un 13% se ubica en el nivel “destacado”. Por su parte, las mujeres se ubican con un 87% en el nivel “Necesita mejorar” y el restante 13% se ubica en el nivel “destacado”. Finalmente, los hombres en un 53% se ubican en el nivel “Necesita mejorar”, el 33% en el “aceptable” y el 14% en el “destacado”.

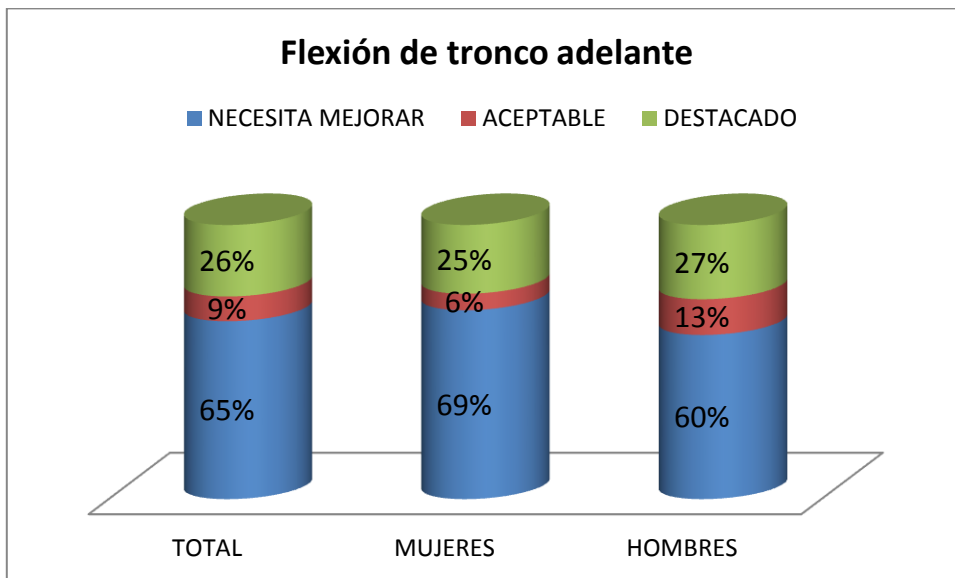
**Gráfico N° 4: Resultados nivel de desempeño en prueba de Flexo-extensiones de codo.**



El componente físico que mide esta prueba es la fuerza muscular de las extremidades superiores. Para ella se establecieron tres niveles de rendimiento: destacado, aceptable y necesita mejorar.

La ilustración gráfica muestra que como curso, el 90% de los estudiantes “Necesita mejorar” esta cualidad, un 3% se encuentra en un nivel “aceptable” y el 7% en el “destacado”. Por su parte, todas las damas “necesitan mejorar” esta habilidad. Los varones también muestran poco desarrollada esta habilidad, “necesitando mejorar” el 80% de ellos, ubicándose en un nivel “aceptable” sólo el 7% y en el destacado el 13%.

**Gráfico N° 5: Resultados nivel de desempeño en Flexión de tronco adelante.**

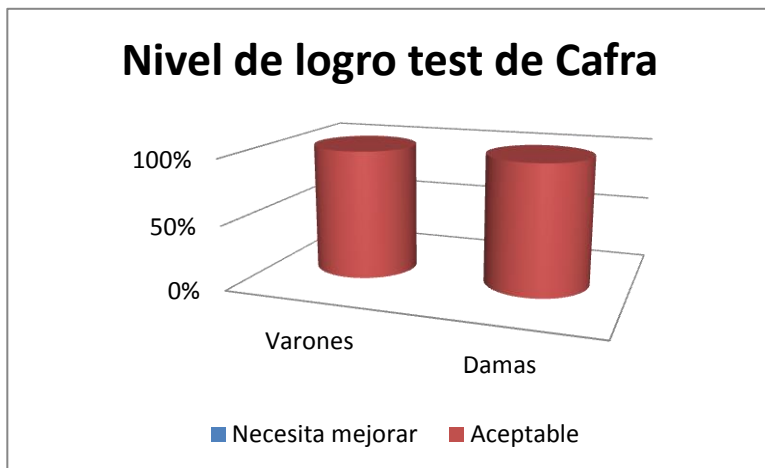


La flexibilidad se mide por medio de la prueba de flexión de tronco adelante (Wells-Dillon adaptado).

Para esta prueba se establecieron niveles de rendimiento: destacado, aceptable y necesita mejorar.

El gráfico nos muestra los resultados de los alumnos y alumnas en relación a la habilidad de flexibilidad. Como curso, el 65% se encuentra en la categoría “Necesita mejorar”, el 9% en “Aceptable” y el 26% en el “destacado”. En el caso de las damas, éstas muestran que el 69% se encuentra en un nivel en el cual es necesario mejorar, el 6% en un nivel aceptable y el 25% en nivel destacado. Por otro lado, los varones también se ubican con el 60% en un nivel en el que necesitan mejorar, el 13% en un nivel “aceptable” y el 27% en el “destacado”. Los resultados pueden ser efecto de que esta capacidad física sea una de las menos trabajadas en sesiones de actividad física tanto dentro como fuera de la escuela.

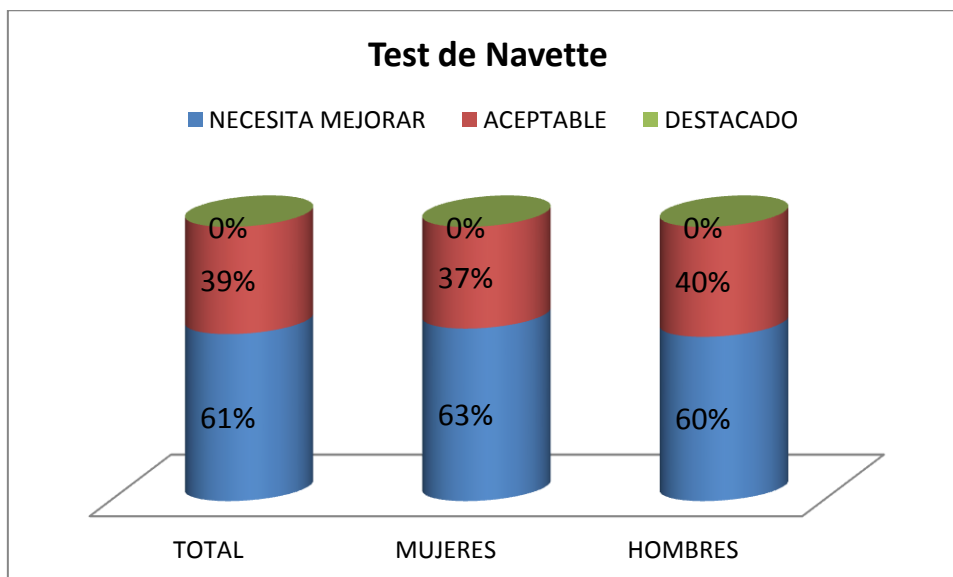
**Gráfico N° 6: Resultados nivel de desempeño en test de Cafra.**



En esta figura se muestra la distribución de los estudiantes en cada nivel establecido según la frecuencia cardíaca registrada una vez finalizado el test de Cafra. Para este análisis se establecieron dos niveles: aceptable y necesita mejorar. Esta última categoría considera a aquellos estudiantes que, al finalizar el test, registraron una frecuencia cardíaca igual o superior a 160 pulsaciones por minuto, por lo que podría presentar algún riesgo cardiovascular. Según lo obtenido, no se encuentra a ningún estudiante en este caso, por lo que todos pueden rendir el Test de Navette.



**Gráfico N° 7: Resultados nivel de desempeño en test de Navette.**



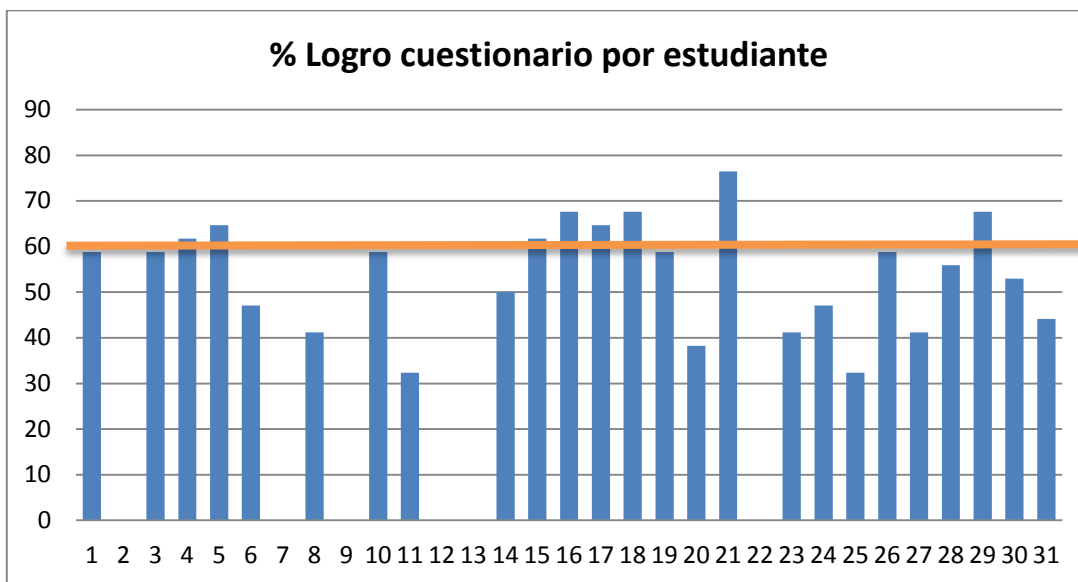
En el gráfico anterior se muestra que del total de estudiantes, el 61% se encuentra en un nivel en que “Necesitan mejorar”, el 39% en el “Aceptable” y el 0% en el “destacado”. Por su lado, las damas “Necesitan mejorar” en un 63%, en el nivel “aceptable” se encuentra el 37% y ninguna se encuentra en el “destacado”. Los varones en un 60% se ubican en el nivel “Necesita mejorar”, el 40% en el aceptable, no accediendo ninguno al “destacado”.

Los niveles de esta prueba consideran el consumo de oxígeno máximo, por lo tanto dan cuenta de la potencia aeróbica máxima de los estudiantes.

Tras la aplicación del primer instrumento diagnóstico, se obtiene los siguientes datos; un 45% del grupo curso se encuentra en un estado nutricional desfavorable por estar con sobrepeso y obesidad, un 94% de los estudiantes evidencia un nivel aceptable en el logro de abdominales, un 71% del curso debe mejorar el nivel de desempeño en prueba de salto a pies juntos, un 90% no logra un nivel aceptable de desempeño en prueba de flexo-extensiones de codo, en la prueba que mide la flexibilidad a través de la flexión de tronco adelante un 65% de los estudiantes necesita mejorar, según la frecuencia cardiaca registrada una vez finalizado el test de Cafra el total del curso se encuentra en un nivel aceptable y un 61% de los estudiantes necesita mejorar la potencia aeróbica.

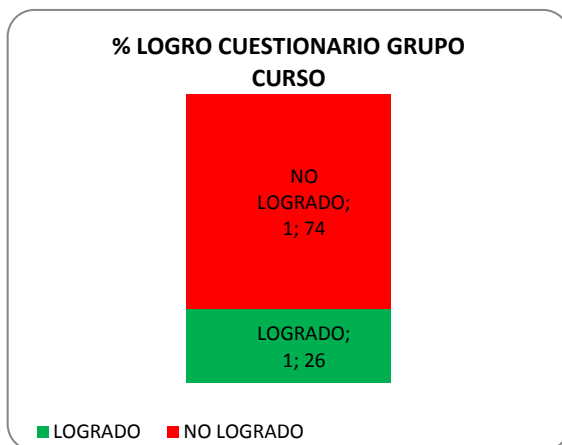
## Cuestionario

A continuación se presentan los resultados del desarrollo del cuestionario de evaluación diagnóstica de los estudiantes de octavo año básico de una escuela municipal de Laja.



**El gráfico N° 8** nos presenta el nivel de logro de cada uno de los estudiantes en el indicador de conocimientos generales sobre la condición física. A partir de la información presentada podemos evidenciar que la mayoría de los estudiantes no logra el 60% de respuestas correctas en la evaluación, obteniendo como promedio general grupal un 44% de logro.

Observemos el **gráfico N° 9**, éste nos muestra el porcentaje de estudiantes que alcanza un desempeño igual o superior al 60% de logro.



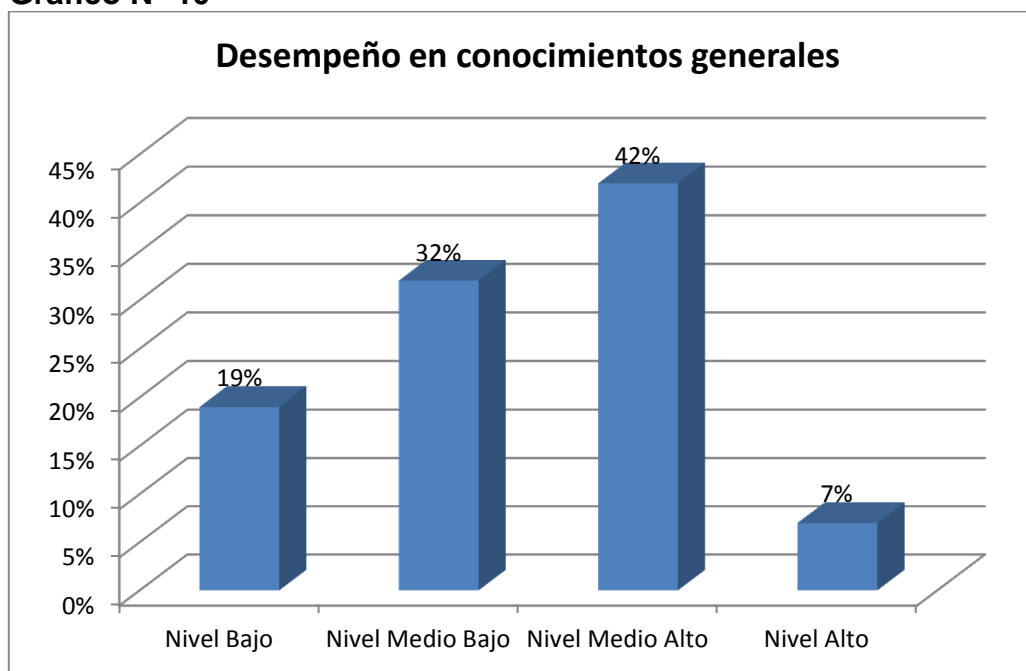
El cuestionario de diagnóstico contiene preguntas con similar grado de dificultad. Para ordenar los resultados de la evaluación se utiliza la clasificación de niveles para evaluaciones de educación básica, entregadas por MINEDUC para la elaboración de los PME.

Escala de ordenamiento:

- Nivel Bajo: 0% a 25 % respuestas correctas
- Nivel Medio Bajo: 26% a 50 % respuestas correctas
- Nivel Medio Alto: 51% a 75% respuestas correctas
- Nivel Alto: 76% a 100 % respuestas correctas

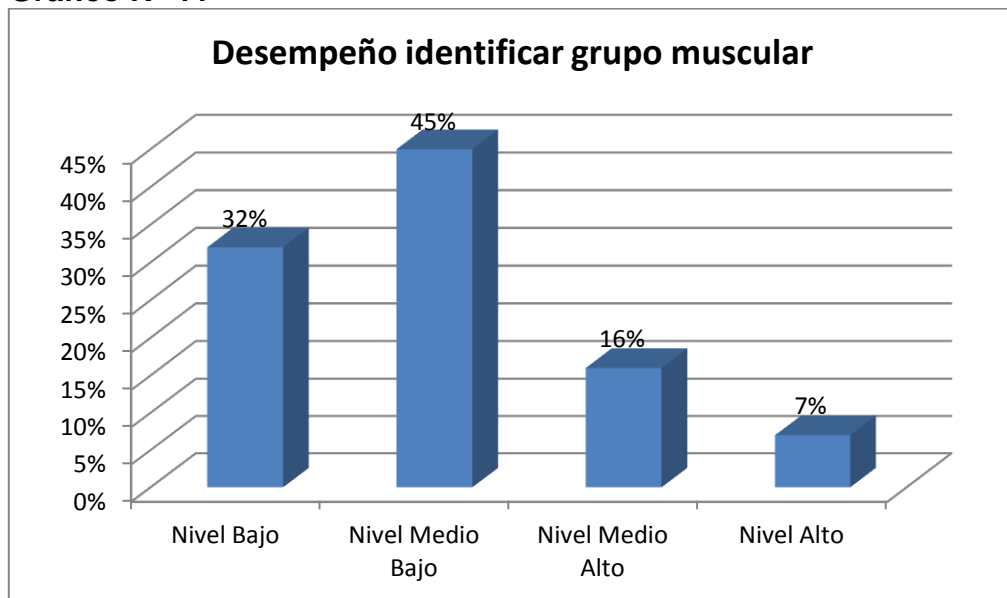
A continuación se observan los resultados generales del grupo curso en el desarrollo de los distintos indicadores.

**Gráfico N° 10**



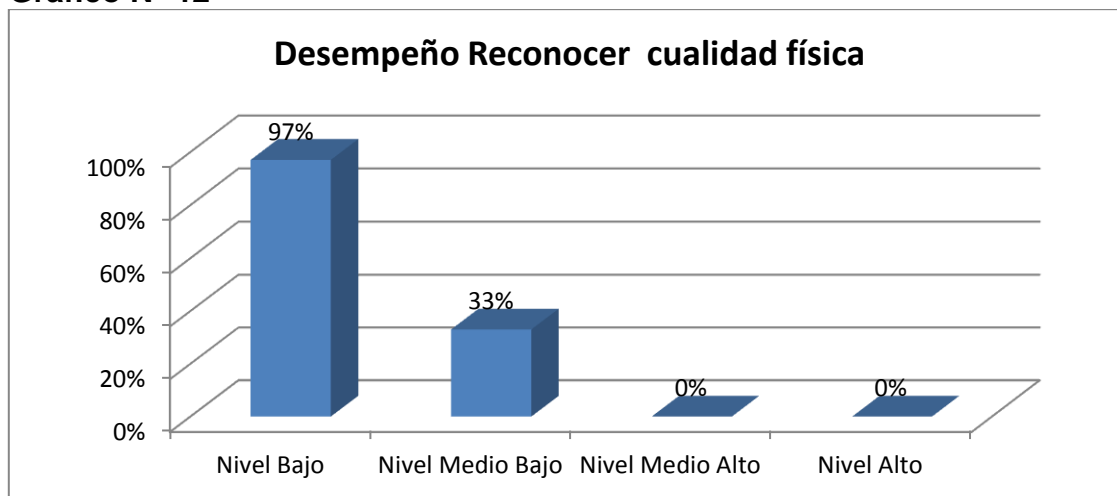
Al realizar el análisis de podemos observar que existe un gran número de sujetos que se encuentra en un nivel medio alto, logrando un desempeño superior al 50% de logro en este indicador. Sin embargo en los niveles insatisfactorios se concentra el 51% de los estudiantes del curso.

**Gráfico N° 11**



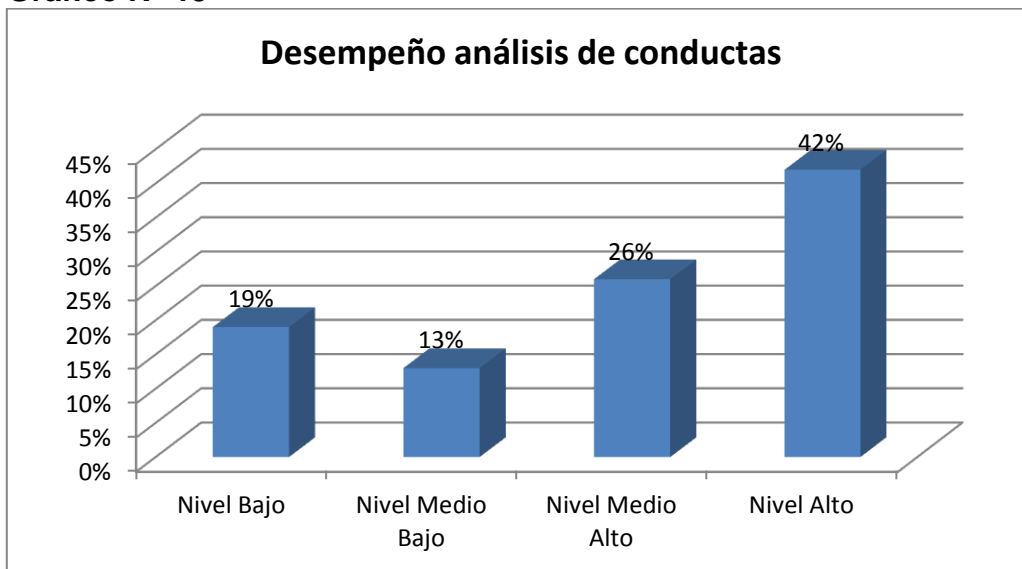
Al observar el gráfico se puede evidenciar que un número significativo de estudiantes que representa el 77% del curso se encuentra en los niveles insatisfactorios de logro, y que solo 7 estudiantes alcanzan un desempeño adecuado identificando los distintos grupos musculares que se trabajan en los ejercicios ilustrados.

**Gráfico N° 12**



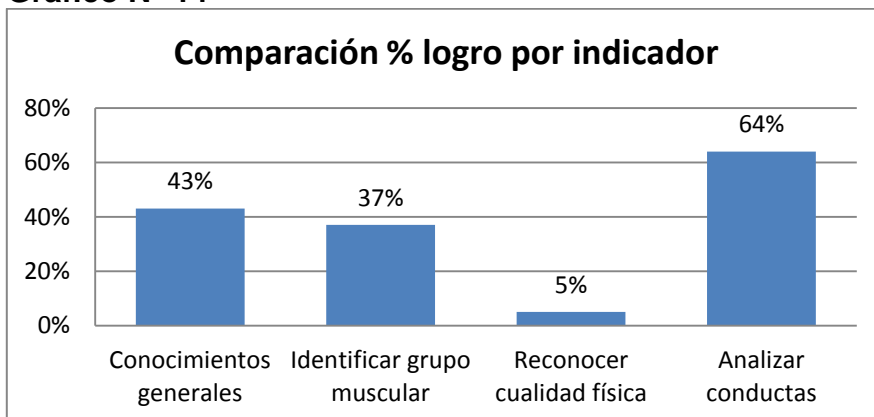
El gráfico anterior, evidencia que el 100% de los estudiantes no logra asociar la calidad física que se trabaja en los sistemas de entrenamiento señalados en el cuestionario.

**Gráfico N° 13**



Al realizar el análisis del gráfico podemos concluir que el 68 % de los estudiantes logran un desempeño satisfactorio y que por lo tanto logran discriminar las conductas adecuadas de las no adecuadas en relación con el cuidado del cuerpo e intimidad de las personas, argumentando su postura.

**Gráfico N° 14**



Al comparar los indicadores propuestos en el instrumento diagnóstico podemos concluir que los contenidos teóricos son los más descendidos, sin embargo, el ámbito actitudinal evaluado a través del cuarto indicador, nos muestra una concentración en el nivel medio alto, lo que indica que los estudiantes poseen una mayor capacidad de distinguir y reconocer las conductas adecuadas en una situación determinada.

### **3.1.6 Necesidades encontradas en el Diagnóstico**

El diagnóstico aplicado arrojó como resultado que es necesario implementar acciones que contribuyan a mejorar las habilidades individuales descendidas de los estudiantes que componen la condición física de una persona, condición fundamental para el desarrollo de una vida activa y saludable, que contribuye a la disminución del riesgo de adquirir enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo y la mala alimentación.

En consecuencia, se tomó la decisión que la intervención se efectuaría en el contexto del aula y en la vida cotidiana, para esto se diseñó una unidad pedagógica de trabajo en la asignatura de Educación Física con el objetivo de incorporar en la vida cotidiana el hábito de ejercicio físico y de la práctica deportiva para que los estudiantes desarrollen aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida.

### **3.1.7 Delimitación y Planteamiento en el Diagnóstico**

En Chile, se han planificado y realizado diversas iniciativas para promover la actividad física y el cuidado de la salud.

Destaca entre ellas la Ley del Deporte N° 19.712 (2001), que señala en su artículo 5 que: “El Ministerio de Educación establecerá un sistema nacional de medición de la calidad de la educación física y deportiva para ser aplicado al finalizar la educación básica...” junto a los planes y programas de estudio de la asignatura elaborados por el MINEDUC que incluyen objetivos orientados a fomentar la práctica de actividad física.

En el diagnóstico aplicado en este estudio, se contemplaron diversas pruebas para medir aquellos objetivos curriculares referidos a la condición física, relacionados con el rendimiento cardiovascular y la potencia aeróbica de los estudiantes, aspectos importantes dado que una buena condición cardiovascular está asociada a un menor riesgo de enfermedades, junto a ello, la condición del sistema cardiorrespiratorio es un aspecto que se puede cambiar con el entrenamiento adecuado, este es un componente de la salud de los estudiantes en el que la educación puede influir.

Sin embargo, faltan investigaciones que profundicen en la búsqueda de estrategias que contribuyan al desarrollo de la condición física y vida saludable de los estudiantes.

A partir de los antecedentes arrojados en el diagnóstico, se puede establecer que el problema da cuenta de los insuficientes logros en cualidades físicas y conocimientos conceptuales de la condición física de estudiantes de octavo básico de una escuela municipal en la comuna de Laja.

## **IV. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN**

### **4.1 Finalidad de la intervención**

Mejorar la condición física de los estudiantes, a partir de una propuesta que involucre el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes, con el fin de promover la actividad física y un estilo de vida saludable.

#### **4.1.1 Objetivo General**

Incrementar el desarrollo de las competencias declaradas en el eje de vida activa y saludable, en la asignatura de Educación Física, en estudiantes de octavo año básico, a partir de un diseño didáctico que favorezca el desarrollo de las cualidades físicas del grupo curso.

#### **4.1.2 Objetivos Específicos:**

Para orientar el diseño de la intervención pedagógica, se contemplaron los siguientes objetivos:

- 1.- Mejorar las cualidades físicas del grupo curso en relación con los valores de referencia del SIMCE de Educación Física.
- 2.- Elevar el desarrollo de contenidos conceptuales y actitudinales de la asignatura, incluyendo ambas dimensiones en la planificación de clases.
- 3.- Incentivar la práctica de la actividad física cotidiana, mediante la intervención a las prácticas de la Educación Física
- 4.- Promover la importancia de la alimentación balanceada y saludable en torno a la actividad física de los estudiantes.

### 4.1.3 Matriz de Intervención:

En el siguiente cuadro se presenta una síntesis de la planificación curricular de la intervención.

<b>FIN</b>	Mejorar la condición física de los estudiantes, a partir de una propuesta que involucre el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes, como estrategia para promover la actividad física y un estilo de vida saludable.				
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Incrementar el desarrollo de las competencias declaradas en el eje de vida activa y saludable en la asignatura de educación física en estudiantes de octavo año básico, a partir de un diseño didáctico que favorezca el desarrollo de las cualidades físicas del grupo curso.				
<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Actividad</b>	<b>Acciones</b>	<b>Metas con Indicadores de Resultados.</b>	<b>Medio de Verificación</b>	<b>Responsable</b>
<b>Objetivo específico N° 1</b> Retroalimentar los resultados del diagnóstico con los estudiantes, equipo directivo y docente de aula para el análisis de las diversas opciones de superación de las cualidades físicas identificadas como débiles en los estudiantes	Socializar los resultados del diagnóstico.	- Reuniones de UTP con profesores responsables de la intervención  - Reunión con profesor de aula  - Reunión informativa y motivacional a los estudiantes del curso.	- Asistencia del 100% de encargados del proyecto a reunión con UTP.  100% de los estudiantes se compromete a dar el mejor esfuerzo para superar las cualidades físicas.	Lista de asistencia  Fotografías  Hoja de compromiso	Encargados de proyecto
<b>Objetivo específico</b>	Diseño y ejecución de plan de entrenamiento.	- Ejercicios para el desarrollo del	-Incrementar en un 10% el desarrollo	Planificaciones del docente.	Encargados de proyecto.



<p><b>N° 2</b></p> <p>Favorecer el desarrollo de las cualidades físicas del grupo curso en relación con los valores de referencia del SIMCE de Educación Física.</p>		<p>rendimiento muscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.</li> <li>- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria.</li> <li>- Elaboración de planificaciones en forma conjunta con el profesor de educación física.</li> </ul>	<p>de cada una de las cualidades físicas de los estudiantes.</p> <p>-El profesor de la asignatura modifica diseño y aplicación de planificaciones.</p>	<p>Planificación de actividades de sesiones de clases.</p> <p>Fotografías</p> <p>Lista de estudiantes del curso</p>	<p>Jefa de UTP</p> <p>Profesor de educación física</p>
<p><b>Objetivo específico N° 3</b></p> <p>Elevar el aprendizaje de los contenidos conceptuales y actitudinales de la asignatura, por medio de la inclusión de ambas dimensiones en la planificación de clases.</p>	<p>Incluir en planificación de clases los contenidos conceptuales y actitudinales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El docente incluye en su planificación conceptos y actitudes.</li> <li>- El docente estructura sus clases, evidenciando claramente los momentos de ésta.</li> <li>- Desarrollo de</li> </ul>	<p>100% de las planificaciones de la unidad incluyen estas dimensiones.</p> <p>-90% de los estudiantes participan de las sesiones de clases.</p> <p>-Realización del 100% de las guías</p>	<p>Planificaciones</p> <p>Registro de asistencia.</p> <p>Guías de aprendizaje</p> <p>Fotografías</p>	<p>Encargados del proyecto.</p> <p>Jefa de UTP</p> <p>Profesor de asignatura</p>

		<p>guías de aprendizaje y retroalimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercitación de vocabulario técnico.</li> </ul>	de aprendizaje.		
<p><b>Objetivo específico N° 4</b></p> <p>Incorporar en la vida cotidiana el hábito del ejercicio físico y de la práctica deportiva para que los estudiantes desarrollen aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida.</p>	<p>Crear plan de trabajo complementario</p>	<p>Modelar un plan de trabajo</p> <p>Docente entrega tipos de actividades para considerar en planes de trabajo de cada estudiante</p> <p>Diseño de plan de trabajo individual</p> <p>Actividad masiva del curso para promover la actividad física (Zumba)</p>	<p>100% de los estudiantes crean y aplican su plan de trabajo complementario.</p>	<p>Plan de trabajo individual.</p> <p>Fotografías</p>	<p>Encargados de proyecto</p> <p>Profesor de Educación Física</p> <p>Estudiantes</p> <p>Monitor de zumba</p>
<p><b>Objetivo específico N° 5</b></p> <p>Valorar la importancia de la alimentación balanceada y saludable en torno a la actividad física, por</p>	<p>Implementar talleres de alimentación saludable</p>	<p>Desarrollo de taller de alimentación saludable para estudiantes.</p> <p>Diseño de afiches promotores de alimentación saludable y actividad física.</p>	<p>100% de participación de estudiantes.</p> <p>80% de participación de apoderados.</p>	<p>Listas de asistencia.</p> <p>Fotografías</p> <p>Presentación powerpoint de nutricionista.</p>	<p>Encargados de proyecto</p> <p>Jefa de UTP</p> <p>Nutricionista</p>

parte de los estudiantes.					
------------------------------	--	--	--	--	--

## V. INTERVENCIÓN CURRICULAR

La intervención para el mejoramiento de las cualidades de la condición física de los estudiantes de octavo año de una escuela municipal de Laja, se realizó a través de la planificación de un bloque a la semana en la asignatura de Educación Física. En este proyecto se trabajó las habilidades y conceptos relacionados con las cualidades de la condición física, planificándose también talleres relacionados con la nutrición y alimentación saludable.

### A5.- Planificación de la intervención

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de evaluación (para toda la unidad)	Semanas	Actividades de enseñanza y evaluación
Incorporar en la vida cotidiana el hábito de ejercicio físico y de la práctica deportiva para que los estudiantes desarrollen aquellas cualidades físicas asociadas a la salud y calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Calentamiento previo.</li> <li>✓ Cumplimiento de instrucciones.</li> <li>✓ Esfuerzo y superación personal.</li> <li>✓ Realización correcta de actividades.</li> <li>✓ Uso y cuidado del material.</li> <li>✓ Participación, iniciativa, colaboración, liderazgo, respeto, decisiones, etc.</li> <li>✓ Cumplimiento de</li> </ul>	Semana 1  Clase 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se informan sobre características comunes y aspectos específicos de la obesidad y sedentarismo. Investigan en sus hogares y medios informativos, elaborando presentación de acuerdo a lo aprendido.</li> <li>• Realizan rutinas de ejercicios de intensidad moderada, reconociendo en ellos una forma de prevenir y combatir el sobrepeso y obesidad.</li> </ul>
		Semana 2  Clase 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplican método para determinar el IMC (índice de masa corporal) de una persona, de acuerdo a datos obtenidos en diagnóstico. Se evalúan a sí mismos y a sus compañeros.</li> <li>• Realizan ejercicios de intensidad moderada a alta, reconociendo en ellos una forma de prevenir y combatir el sobrepeso.</li> </ul>
		Semana 3  Clase 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientados por el profesor, diseñan programa de entrenamiento, según necesidades detectadas en diagnóstico.</li> <li>• Ejecutan ejercicios que permiten incrementar el gasto energético o calórico habitual. Reconocen hábitos de vida saludable: descanso adecuado, actividad física sistemática,</li> </ul>

	medidas de higiene y seguridad. ✓ Realización de actividad física fuera del horario de clases.		control de masa corporal, etc.
		Semana 4 Clase 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencian y aplican sistema de entrenamiento de la resistencia; carrera continua.</li> <li>• Utilizan diversos ejercicios de flexibilidad en fase de vuelta a la calma.</li> </ul>
		Semana 5 Clase 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencian y aplican sistema de entrenamiento de la resistencia; Fartlek.</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad de acuerdo a grupos musculares utilizados.</li> </ul>
		Semana 6 Clase 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencian y aplican sistema de entrenamiento de la fuerza (circuit training)</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad de acuerdo a los grupos musculares trabajados durante la clase.</li> </ul>
		Semana 7 Clase 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan actividades alternativas para el desarrollo de cualidad de resistencia aeróbica. (CICLETADA DE 10 KMTS.)</li> </ul>

**Planificación Unidad**

**Planificación clase a clase**

**CLASE N° 1:**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se informan sobre características comunes y aspectos específicos de la obesidad y sedentarismo. Investigan en sus hogares y medios informativos, elaborando presentación de acuerdo a lo aprendido.</li> <li>• Realizan rutinas de ejercicios de intensidad moderada, reconociendo en</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones generales de la unidad; sus propósitos, actividades, materiales, etc.</li> <li>• Instrucciones generales para la clase; calentamiento previo, materiales a utilizar, disposición positiva, motivación permanente.</li> <li>• Instrucciones específicas para la clase; actividad elegida, motivación según objetivo de la misma, normativa asociada (reglas), definición de roles, metodología de trabajo, criterios de ejecución y evaluación a considerar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan de diferentes rutinas y ejercicios físicos</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Balones</li> <li>*aros</li> <li>*conos</li> <li>*cuerdas</li> <li>*petos</li> <li>*vallas</li> <li>*colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Capacidad para crear movimientos y secuencias en forma espontánea.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA: Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> </ul>

<p>ellos una forma de prevenir y combatir el sobrepeso y obesidad.</p>	<p>orientados a fomentar campaña contra el sobrepeso y sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•En grupos, crean rutina de ejercicios de carácter aeróbico.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Se corrigen conductas y se manifiesta los aciertos de la clase.</li> <li>•Realizan ejercicios de vuelta a la calma (elongaciones de grupos musculares trabajados durante la clase).</li> </ul>			
--	--	--	--	--

**CLASE N° 2:**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplican método para determinar el IMC (índice de masa corporal) de una persona, de acuerdo a datos obtenidos en diagnóstico. Se evalúan a sí mismos y a sus compañeros.</li> <li>• Realizan ejercicios de intensidad moderada a alta, reconociendo en ellos una forma de prevenir y combatir el sobrepeso.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones generales para la clase; calentamiento previo, espacio a utilizar, material a utilizar, motivación permanente.</li> <li>• Instrucciones específicas para la clase; objetivo, actividad elegida, reglas, metodología de trabajo, criterios de ejecución y evaluación a utilizar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calculan el IMC propio y el de sus compañeros.</li> <li>• Elaboran estadística general del curso según resultados obtenidos.</li> <li>• Trabajo físico con cambios de intensidad de acuerdo a la Frecuencia cardiaca (ejercicios orientados por el profesor).</li> <li>• En grupos, crean secuencia de ejercicios con cambios</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Balones</li> <li>*aros</li> <li>*conos</li> <li>*cuerdas</li> <li>*petos</li> <li>*vallas</li> <li>*colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Capacidad para crear movimientos y secuencias en forma espontánea.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA:</p> <p>Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> <li>• Diferenciación de intensidades.</li> </ul>



	<p>de intensidad.</p> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se corrigen conductas y se manifiesta los aciertos de la clase.</li><li>• Realizan ejercicios de vuelta a la calma (elongaciones de grupos musculares trabajados durante la clase).</li><li>• Comentan acerca de los riesgos del sobrepeso, obesidad y sedentarismo.</li></ul>			
--	--	--	--	--

**CLASE N° 3**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñan programa de entrenamiento, según necesidades detectadas en diagnóstico.</li> <li>• Ejecutan ejercicios que permiten incrementar el gasto energético o calórico habitual. Reconocen hábitos de vida saludable: descanso adecuado, actividad física sistemática, control de masa corporal, etc.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones generales para la clase; calentamiento previo, espacio a utilizar, material a utilizar, motivación permanente.</li> <li>• Instrucciones específicas para la clase; objetivo, actividad elegida, reglas, metodología de trabajo, criterios de ejecución y evaluación a utilizar.</li> <li>• Analizan las principales deficiencias encontradas en diagnóstico de cualidades físicas.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumeran formas de entrenar las cualidades físicas más deficitarias (Fuerza y resistencia)</li> <li>• Vivencian algunos ejercicios dirigidos al mejoramiento de la resistencia y de la fuerza.</li> <li>• En grupos, crean secuencias de ejercicios orientados a mejorar la fuerza y la resistencia y los llevan a la práctica.</li> <li>• Crean un programa de</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Balones</li> <li>*aros</li> <li>*conos</li> <li>*cuerdas</li> <li>*petos</li> <li>*vallas</li> <li>*colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Capacidad para crear movimientos y secuencias en forma espontánea.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA:</p> <p>Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> <li>• Diferenciación de intensidades.</li> </ul>

	<p>entrenamiento de la resistencia y de la fuerza (por grupos) con una duración de tres semanas (considerando progresión en la intensidad, descanso adecuado, etc.)</p> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Mencionan las principales características del entrenamiento de la fuerza y resistencia.</li><li>•Se refuerzan hábitos de higiene personal y ambiental.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**CLASE N° 4**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencian y aplican sistema de entrenamiento de la resistencia; carrera continua.</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad de acuerdo a grupos musculares utilizados.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes conocen el objetivo de la clase.</li> <li>• Motivación a través de un juego.</li> <li>• Orientaciones generales.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumeran características de la resistencia y tipos (aeróbica y anaeróbica)</li> <li>• Realizan trabajo de resistencia aeróbica durante 20 minutos, utilizando el sistema de entrenamiento de Carrera continua.</li> <li>• Realizan pausa de hidratación de 5 minutos.</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad orientados según los grupos musculares utilizados en actividad anterior.</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Balones</li> <li>*aros</li> <li>*conos</li> <li>*cuerdas</li> <li>*petos</li> <li>*vallas</li> <li>*colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Capacidad para crear movimientos y secuencias en forma espontánea.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA:</p> <p>Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> <li>• Diferenciación de intensidades.</li> </ul>

	<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Mencionan características del esfuerzo realizado en fase principal de la clase.</li><li>•Mencionan tipos de ejercicios de resistencia que realizan comúnmente.</li><li>•Se refuerzan hábitos de higiene personal y ambiental.</li></ul>			
--	--	--	--	--

**CLASE N° 5**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencian y aplican sistema de entrenamiento de la resistencia; carrera continua.</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad de acuerdo a grupos musculares utilizados.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes conocen el objetivo de la clase.</li> <li>• Motivación a través de un juego.</li> <li>• Orientaciones generales.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencian las características del método de entrenamiento fartlek respecto al utilizado en clase anterior (Carrera continua).</li> <li>• Vivencian y aplican el Sistema fartlek durante 25 minutos.</li> <li>• Realizan pausa de hidratación durante 5 minutos.</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad orientados según los grupos musculares utilizados en actividad anterior.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencionan principales sensaciones presentes en el</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Balones</li> <li>*aros</li> <li>*conos</li> <li>*cuerdas</li> <li>*petos</li> <li>*vallas</li> <li>*colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Capacidad para crear movimientos y secuencias en forma espontánea.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA:</p> <p>Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> <li>• Diferenciación de intensidades.</li> </ul>

	<p>trabajo de fase principal de la clase. (fartlek)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se refuerzan hábitos de higiene personal y ambiental.</li></ul>			
--	---	--	--	--

**CLASE N° 6:**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivencian y aplican sistema de entrenamiento de la fuerza (circuit training)</li> <li>• Utilizan ejercicios de flexibilidad de acuerdo a los grupos musculares trabajados durante la clase.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones generales para la clase; calentamiento previo, espacio a utilizar, material a utilizar, motivación permanente.</li> <li>• Instrucciones específicas para la clase; objetivo, actividad elegida, reglas, metodología de trabajo, criterios de ejecución y evaluación a utilizar.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Según grupo, crean ejercicios de fuerza para brazos, piernas, abdominales y dorsales.</li> <li>• Con la orientación del profesor, crean un circuito de ejercicios de fuerza para los grupos musculares mencionados anteriormente, considerando el principio de alternancia muscular.</li> <li>• Realizan los ejercicios de</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Balones</li> <li>*aros</li> <li>*conos</li> <li>*cuerdas</li> <li>*petos</li> <li>*vallas</li> <li>*colchonetas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Capacidad para crear movimientos y secuencias en forma espontánea.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA:</p> <p>Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> <li>• Diferenciación de intensidades.</li> </ul>



	<p>circuito creado, considerando para cada estación 30 segundos de trabajo con pausa de mismo tiempo. Repiten el circuito en 3 ocasiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizan pausa de hidratación durante 5 minutos.</li> </ul> <p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se corrigen conductas y se manifiesta los aciertos de la clase.</li> <li>• Comentan las características del entrenamiento de la fuerza por medio del sistema de circuito training.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**CLASE N° 7**

ACTIV. DE ENS. Y EVALUACIÓN	ACTIVIDAD GENÉRICA	MATERIALES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVAL. INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizan actividades alternativas para el desarrollo de cualidad de resistencia aeróbica.</li> </ul>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones generales para la clase; calentamiento previo, distancia a recorrer, material a utilizar, motivación permanente.</li> <li>• Instrucciones específicas para la clase; objetivo, actividad elegida, circuito a recorrer.</li> <li>• Cada estudiante prepara su bicicleta.</li> </ul> <p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se forman 4 grupos con un respectivo líder.</li> <li>• Se recorre una distancia de 5 kilómetros.</li> <li>• Pausa de 10 minutos para descanso e hidratación.</li> <li>• Regresan al establecimiento recorriendo los mismos 5 kilómetros.</li> </ul>	<p>Según requerimientos:</p> <p>*Bicicleta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de realizar las rutinas entregadas por el docente en forma correcta.</li> <li>• Nivel de interés y participación.</li> <li>• Capacidad de autocuidado.</li> <li>• Capacidad de cumplir rutinas básicas de higiene personal.</li> <li>• Ejecución y aplicación correcta de los ejercicios, rutinas y juegos.</li> <li>• Respeto por las diferencias individuales.</li> </ul>	<p>DIAGNÓSTICA:</p> <p>Psicomotor</p> <p>FORMATIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de funciones.</li> <li>• Diferenciación de intensidades.</li> </ul>

	<p><b>Cierre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Ejercicios de elongación y relajación.</li><li>•Se corrigen conductas y se manifiesta los aciertos de la actividad principal.</li><li>•Comentan las características del esfuerzo realizado en cuanto a Frecuencia cardiaca e intensidad.</li></ul>			
--	---	--	--	--

## **5.1 Recursos humanos**

En esta sección se considera a todos los integrantes de la comunidad educativa que participaron de una u otra manera del proyecto.

- Dirección y UTP
- Profesores de Educación Física
- Docente encargado
- Estudiantes 8° A

## **5.2 Recursos materiales**

En cuanto a los recursos materiales utilizados en el proyecto se puede mencionar los implementos que comúnmente forman parte de la clase de Educación Física y los empleados para realizar las evaluaciones:

- Multicancha
- Colchonetas
- Tallímetro
- Pesa
- Computador
- Data
- Estímulos sonoros
- Huincha
- Silbato
- Conos

### 5.3 Cronograma de actividades y acciones de la intervención

#### CARTA GANTT

Actividades/meses	Julio	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero		
Semanas	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
Reunión con equipo directivo del establecimiento	X																							
Reunión con UTP y profesor de Educación Física	X																							
Reunión con curso (8° A)	X																							
Diseño y planificación de actividades	X																							
Taller de nutrición 1: “Obesidad y Sobrepeso”		X																						
Sesión N° 1: Ejercicios físicos orientados a fomentar campaña contra el sobrepeso y sedentarismo.			X																					
Sesión N° 2: Trabajo físico con cambios de intensidad (Moderada - Alta).					X																			
Taller de nutrición N° 2: “Alimentación saludable”						X																		
Sesión N° 3: Mejoramiento de la resistencia y la fuerza. Creación de programa de entrenamiento.							X																	
Taller de nutrición N° 3: Hidratación en la actividad física.								X																
Sesión N° 4: Sistema de entrenamiento “Carrera continua”									X															
Sesión N° 5: Sistema de entrenamiento “Fartlek”										X														
Sesión N° 6: Sistema de											X													

entrenamiento de la fuerza "Circuito training"																							
Sesión N° 7: Actividad alternativa desarrollo cualidad resistencia aeróbica.												X											
Aplicación de instrumentos para la evaluación de la intervención.													X	X					X	X			
Evaluación de la intervención																						X	X

## **B.- Implementación de la intervención**

### **5.1 Proceso de implementación de la intervención**

Este proyecto de intervención se aplicó en octavo año de una escuela de la Municipalidad de Laja, el cual fue diagnosticado durante el primer semestre de 2014. La intervención se realizó durante el segundo semestre del año 2014, específicamente entre los meses de agosto a diciembre. La matrícula de este curso es de 31 estudiantes.

En el proceso de intervención se desarrollaron las actividades programadas en el cronograma a cargo de los responsables del proyecto, además del docente de Educación Física responsable del curso y nutricionista del DAEM.

Se efectuó una reunión informativa con el equipo directivo y profesor de Educación Física del curso para establecer la forma de trabajo y el curso en que se focalizaría la intervención.

Se hizo referencia a que la intervención podría ser aplicada a futuro a cualquiera de los cursos del mismo nivel.

### **5.2 Descripción de las acciones realizadas durante la intervención**

a) Destinadas a informar y motivar la participación:

Previo a la implementación concreta de la intervención, se realizó algunas reuniones con los distintos componentes de la comunidad educativa del establecimiento, entre ellos con equipo directivo, jefa de UTP, profesor de Educación Física a cargo del curso y con apoderados del curso, con el fin de que comprendieran la importancia de la intervención y dieran la autorización para aplicarla.

Luego se realizó una reunión con el curso en cuestión para explicarles en qué consistiría la intervención y cuáles serían los beneficios para cada uno, considerando las necesidades encontradas en el curso y de forma individual. Se hizo referencia también a la importancia de mantener una vida activa, considerando la medición SIMCE de la asignatura de Educación Física.

b) Destinadas a elaboración de material y otros:

Durante esta etapa se llevaron a cabo acciones de planificación de las clases de Educación Física que se impartirían a los estudiantes del Octavo año A del establecimiento.

Paralelo a ello se llevaron a cabo reuniones con el profesor que realizaría las clases de la asignatura en el curso para explicarle los énfasis que debía ponerse en las clases.

Posteriormente, se procedió a la elaboración de material de trabajo como guía de condición física, la cual consideró todas las cualidades físicas y la forma en cómo entrenarlas.

c) Destinadas al trabajo con los estudiantes:

En primer lugar se realizó una reunión con los estudiantes con el fin de sensibilizarlos y explicarles los objetivos de la intervención, motivándolos a encontrar la importancia del proyecto y a participar de manera constante y responsable del proceso.

Fue muy importante el haber podido contar prácticamente con el 100% de asistencia a los talleres realizados por la nutricionista del DAEM y a las sesiones de intervención de tipo pedagógicas.

Las actividades prácticas consideraban especialmente el desarrollo de las cualidades de resistencia aeróbica y fuerza, utilizando para ello diversas actividades individuales y grupales, sistemas de entrenamiento y actividades alternativas para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

Encontramos también aquí los talleres realizados por la nutricionista, los cuáles se relacionaron con la alimentación saludable, nutrición en el deporte y su importancia e hidratación en el deporte.

### **5.3 Dificultades de la intervención**

La implementación del proyecto pedagógico se realizó sin mayores dificultades, salvo algunas complicaciones en la etapa de evaluación dado el imponderable del paro docente.

La inclusión de aprendizajes conceptuales como parte del desarrollo de la clase en el aula, resultó al principio un poco desconcertante para los estudiantes, quienes acostumbraban a realizar sus clases en el patio techado, orientadas netamente a lo práctico, este cambio de rutina generó un gran acierto dado que los estudiantes encontraron el sentido y la relación entre la teoría y la práctica lo que les permitió comprender lo que estaban ejecutando, haciéndolos conscientes de su aprendizaje.

### **5.4 Tiempo de la ejecución**

La realización de la intervención se programó con un total de 90 minutos semanales de trabajo con los alumnos/as durante 7 semanas.

### **5.5. Costos de la Intervención**

Los costos financieros de la intervención ascendieron a los \$100.000 en total por efecto de materiales, confección de instrumentos necesarios para realizar medición, fotocopias y otros; gastos asumidos por los responsables del proyecto de intervención.



## **VI. EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

### **6.1 Evaluación de la intervención**

El objetivo de la evaluación fue verificar el impacto del proceso de intervención pedagógica aplicado a los estudiantes de octavo año básico de una escuela municipal de Laja, con el propósito de comparar los progresos personales obtenidos por los estudiantes, constatando el grado de cumplimiento de los objetivos planteados en el diseño de esta propuesta educativa.

En este análisis se buscó establecer las diferencias registradas en un mismo grupo, comparando las medias de logros a través de la aplicación de un pre y post test.

#### **6.1.1 Procedimientos e instrumentos**

Para determinar los resultados del proceso de intervención se utilizaron los mismos instrumentos del diagnóstico, los que se aplicaron al término de la intervención en los meses de noviembre y diciembre de 2014.

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

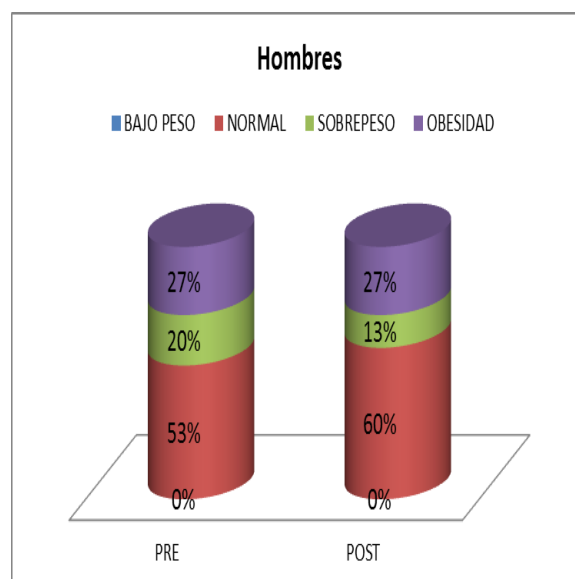
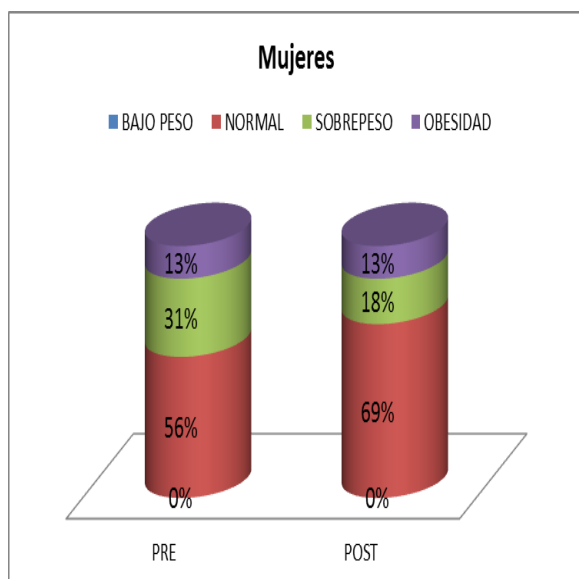
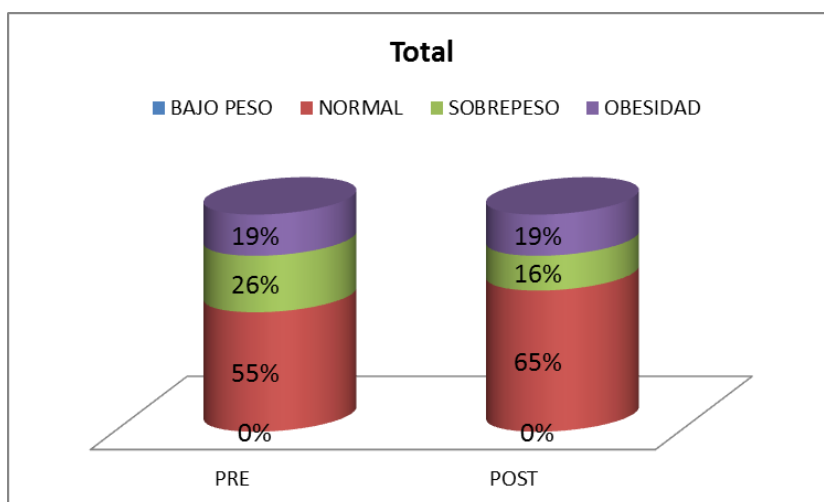
- Batería de test utilizada para la evaluación SIMCE de Educación Física de octavo año básico definidas por el MINEDUC y el IND (Instituto Nacional de Deportes).
- Cuestionario teórico sobre conceptos y actitudes relacionados con la Condición Física.

## 6.2 Resultados obtenidos a partir de la evaluación realizada.

### 6.2.1 Resultados en cada una de las pruebas que componen la batería de test de Condición Física.

A continuación se procederá a presentar los resultados alcanzados por los estudiantes luego del proceso, comparando los niveles de logro de pre y post intervención.

**Gráfico N° 15: Distribución total de los estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según IMC.**



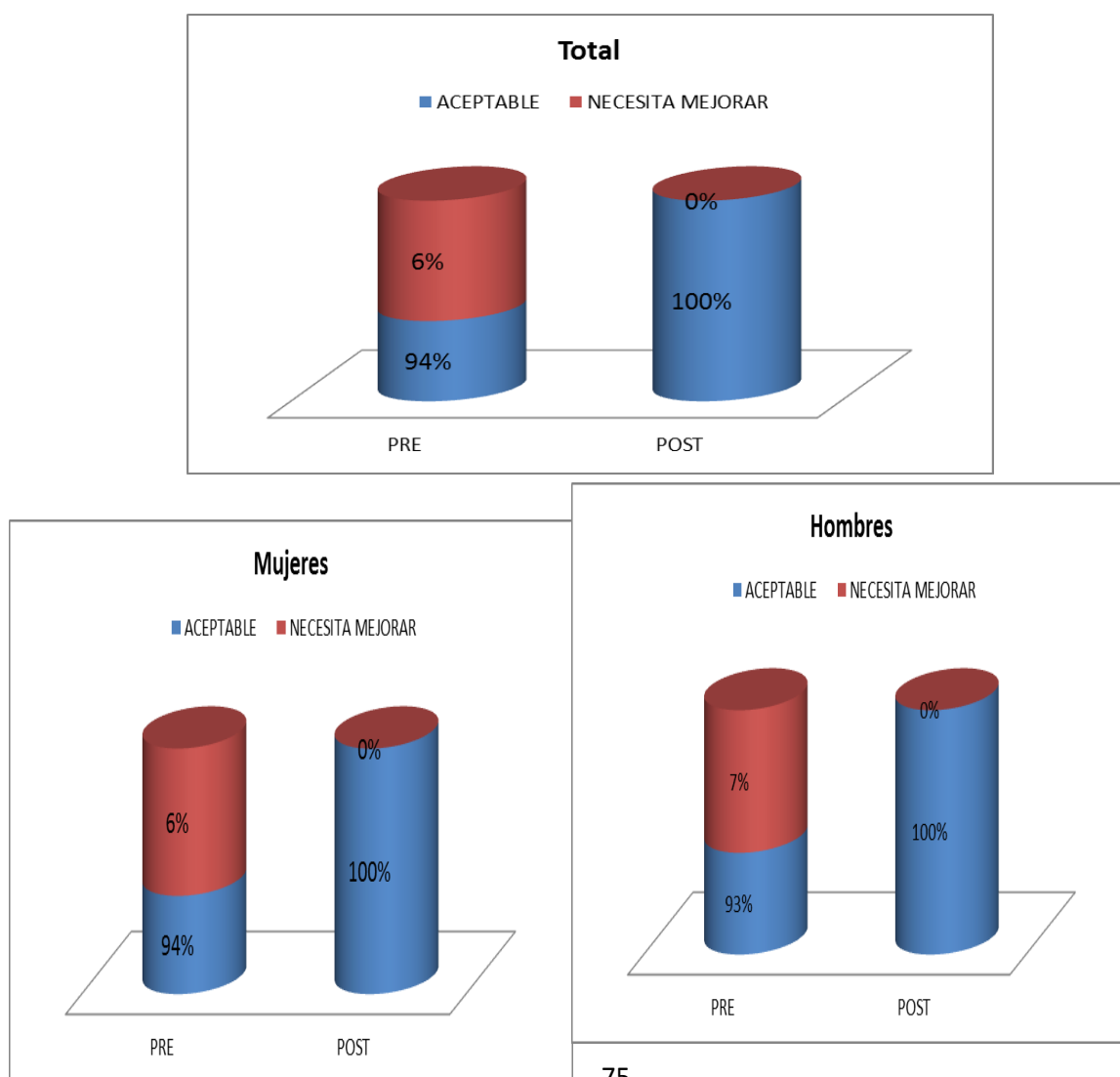
Esta representación gráfica corresponde al estado nutricional de los estudiantes del Octavo año "A" del establecimiento en cuestión.

Observamos que luego de la intervención, del total de estudiantes, el 0% se encuentra bajo peso, el 65% tiene un IMC normal, mientras que un 35% presenta sobrepeso u obesidad. Si se observa la distribución según sexo, 69% de las mujeres y 60% de los hombres tiene un IMC normal, mientras que un 31% y 40%, respectivamente, presenta sobrepeso u obesidad.

La comparación con el pre test muestra un aumento significativo del porcentaje de estudiantes en la categoría normal, lo que se da tanto en las mujeres como en los hombres.

Es importante destacar que al pasar desde un rango de sobrepeso u obesidad al normal, disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoartritis y enfermedades renales.

**Gráfico N° 16: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de abdominales cortos.**



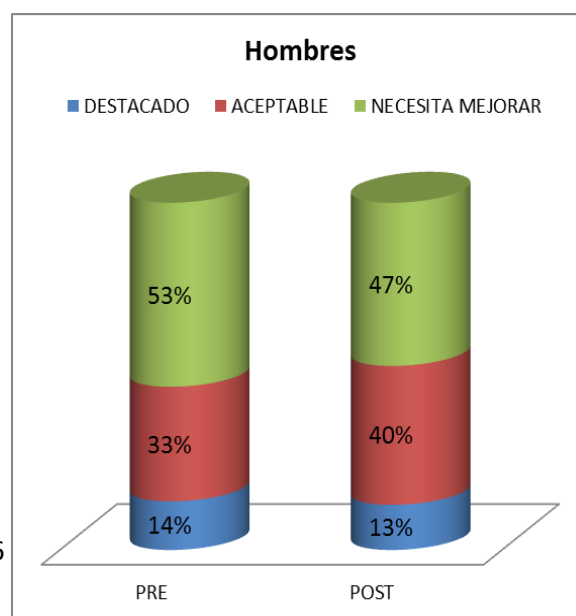
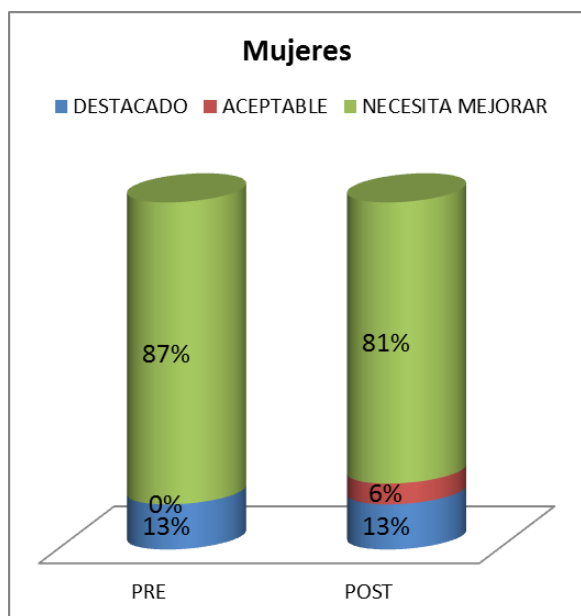
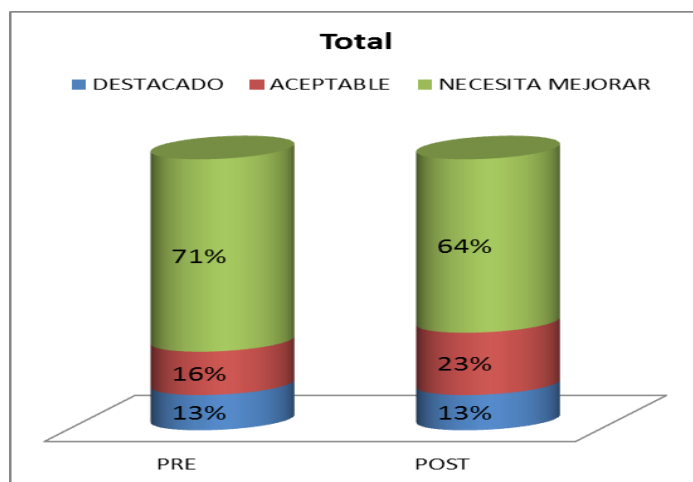
En la figura se muestran los resultados obtenidos por los estudiantes en la prueba de abdominales cortos, que se aplicó para medir la resistencia muscular al inicio (Pre) y al finalizar el proceso de intervención (Post).

En esta prueba se establecieron sólo dos niveles de rendimiento, “aceptable” y “necesita mejorar”, ya que al ser una prueba en la que se establece un ritmo de trabajo constante, no se está midiendo el máximo rendimiento del estudiante.

Se observa que, el 100% de estudiantes del curso tiene una resistencia muscular aceptable, por lo tanto mujeres y hombres logran esta categoría.

La comparación con el pre test muestra un aumento significativo del 6% en el porcentaje de hombres y mujeres con resistencia muscular aceptable.

**Gráfico N° 17: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de salto largo a pies juntos.**



Esta prueba sirve para evaluar la cualidad física de fuerza muscular en las extremidades inferiores. Se establecieron tres niveles de rendimiento: “destacado”, “aceptable” y “necesita mejorar”.

En la figura se muestran los resultados obtenidos por los estudiantes en esta prueba y la comparación entre pre y post intervención.

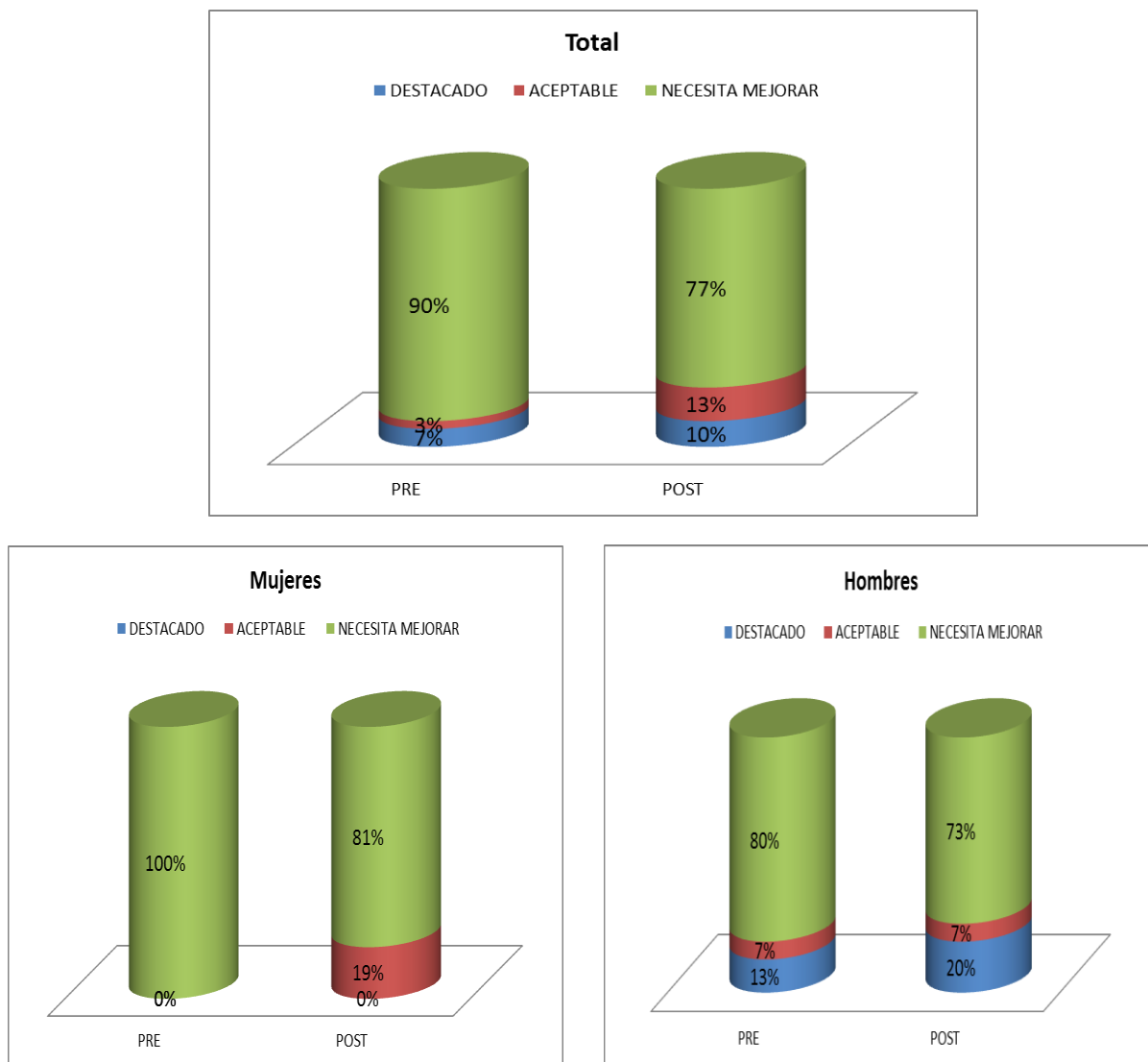
Se observa que en la post intervención, un 64% necesita mejorar, un 23% está en un nivel aceptable y el 13% está en la categoría destacada.

Al comparar ambas mediciones, se aprecia un aumento significativo en el nivel “aceptable”, el cual corresponde a un 7%. Si se observa la distribución según sexo, 13% de las mujeres tiene un nivel destacado, 6% está en la categoría aceptable y un 81% necesita mejorar la fuerza muscular de las extremidades inferiores.

Si se observan los resultados de los hombres, se aprecia que un 13% tiene un nivel destacado, 40% se encuentra en la categoría aceptable y un 47% necesita mejorar este componente físico.

Al comparar el pre y post test se observan diferencias significativas entre ambos.

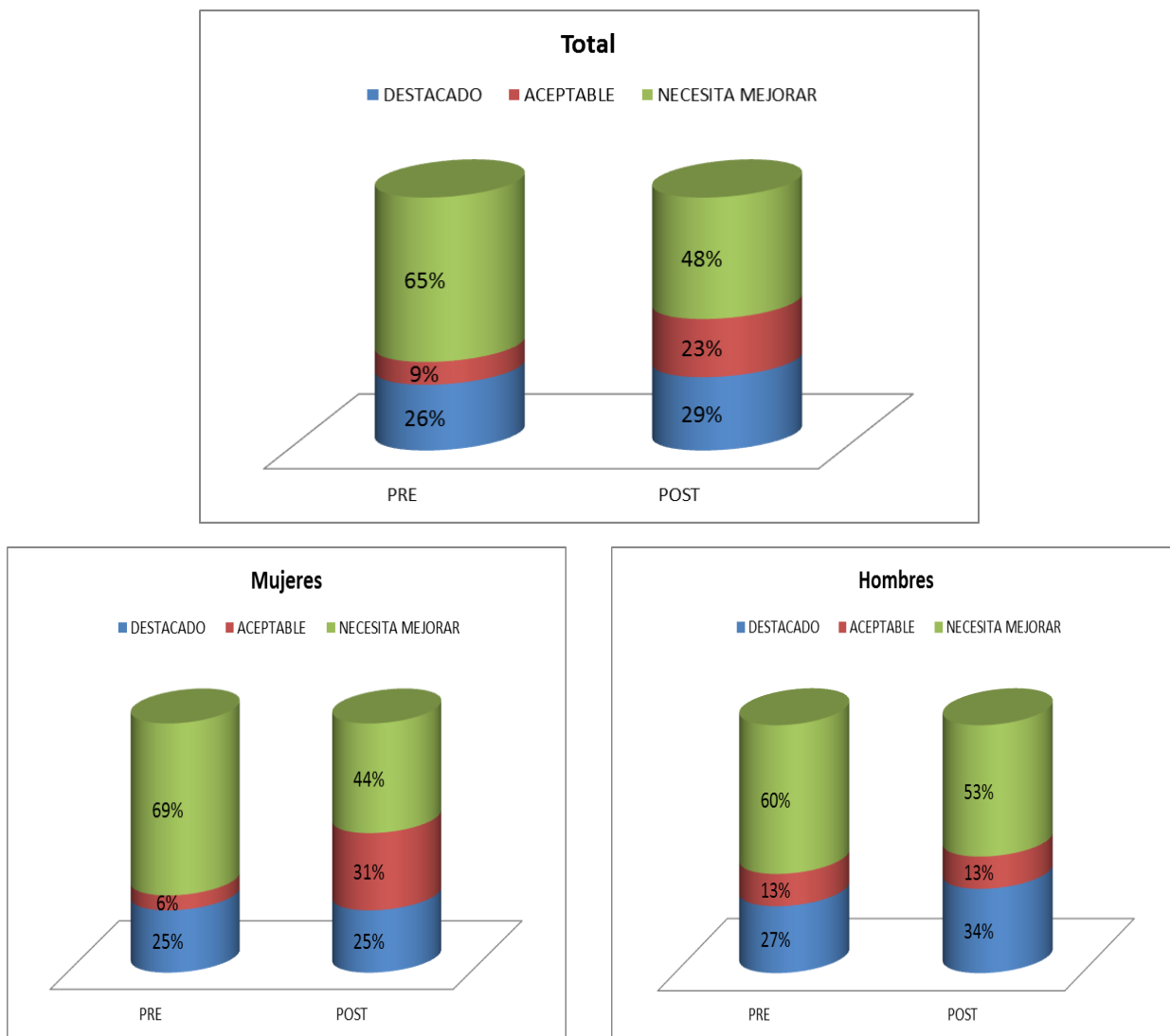
**Gráfico N° 18: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de flexo-extensión de codos.**



Al igual que la figura anterior, esta prueba también mide la cualidad física de fuerza muscular, pero ésta en particular, de las extremidades superiores.

En la figura se observa que, del total de estudiantes, 10% se encuentra en el nivel destacado, mientras que un 13% está en un nivel aceptable y un 77% necesita mejorar. Si se observa la distribución según sexo, 0% de las mujeres tiene un nivel destacado, 19% está en la categoría aceptable y un 81% necesita mejorar la fuerza muscular de los brazos. En el caso de los hombres, 20% tiene un nivel destacado, 7% se encuentra en la categoría aceptable y un 73% necesita mejorar este componente físico. Al comparar los resultados del pre y post test se aprecian diferencias significativas.

**Gráfico N° 19: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de flexión de tronco adelante.**



La flexión de tronco adelante es una prueba que permite valorar la cualidad física de flexibilidad a través de la prueba de Wells y Dillon adaptado.

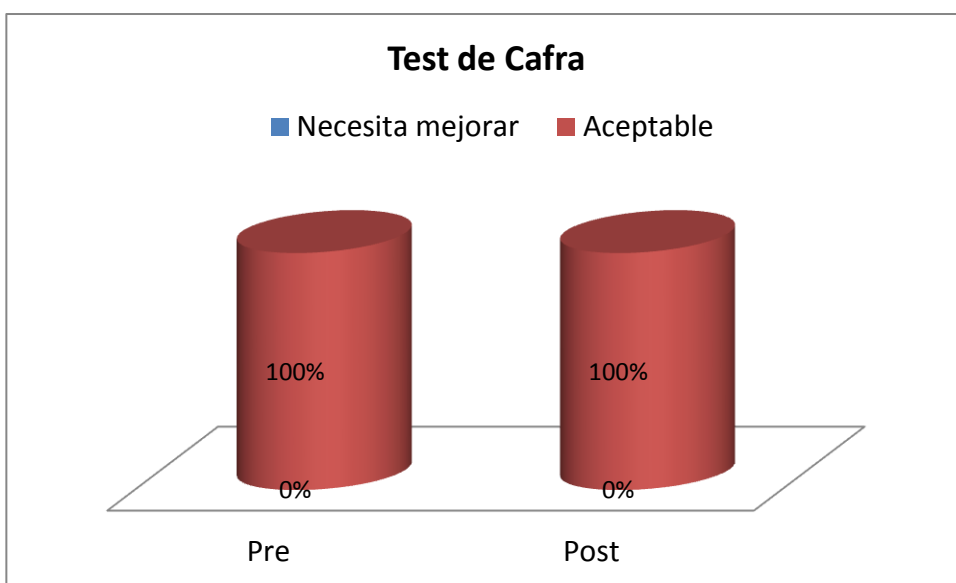
Para esta prueba se establecieron tres niveles de rendimiento: “destacado”, “aceptable” y “necesita mejorar”.

En la figura se observa que, del total de estudiantes, 29% se encuentra en un nivel destacado, mientras que un 23% está en un nivel aceptable y un 48% necesita mejorar. Si se observa la distribución según sexo, 25% de las mujeres tiene un nivel destacado, 31% está en la categoría aceptable y un 44% necesita mejorar la flexibilidad de tronco adelante. En el caso de los hombres, se aprecia que un 34%

tiene un nivel destacado, 13% se encuentra en la categoría aceptable y un 53% necesita mejorar este componente físico.

Al compararlo con la evaluación anterior, se observan diferencias significativas, sobre todo en la categoría aceptable.

**Gráfico N° 20: Distribución total de estudiantes y comparación con la evaluación anterior, según frecuencia cardiaca, a partir de los resultados del test de Cafra.**



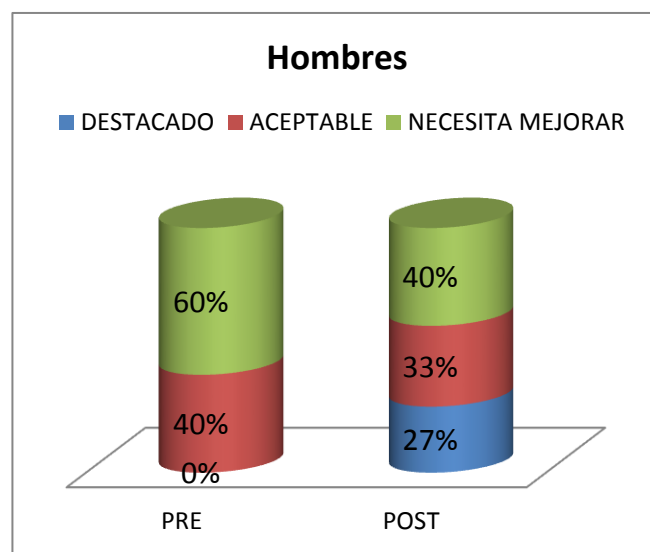
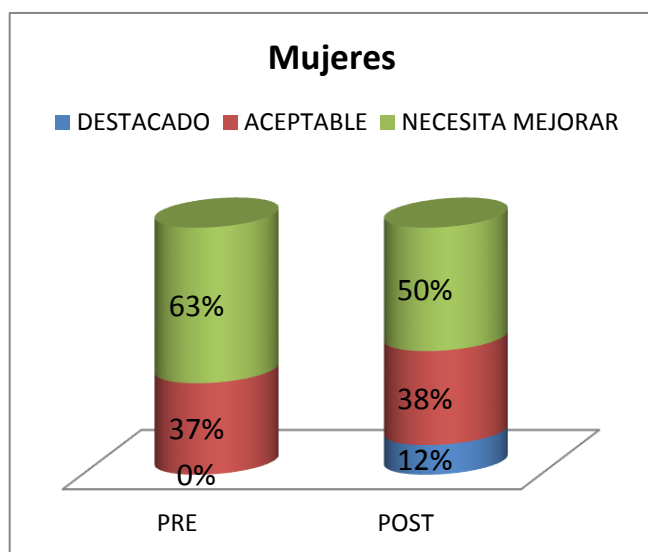
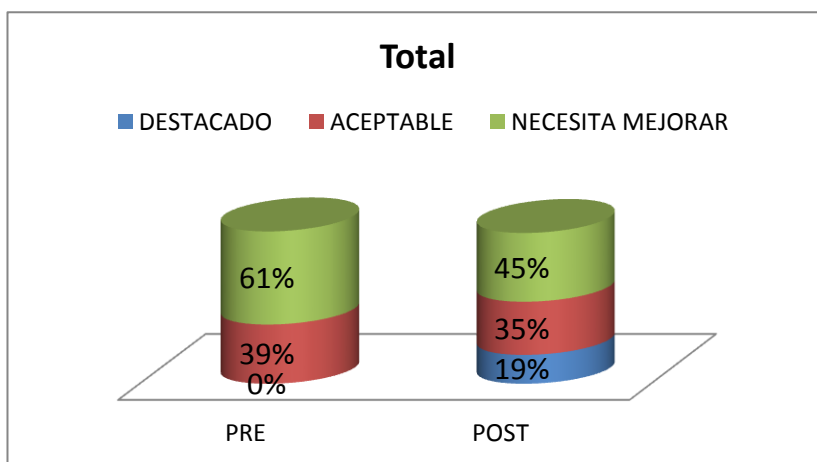
El test de Cafra permite verificar si los estudiantes están en condiciones de realizar el test de Navette.

Se establecieron dos niveles de desempeño: “Necesita mejorar” y “aceptable”. Aquel alumno que se encuentra en nivel aceptable es el que está en condiciones de rendir posteriormente el test de Navette.

La figura muestra claramente que tanto en el pre y post test todos los estudiantes se encuentran en nivel aceptable, por lo tanto, aptos para rendir el test de Navette.



**Gráfico N° 21: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de resistencia aeróbica máxima, a partir de los resultados del test de Navette.**



El test de Navette es útil para medir para evaluar la resistencia cardiorrespiratoria. Los resultados de este test se presentan de acuerdo a los paliers o minutos alcanzados durante la prueba. Los niveles de esta prueba consideran el consumo máximo de oxígeno, por lo tanto dan cuenta de la potencia aeróbica máxima de los estudiantes.

En la figura se observa que del total de estudiantes, el 19% se encuentra en el nivel destacado, mientras que un 35% está en un nivel aceptable y un 45% necesita mejorar. Si se observa la distribución según sexo, 12% de las mujeres tiene un nivel destacado, 38% se encuentra en la categoría aceptable y un 50% necesita mejorar

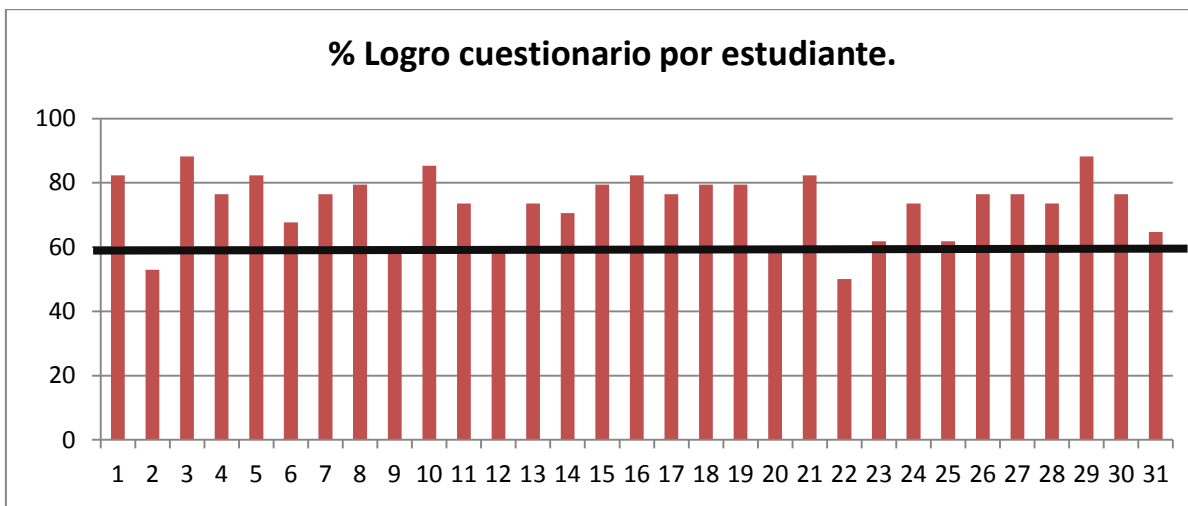
su potencia aeróbica máxima. Si se observa la distribución de los hombres, 27% logra un nivel destacado, 33% se encuentra en la categoría aceptable y un 40% necesita mejorar.

Al comparar ambas evaluaciones, se puede apreciar un aumento significativo en el porcentaje de estudiantes que se encuentran en la categoría “destacado”.

### 6.2.2 Resultados en cuestionario teórico sobre conceptos y actitudes relacionados con la condición física.

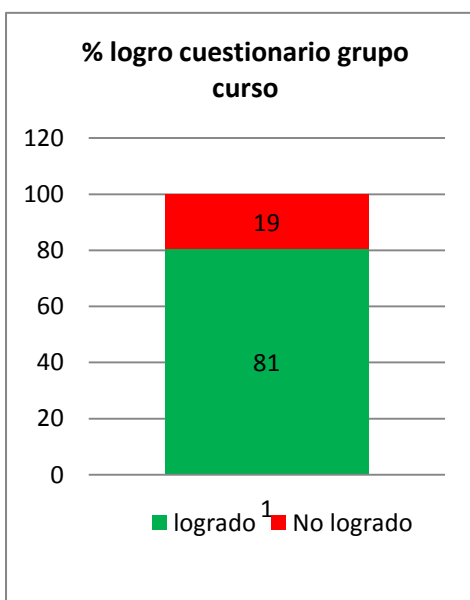
A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el cuestionario por los estudiantes de octavo año básico de una escuela municipal de Laja.

**Gráfico N° 22:**



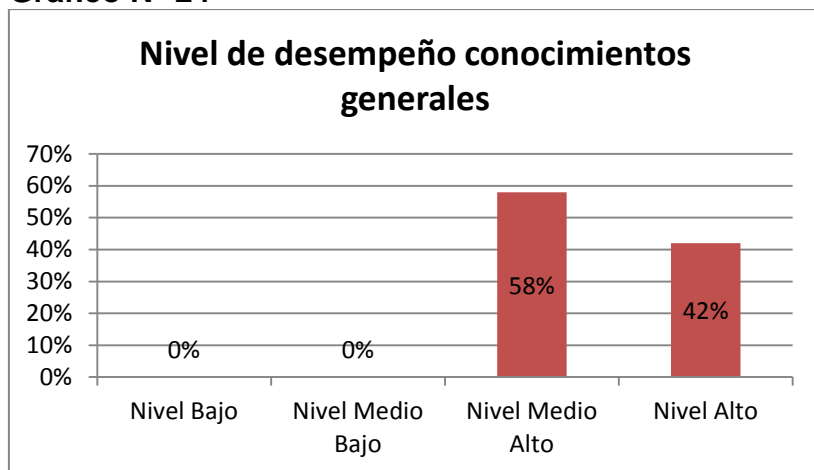
El gráfico 22 nos muestra el nivel de logro de cada uno de los estudiantes en el indicador de conocimientos generales sobre la condición física. A partir de la información presentada podemos evidenciar que el 81% de los estudiantes logra sobrepasar el 60% de respuestas correctas en la evaluación, obteniendo como promedio general grupal un 73% de logro.

Observemos el **gráfico N° 23**, éste nos muestra el porcentaje de estudiantes que alcanza un desempeño igual o superior al 60% de logro.



Veamos los resultados generales del grupo curso en el desarrollo de los distintos indicadores.

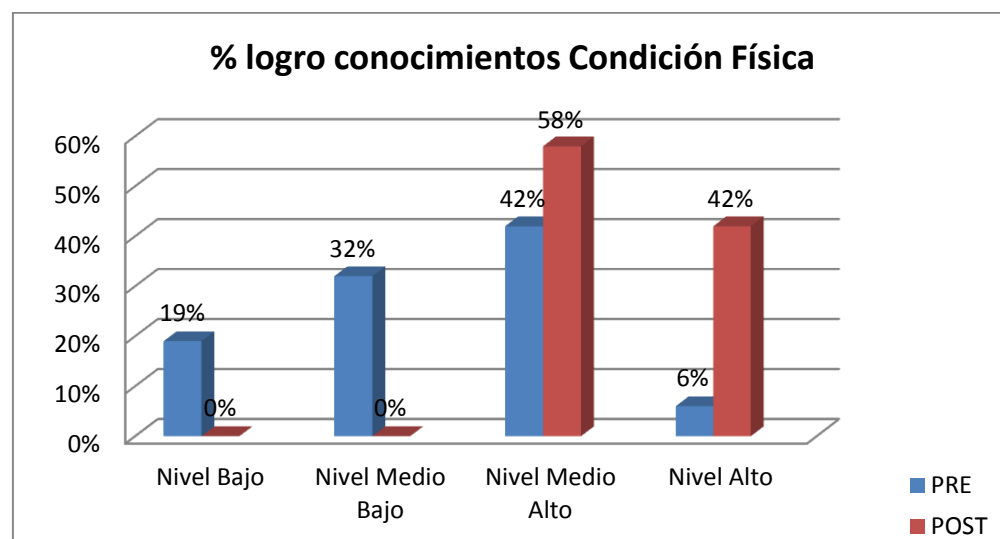
**Gráfico N° 24**



Al realizar el análisis de podemos observar que todos los estudiantes del curso logran un desempeño superior al 50 % de logro, concentrándose en los niveles medio alto y alto.

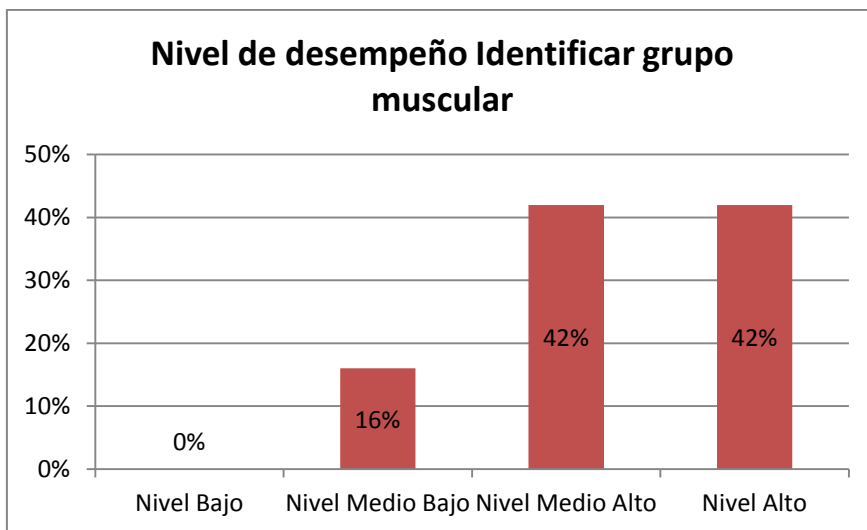
Abajo el gráfico comparativo que muestra los resultados previos y posteriores a la intervención pedagógica en este indicador.

**Gráfico N° 25:**



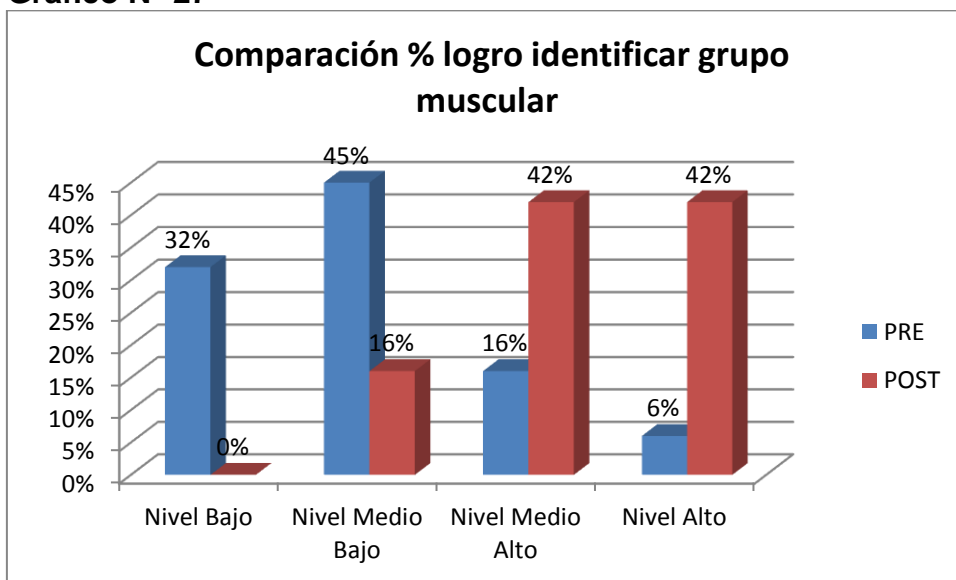
El gráfico evidencia un incremento de un 52% en los niveles de logro considerados aceptables en la evaluación post intervención, dado lo cual se moviliza todo el grupo curso a los niveles aceptables.

**Gráfico N° 26:**



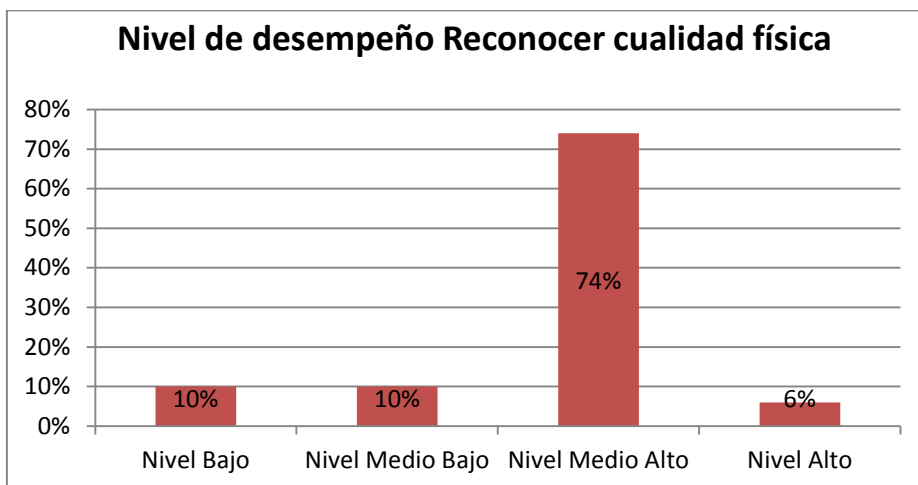
Al observar el gráfico podemos evidenciar que un número significativo de estudiantes que representa el 84% del curso se encuentra en los niveles adecuados de logro, identificando los distintos grupos musculares que se trabajan en los ejercicios ilustrados y que solo un 16 % de los estudiantes alcanzan un desempeño insatisfactorio.

**Gráfico N° 27**



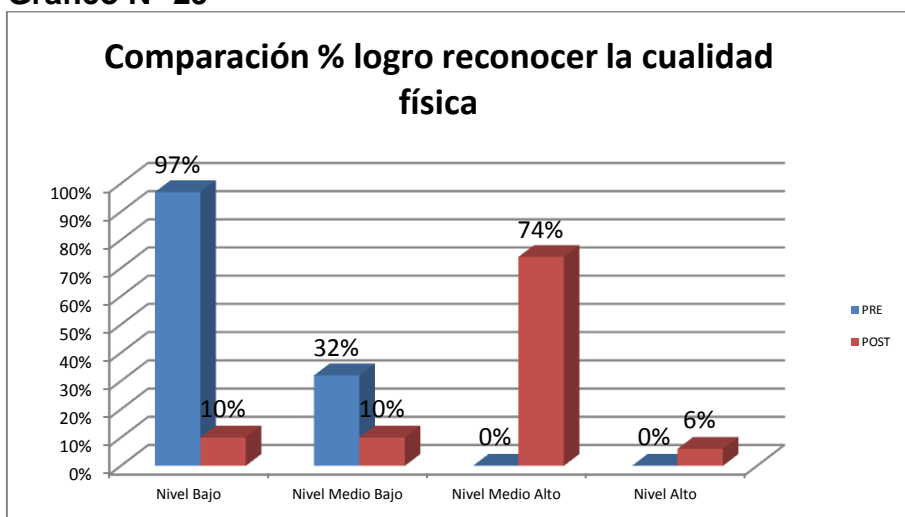
Arriba gráfico comparativo porcentaje de logro indicador referente a identificar grupo muscular, el que evidencia un aumento significativo en las categorías consideradas aceptables (nivel medio alto y alto) las que aumentaron en promedio 31% respecto al diagnóstico.

**Gráfico N° 28**



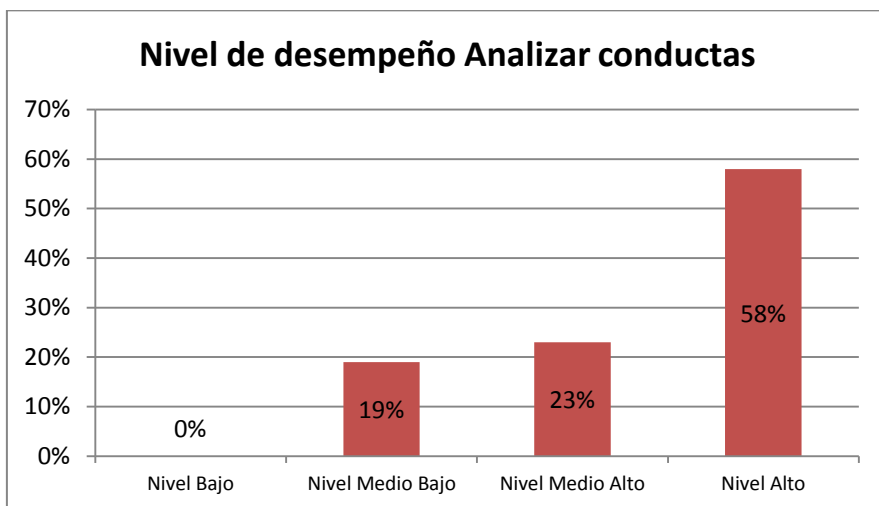
El gráfico anterior, evidencia que el 80% de los estudiantes logra asociar la calidad física que se trabaja en los sistemas de entrenamiento señalados en el cuestionario.

**Gráfico N° 29**



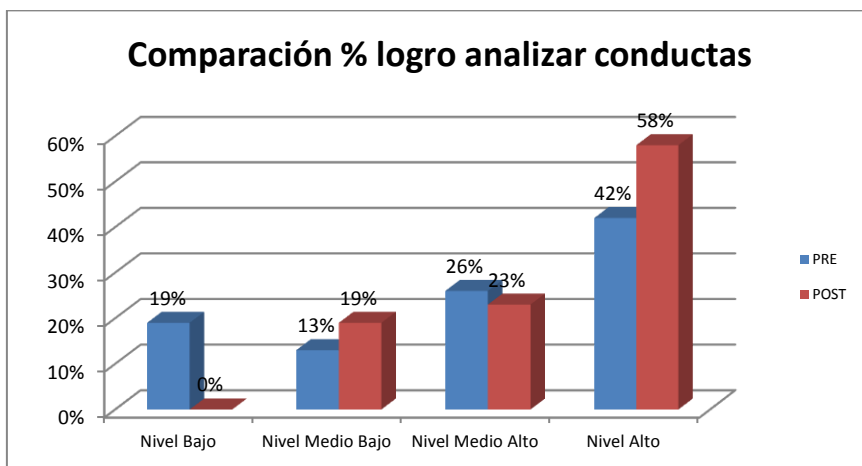
Al analizar el gráfico 29 podemos señalar un incremento significativo en el logro global de esta categoría evaluada dado que un 80% de los estudiantes se ubica en los niveles aceptables, es importante señalar que en el diagnóstico no había estudiantes que se localizaran en estos niveles.

**Gráfico N° 30**



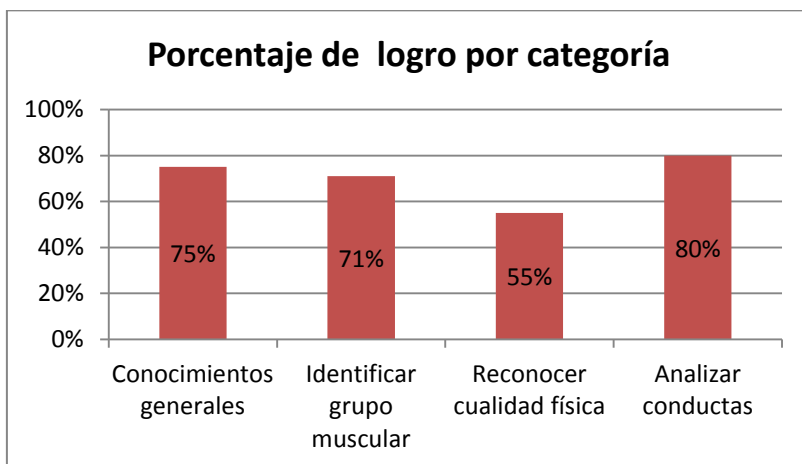
Al realizar el análisis del gráfico podemos concluir que 81% de los estudiantes logran un desempeño satisfactorio y que por lo tanto logran discriminar las conductas adecuadas de las no adecuadas en relación con el cuidado del cuerpo e intimidad de las personas, argumentando su postura.

**Gráfico N° 31**



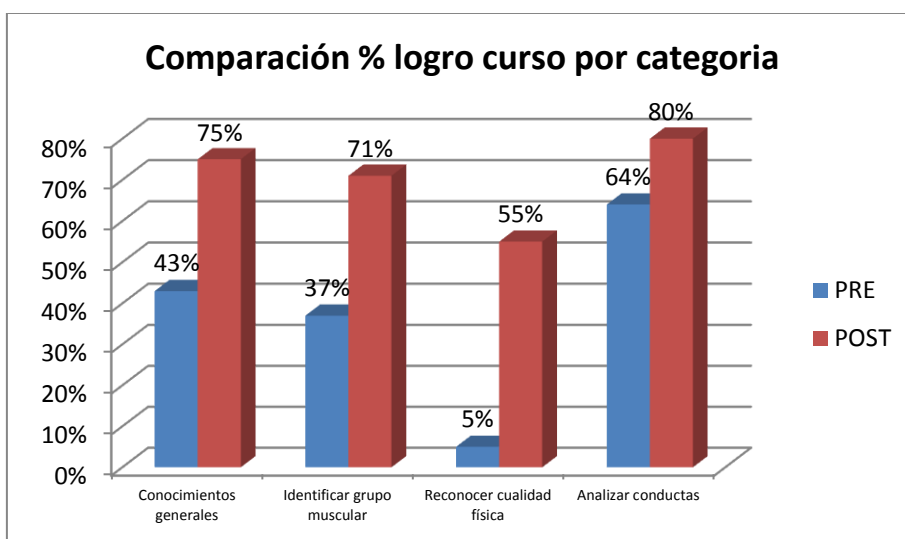
Al analizar los resultados obtenidos en esta categoría podemos señalar que en la post evaluación se incrementa el nivel alto un 16% y desaparece el nivel bajo.

**Gráfico N° 32**



Al comparar los indicadores propuestos en el instrumento evaluativo podemos concluir que el reconocimiento de la cualidad física es el más descendido, sin embargo, el ámbito actitudinal evaluado a través del cuarto indicador, nos muestra un 80% como promedio de logro del curso, lo que indica que los estudiantes poseen una mayor capacidad de distinguir y reconocer las conductas adecuadas en una situación determinada.

**Gráfico N° 33**



El gráfico nos muestra la comparación respecto al porcentaje de logro del curso en los indicadores que evaluamos previa y posteriormente a la intervención pedagógica, en todas las categorías se evidencia un aumento en el desempeño de los estudiantes, el incremento más significativo lo obtuvo el reconocer la cualidad física, indicador que aumentó un 50 % respecto al diagnóstico.



### **6.3 Evaluación de los Objetivos de la Intervención.**

De acuerdo a los resultados observados luego de la intervención, se puede apreciar cierto impacto en los estudiantes, de acuerdo a los objetivos planteados para el grupo elegido. Consideramos que las acciones fueron realizadas de manera concreta y eficiente, los resultados responden al tiempo de la intervención.

Al evaluar la consecución de objetivos, podemos mencionar que cada uno fue tratado de manera particular e integrada durante la intervención, de la siguiente forma:

#### **Objetivo específico N°1: Mejorar las cualidades físicas del grupo curso en relación a los valores de referencia del SIMCE de Educación Física.**

Este primer objetivo es la base de la intervención. Es importante mencionar que aquí se trabajó con personas con diferentes habilidades, capacidades y condición física y el objetivo principal del proyecto tiene que ver con el mejoramiento de las distintas cualidades físicas que conforman la condición física. Para lograrlo, se decidió planificar una unidad en que se tratara cada uno de estos componentes a través de ciertas estrategias, métodos y sistemas de entrenamiento con los alumnos del octavo año básico. Si bien, al finalizar la intervención y aplicar la evaluación de lo realizado, hubo poco movimiento entre categorías de rendimiento, pero si analizamos a cada estudiante, se aprecia que gran parte de ellos mejoró cada una de sus cualidades físicas.

#### **Objetivo específico N°2: Elevar el desarrollo de contenidos conceptuales y actitudinales de la asignatura, incluyendo ambas dimensiones en la planificación de clases.**

Cuando diseñamos nuestro proyecto decidimos incluir explícitamente los componentes señalados en este objetivo a fin de que los estudiantes fueran conscientes de lo que estaban realizando y reconocieran la importancia de la actividad física en el desarrollo de una vida saludable, nuestro desafío era poder generar en los estudiantes un proceso metacognitivo, que les permita ocupar su tiempo libre en hacer actividad física, que motiven a su familia (microsistema), que lleven una vida activa y saludable.

Al respecto, podemos señalar que todas las categorías evaluadas después de la intervención aumentaron su nivel de logro, obteniendo un alza promedio grupal de 33%, las categorías de conocimientos generales, identificar grupo muscular y analizar conductas superaron el 70% de logro en la evaluación, el incremento más significativo lo obtuvo el reconocer la cualidad física, indicador que aumentó un 50% respecto al diagnóstico.

#### **Objetivo específico N°3: Incentivar la práctica de la actividad física cotidiana.**

Este objetivo pretende ser la meta de los otros objetivos propuestos. Para lograr concretarlo fue importante, en primer lugar que la planificación de las clases y las metodologías de trabajo fueran interesantes y motivadoras para los estudiantes. Por

otra parte, fue necesario que los estudiantes entendieran los conceptos de lo que están haciendo para poder realizar de manera correcta y efectiva tanto los ejercicios como los métodos de entrenamiento. Cabe destacar que es necesario que una persona realice al menos 3 veces a la semana actividad física para salir del sedentarismo, lo cual fue asimilado por los estudiantes, quienes accedieron a realizar actividad física en su tiempo libre, lo cual fue considerado como acción importante para hacerles crear conciencia de los beneficios de la actividad física y de las formas de mejorar sus cualidades físicas. Este objetivo fue cumplido, ya que los estudiantes en su tiempo libre realizaron diferentes actividades moderadas e intensas.

#### **Objetivo específico N°4: Educar a los estudiantes en la importancia de la alimentación balanceada y saludable en torno a la actividad física**

Este objetivo fue considerado como complemento a lo realizado en la intervención. Se solicitó a la Nutricionista del sistema educativo comunal que apoyará en relación con estos aspectos del proyecto, a través de la realización de talleres relacionados con la prevención del sedentarismo, sobrepeso, obesidad y alimentación saludable. Fue importante considerar este aspecto, ya que permitió trabajar de manera integral el tema de vida activa y saludable, considerando actividades relacionadas con la actividad física, autocuidado y alimentación saludable.

#### **6.4. Limitaciones de la intervención**

Al finalizar la intervención educativa, se pueden señalar algunos inconvenientes emergidos de la compleja realidad del trabajo interpersonal, tales como:

El paro nacional de los docentes, situación que interfirió en el desarrollo de la ejecución del proyecto, provocando una alteración en lo previamente planificado e incidiendo en los resultados esperados.

Tiempo de duración de la intervención: si bien se logró evidenciar algunos avances en el desarrollo de la condición física de los estudiantes con los que trabajamos, consideramos que si el tiempo de intervención hubiese sido mayor los resultados también habrían seguido esta lógica.

Cantidad de horas de la asignatura: se considera que tener dos horas semanales de Educación Física es insuficiente para que los niños y niñas puedan mejorar su condición física, debido a que hay varios que en el diagnóstico de este trabajo reconocieron no hacer más ejercicio que el que realizaban en la escuela.

Nivel de aprendizajes conceptuales: se quiso en este proyecto abordar el ámbito conceptual para evidenciar cuál era el dominio de nuestros estudiantes respecto a conocimientos específicos a la condición física y al cuidado del cuerpo, hicimos esto dado que en la práctica hemos visto que se les señala a los estudiantes hasta tal o cual ejercicio pero no se enfatiza el dominio conceptual, que es importante, porque es necesario que el niño o niña reconozca ¿Qué está haciendo? ¿Para qué le sirve? ¿Por qué debe cuidar su cuerpo? en fin, interrogantes a las que es necesario dar respuesta para que el estudiante sea consciente de su aprendizaje.

## 6.5 Proyecciones del estudio

Algunas proyecciones que se puede mencionar sobre esta intervención pedagógica, sería, en primer lugar, aplicar ésta a todos los octavos años del establecimiento, con el fin de potenciar las habilidades y capacidades de todos(as) los estudiantes. Más aún, considerando que la cantidad de instituciones escolares que dependen del sistema municipal no es tan elevada, perfectamente podría aplicarse en todos los cursos de este nivel en la comuna, e incluso en más niveles (séptimo año básico a cuarto año medio), permitiendo realizar un seguimiento desde la Educación primaria a la secundaria.

El desarrollo de las cualidades físicas requiere de la motivación personal, interés, sistematicidad y organización, por lo que sería muy positivo que los niños y niñas tengan la posibilidad de hacer actividad física y deporte más veces a la semana, para lo que es imprescindible que se aumente la cantidad de horas de Educación Física en el currículum. Junto a ello también es importante que los profesores planifiquen y ejecuten sus clases de manera minuciosa y efectiva en cuanto su desarrollo, considerando siempre cada componente de las competencias que deben adquirir (conocimientos, habilidades y actitudes). Respecto a este tema, también es importante que se cambien las metodologías de trabajo de los docentes, considerando un dato que habla que de los 90 minutos de una clase de Educación Física, son solamente 14 los que son realmente efectivos en cuanto a que los estudiantes se mantienen en movimiento; esto según estudio del Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos (INTA) de la U. de Chile (2014), cantidad que es demasiado baja si la clase de Educación Física es la única instancia en que los niños(as) hacen actividad física durante la semana.

Si bien es cierto, la intervención estuvo dirigida a los estudiantes, se hace necesario incorporar a los apoderados y familias, con el fin de que conozcan y decidan de manera correcta el tipo de alimentación que permita ser el complemento a la actividad física que desarrollen sus hijos, para de esta manera contribuir a mejorar los hábitos de vida activa y saludable de las familias.

Finalmente, es preciso considerar el constante perfeccionamiento de los docentes de esta área, con motivo de aportar tanto en el área física como pedagógica; unión que muchas veces se deja de lado, ya que profesores de Educación Física confunden su rol con lo netamente relacionado con la Preparación Física, olvidando que trabajan con personas distintas y con diferentes capacidades, intereses y habilidades.

## VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A partir de los resultados, el análisis de la intervención y sobre los hallazgos que surgieron en el proceso de implementación del proyecto, es posible establecer las siguientes conclusiones:

En relación con el objetivo general de la intervención, se puede señalar que el diseño didáctico favoreció el desarrollo de las cualidades físicas del grupo curso, considerando que todos los estudiantes mejoraron su desempeño en los aspectos estructurales y funcionales respecto a sus propias capacidades. En consecuencia, el desarrollo y trabajo constante de estos componentes físicos (más allá de esta intervención) disminuye el riesgo de presentar enfermedades relacionadas con el sedentarismo

En tanto, este proyecto permitió mejorar las componentes de la condición física a los que hace referencia el SIMCE de Educación Física. El resultado del test que mide el logro de resistencia muscular arrojó que solo un 6% de los estudiantes necesita mejorar su nivel de logro en abdominales. Respecto a la fuerza muscular (piernas y brazos) se obtuvo movilidad entre las categorías de logro, evidenciando un desplazamiento de los estudiantes hacia el nivel considerado “aceptable”. En flexibilidad los “niveles aceptable” y “destacado” aumentaron, por ende disminuyó un 17% la categoría de los estudiantes que “necesita mejorar”. La resistencia cardiorrespiratoria de los estudiantes mejoró movilizando un 13% al nivel destacado disminuyendo un 10% el resultado de los estudiantes que necesitan mejorar. Respecto al estado nutricional, este aumentó un 3 % el rango normal.

A continuación, se presenta los resultados obtenidos, según porcentaje en las pruebas físicas, considerando el total de estudiantes que se encuentran en nivel aceptable o destacado:

**Tabla N° 7: Resultados finales aceptables o destacados en pruebas físicas.**

	Abdominales cortos	Salto a pies juntos	Flexo-extensiones de codos	Flexión de tronco adelante	Test de Cafrá	Test de Navette
Hombres	100%	53%	27%	47%	100%	60%
Mujeres	100%	19%	19%	56%	100%	50%
Total	100%	36%	23%	52%	100%	54%

En el desarrollo de contenidos conceptuales y actitudinales de la asignatura, se incluyeron explícitamente estas dimensiones en la planificación de clase a fin de que los estudiantes fueran conscientes de lo que estaban realizando y reconocieran la importancia de la actividad física en el desarrollo de una vida saludable, generando en ellos un proceso de metacognición.

Al respecto, todas las categorías evaluadas después de la intervención aumentaron su nivel de logro, obteniendo un alza promedio grupal de 33%, las categorías de

conocimientos generales, identificar grupo muscular y analizar conductas superaron el 70% de logro en la evaluación, el incremento más significativo lo obtuvo el reconocer la cualidad física, indicador que aumentó un 50% en comparación al diagnóstico.

En la formación integral de los estudiantes, el ejercicio físico debe ser tomado como una práctica regular y sistemática, dado que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una actitud diferente, con mejor salud, aportando al desarrollo del bienestar físico y mental.

Al principio de este estudio, Pate (1988) mencionaba que la condición física se clasifica en dos categorías; la orientada a la salud y la con objetivo de incrementar el rendimiento físico; esta investigación resulta una combinación de ambas opciones, incrementando por un lado cualidades como fuerza de brazos y abdominales, potencia de piernas, flexibilidad y capacidad cardiorrespiratoria, y por otro aportando hacia el logro de llevar una vida activa y saludable.

La deuda de esta investigación quizás es el tipo de evaluación utilizada (tests físicos) orientados exclusivamente al producto, en desmedro del proceso de enseñanza y consideración individual de los estudiantes, tema muy importante en las nuevas formas de evaluación que propone el Ministerio de Educación para la asignatura de Educación Física.

## **Recomendaciones**

1.- A partir de la experiencia obtenida en este proyecto, se puede señalar la necesidad de que el Ministerio de Educación realice acciones por sí mismo y se relacione en mayor medida con el Ministerio del Deporte, con el fin de tomar decisiones tendientes a:

- Disminuir el sedentarismo, sobrepeso y obesidad,
- Aumentar las horas de Educación Física de todo los niveles del sistema educativo, partiendo desde el nivel parvulario hasta la educación superior.
- Crear escuelas con un currículum orientado a la actividad física y deportiva, que beneficie el deporte: recreativo, formativo y competitivo.
- Formar deportistas y personas físicamente activas, abarcando el proceso en su totalidad, considerando desde la educación psicomotriz hasta la especialización deportiva.

2.- El llamado es a que los establecimientos educacionales practiquen el paradigma ecológico de Bronfenbrenner, el cual, al ser bien utilizado, permitirá desarrollar una cultura física y deportiva, motivando el desarrollo integral de los niños y jóvenes a través de la interacción con el medio y contexto en el que viven y estudian, abarcando de esta manera desde el micro al macrosistema.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez del Villar, C. (1983). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: CAV.
- Bransford, J. (1998). *Human cognition* Wodsw, California: Ues.
- Bronfenbrenner U. (1987). La Ecología del desarrollo humano. Barcelona: Paidós.
- Bruner, Jerome S. (1995). Desarrollo cognitivo y educación, (Selección de textos por Jesús Palacios). Madrid: Morata.
- Cornejo, M y Matus, C. (2013). Educación Física en Chile. Concepción: Universidad de Concepción y Barcelona.
- Cox, C. (2003). Políticas Educativas de Chile en las últimas dos décadas del Siglo XX. Santiago: IND.
- Cruz, A. (1998). Teorías de aprendizaje. México: Trillas
- CHILLÓN, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3° ESO*. Trabajo de grado, Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.
- Díaz, F. (2001). Bases psicopedagógicas. San José: Unibe
- Díaz Lucea, J. (1994). *El currículum de la Educación Física en la reforma educativa*. Barcelona: Inde.
- Elacqua, G. (2004). El consumidor de la educación: el actor olvidado de la libre elección de colegios en Chile. Santiago: UAI.
- Estebaranz, A. (1999). Didáctica e Innovación Curricular. Sevilla: Sevilla.
- Galera, A. (2001). Manual de didáctica de la Educación Física, tomo I. Barcelona: Paidós.
- García Mansó, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones. Madrid: Gymnos.
- Coleman, D. (2005). Inteligencia emocional. México. Vergara.
- Gómez, J. (2007). Bases del acondicionamiento físico. Sevilla: Wanceulen.

- Grosser, M., Zimmerman, E. y Starischka, S. (1989). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium.
- Hernández, G. (2001). Tecnología Educativa. Sn José: Unibe.
- HERNÁNDEZ, H. (2010). *Modelo de creencias de salud y obesidad. Un estudio de los adolescentes de la provincia de Guadalajara*. Trabajo de grado, tesis doctoral, Universidad de Alcalá, Alcalá de Henares, España.
- Hernández, J. (1996). La construcción histórica y social de la educación física: el currículo de la LOGSE, ¿una nueva definición de la educación física escolar? *Revista de Educación*, Vol. 311, Pp. 51-76.
- Labinowcs, E. (1996) Introducción a Piaget. *México*: Inter
- Leckesi, C. (1995). Evaluación del aprendizaje escolar. Sao Paulo: Cortez
- Martín, F. (2009). Competencias Básicas y Funciones de la Educación Física en la LOE. En *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*. Vol. 27, Pp. 28-32.
- Moreno, A. (2011). Percepciones del profesorado universitario en relación a la función de transformación de la educación física como asignatura de currículum escolar: el caso de Chile. Granada: Universidad de Granada.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (2001). *La Enseñanza de la Educ. Física*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Müller, N. (2004). Educación Olímpica: lecciones universitarias olímpicas. Barcelona: CIO-UAB.
- Navarro, F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: C.O.E. /U.A.M.
- Oliver, A. (1985). Los principios metodológicos del acondicionamiento físico. Madrid: Pila Teleña.
- Otros indicadores de calidad educativa*. (2013). Chile. Ministerio de Educación.
- Palacios, C. (1997). Actualidad educativa. Madrid: Anthr.
- Paradigmas educativos de la Educación Física. Recuperado 08/05/2015 de <http://rleoneducasport.wordpress.com/author/rafaellleon>

- PÉREZ, V. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes del magisterio especialistas en Educación Física*. Trabajo de grado, tesis doctoral, Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Reynolds, G. (1997). *Condicionamiento operante*. México: Ecssa
- Roger, C. (1998). *Creatividad en educación*. Buenos Aires: Paidós
- Ruiz, J. (2009). Mecanismos e instrumentos de evaluación en Educación Física en la Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de Educación* N° 48 Vol. 4. Pp. 22-31.
- Sánchez, P. (2009). Fichas de evaluación para las clases de Educación Física *Revista Innovación y experiencias educativas*. Vol. 45, Pp. 32-46.
- Santos Guerra, M. (1995) *La evaluación: Un proceso de diálogo, comprensión y mejora*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Thomas Kuhn (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica
- Toro, S. (2007). Memoria y evolución. Pilares de una educación consciente desde la motricidad. *Revista Profesor Docente*. Vol. 33, Pp. 29-43.
- Unidad de Curriculum y Evaluación. (2009). *Fundamento del ajuste curricular*. Santiago de Chile: Ministerio de Educación, Gobierno de Chile.
- Unidad de Curriculum y Evaluación. (2009). *Marco Curricular. Objetivos Fundamentales y Contenidos Mínimos*. Santiago de Chile: Ministerio de Educación, Gobierno de Chile.
- Unidad de Curriculum y Evaluación. (2012). *Bases Curriculares*. Santiago de Chile : Ministerio de Educación, Gobierno de Chile.
- Vio, F, (2013). La alimentación saludable como política de estado. *Nutrición y Tecnología de los Alimentos*. Vol. 5, Pp.11-15.
- Vizueté, M. (1997) *Bases teóricas de la Educación Física*. Madrid: Pila.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.



## **IX. APÉNDICES**

### **N°1: Índice de tablas**

<b>Tabla N°1</b> Clasificación de la Condición Física	8
<b>Tabla N°2</b> Enfoques Paradigmas Educativos	10
<b>Tabla N°3</b> Clases tradicionales/Clases acordes a reforma de Educación Física	14
<b>Tabla N°4</b> Competencias que deberían desarrollarse dentro del área de Educación Física	28
<b>Tabla N°5</b> Procedimientos e instrumentos evaluativos para habilidades y destrezas físicas	30
<b>Tabla N°6</b> Instrumentos evaluativos más eficaces según MINEDUC	30
<b>Tabla N°7</b> Resultados finales aceptables o destacados en pruebas físicas	92

## N° 2: Índice de gráficos

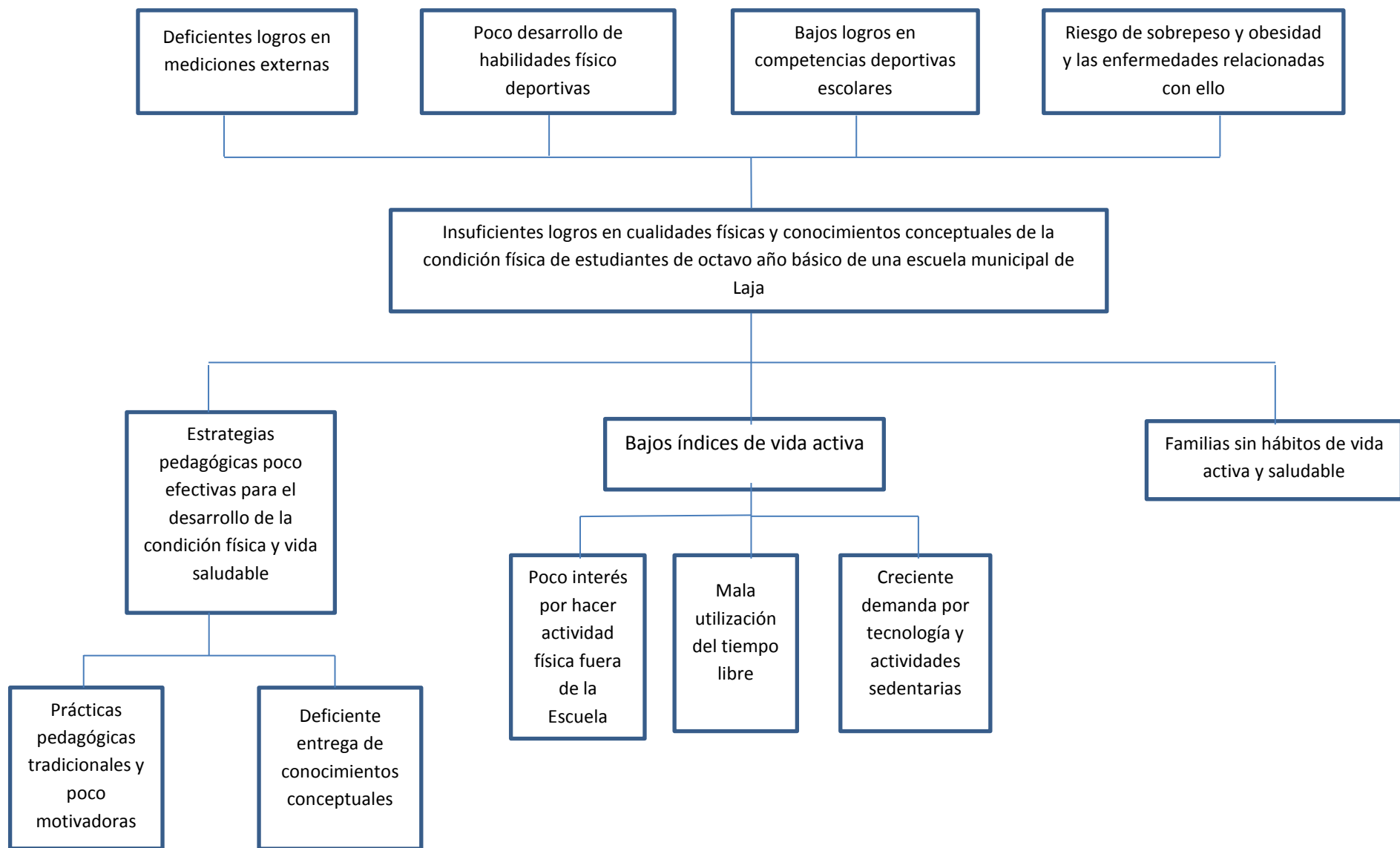
Gráfico N°1 Estado nutricional grupo curso en diagnóstico	36
Gráfico N°2 Nivel de desempeño abdominales en diagnóstico	36
Gráfico N°3 Nivel de desempeño salto a pies juntos en diagnóstico	37
Gráfico N°4 Nivel de desempeño flexo-extensiones de codo diagnóstico	38
Gráfico N°5 Nivel de desempeño flexión de tronco adelante en diagnóstico	39
Gráfico N°6 Nivel de desempeño test de Cafra en diagnóstico	40
Gráfico N°7 Nivel de desempeño test de Navette en diagnóstico	41
Gráfico N°8 Porcentaje de logro cuestionario por estudiante diagnóstico	42
Gráfico N°9 Porcentaje de logro cuestionario grupo curso en diagnóstico	42
Gráfico N°10 Nivel de desempeño indicador de conocimientos generales	43
Gráfico N°11 Nivel de desempeño indicador grupo muscular	44
Gráfico N°12 Nivel de desempeño indicador reconocer la cualidad física	44
Gráfico N°13 Nivel de desempeño análisis de conducta	45
Gráfico N°14 Comparación porcentaje de logro por indicador diagnóstico	45
Gráfico N° 15 Distribución total de los estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según IMC.	74
Gráfico N° 16: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de abdominales cortos.	75
Gráfico N° 17: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de salto largo a pies juntos.	76
Gráfico N° 18: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de flexo-extensión de codos.	78
Gráfico N° 19: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de rendimiento en la prueba de flexión de tronco adelante.	79
Gráfico N° 20: Distribución total de estudiantes y comparación con la evaluación anterior, según frecuencia cardíaca, a partir de los resultados del test de Cafra.	80

Gráfico N° 21: Distribución total de estudiantes, distribución por sexo y comparación con la evaluación anterior, según nivel de resistencia aeróbica máxima, a partir de los resultados del test de Navette	81
Gráfico N°22 Porcentaje de logro cuestionario por estudiante post intervención	83
Gráfico N°23 Porcentaje de logro cuestionario grupo curso post intervención	83
Gráfico N°24 Nivel de desempeño indicador de conocimientos generales	84
Gráfico N°25 Porcentaje de logro conocimientos condición física	84
Gráfico N°26 Nivelde desempeño indicador grupo muscular	85
Gráfico N° 27 comparación % logro identificar grupo muscular	85
Gráfico N°28 Nivel de desempeño reconocer cualidad física	86
Gráfico N°29 Comparación % de logro reconocer cualidad física	86
Gráfico N°30 Nivel de desempeño analizar conductas	87
Gráfico N° 31Comparación % logro analizar conductas	87
Gráfico N°32Porcentaje de logro por categoría	88
Gráfico N°33 Comparación % de logro por categoría	88

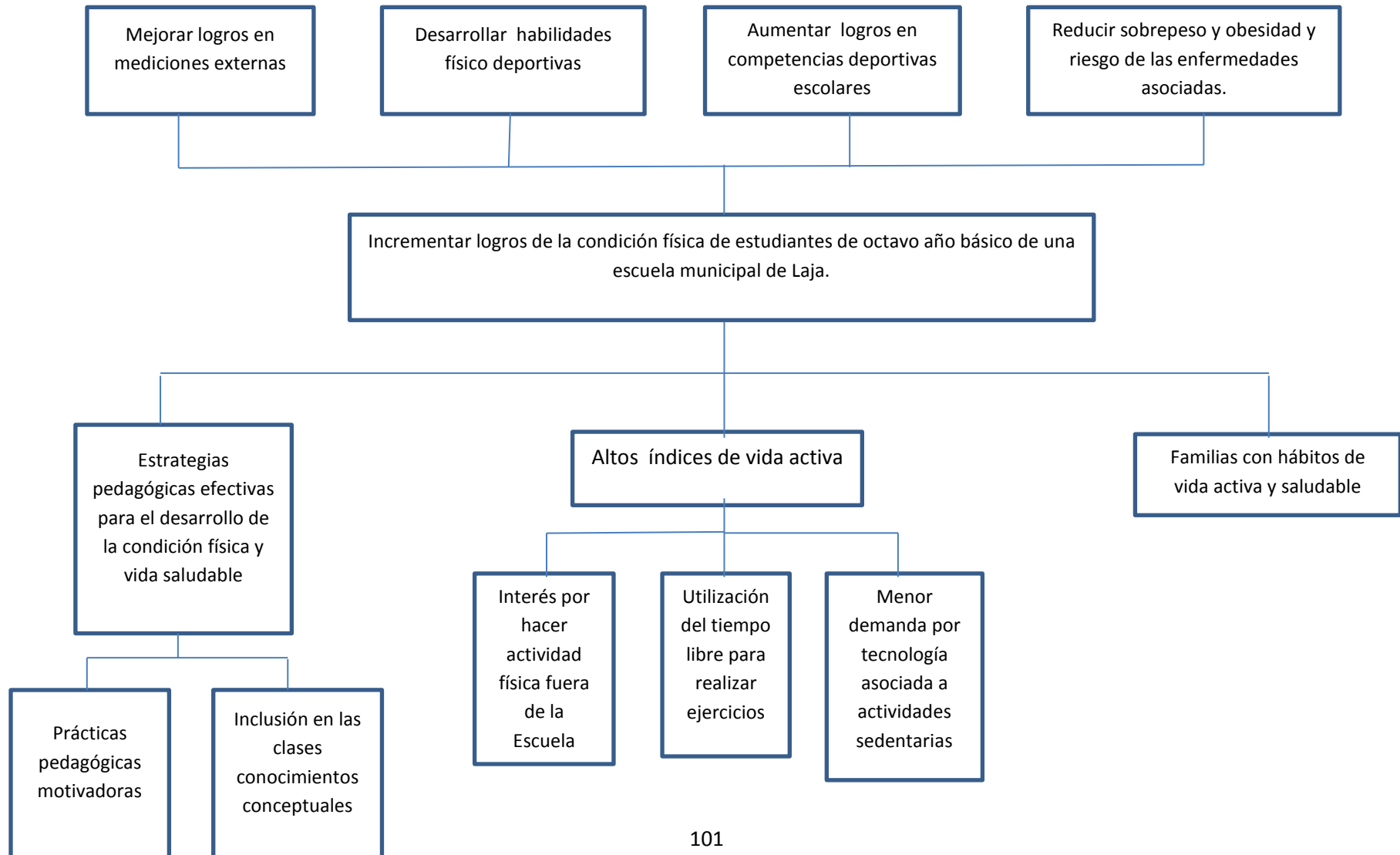
## **N° 2: Otros**

Árbol del problema	100
Árbol de objetivos	101

### 3.1.7 Árbol del Problema



### 4.1.3 Árbol de Objetivos



## N° 3: Pruebas para medir los componentes físicos

### Etapa 2: Realizar la evaluación

A continuación se detallan los procedimientos para la aplicación de cada prueba.

#### Estimación del Índice de Masa Corporal (IMC)

Para la estimación del Índice de Masa Corporal, se debe registrar el peso y la estatura del estudiante.

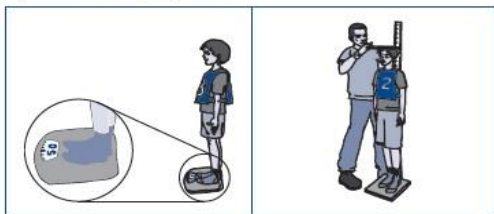
#### Administración

- **Peso corporal:** el estudiante debe subir descalzo a la balanza, idealmente con pantalón corto y una polera ligera, y debe permanecer sobre la balanza durante 5 segundos, sin moverse y manteniendo una separación de pies normal con referencia a sus caderas (ver Figura 3.3).
- **Estatura corporal:** el estudiante se debe ubicar descalzo, en posición recta y parado sobre sus dos pies, mirando al horizonte hacia adelante con su barbilla levantada y los talones tocando la base del tallmetro (ver Figura 3.3).

#### Registro

- Se debe registrar el peso corporal marcado por la balanza en kilogramos con un decimal.
- Se debe registrar la medición de la estatura desde los pies a la cabeza en centímetros con un decimal.

Figura 3.3 Medición de peso y estatura



### Abdominales cortos

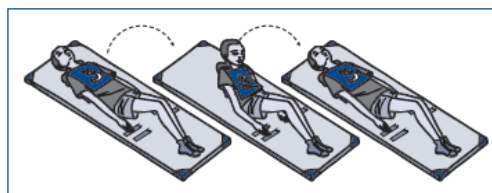
#### Administración

- El estudiante debe ponerse sobre la colchoneta en posición decúbito supino con las rodillas flexionadas en 90°; sus piernas deberán estar separadas a la distancia de sus caderas y sus brazos extendidos a los lados. Los dedos medios de las manos deberán estar en contacto con la cinta adhesiva que indica la marca de inicio. A 10 centímetros de esta, debe haber otra marca, la cual debe ser alcanzada con las manos una vez que el tronco se flexione (ver Figura 3.5).
- En el retorno, la cabeza y los omóplatos deben tocar la colchoneta.
- Se selecciona del CD el estímulo auditivo correspondiente (metrónomo con 50 batidas por minuto, las que indicarán cuándo realizar la flexión y cuándo realizar el retorno).
- A la señal de inicio, el estudiante debe realizar la inclinación de tronco hacia arriba, deslizando las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta. Se completa el ciclo cuando vuelve a la posición de inicio.
- El estudiante debe realizar abdominales cortos hasta que no pueda completar un abdominal al ritmo del estímulo sonoro.

#### Registro

- Se registra el número de abdominales que el estudiante alcanzó a realizar en 1 minuto.

Figura 3.5 Abdominales cortos



### Salto largo a pies juntos

#### Administración

- El estudiante debe saltar la mayor distancia posible desde la posición inicial, realizando una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación e impulso simultáneo de brazos, y caer con ambos pies en el terreno (ver Figura 3.6).

#### Registro

- Una vez ejecutado el salto, se debe marcar la posición donde cayó el talón del estudiante, y luego medir desde ese punto hasta la línea de marca inicial.
- Si el estudiante se cae, se registrará el apoyo más cercano a la línea de base (por ejemplo, las manos).
- El estudiante debe realizar dos saltos y se considerará la mejor marca.
- La medida de los datos se registra en centímetros con un decimal.

Figura 3.6 Salto largo a pies juntos



### Flexo-extensión de codos

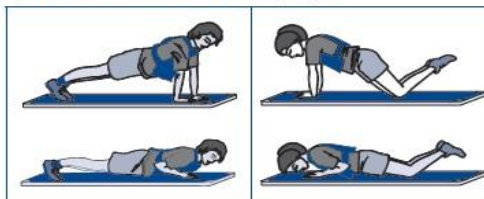
#### Administración

- Si el estudiante es hombre, se ubica con el cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, con el punto de apoyo en las manos y en los pies (ver Figura 3.7).
- Si es mujer, se debe ubicar con el cuerpo recto y estirado paralelo al suelo sobre una colchoneta, con el punto de apoyo en las manos y las rodillas (ver Figura 3.7).
- En ambos casos, los brazos deben estar perpendiculares al suelo y las manos planas en el suelo, directamente bajo los hombros.
- A la señal dada por el docente, el estudiante debe flexionar los brazos, bajando el pecho hasta tocar con él en el suelo y manteniendo el cuerpo recto.
- Luego debe volver a la posición de partida, manteniendo siempre el cuerpo recto y estirando los brazos al final de cada flexión.
- El ejercicio se repite todas las veces que sea posible ininterrumpidamente, durante 30 segundos.

#### Registro

- Se debe registrar el número completo de extensiones, en número cerrado, que el estudiante haya realizado en 30 segundos ininterrumpidamente.

Figura 3.7 Flexo-extensión de codos de hombres y mujeres



### Abdominales cortos

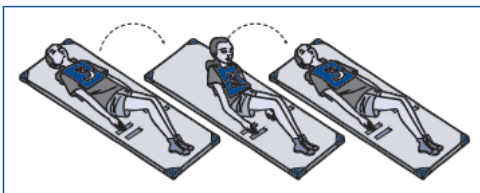
#### Administración

- El estudiante debe ponerse sobre la colchoneta en posición decúbito supino con las rodillas flexionadas en 90°; sus piernas deberán estar separadas a la distancia de sus caderas y sus brazos extendidos a los lados. Los dedos medios de las manos deberán estar en contacto con la cinta adhesiva que indica la marca de inicio. A 10 centímetros de esta, debe haber otra marca, la cual debe ser alcanzada con las manos una vez que el tronco se flexione (ver Figura 3.5).
- En el retorno, la cabeza y los omóplatos deben tocar la colchoneta.
- Se selecciona del CD el estímulo auditivo correspondiente (metrónomo con 50 batidas por minuto, las que indicarán cuándo realizar la flexión y cuándo realizar el retorno).
- A la señal de inicio, el estudiante debe realizar la inclinación de tronco hacia arriba, deslizándose las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta. Se completa el ciclo cuando vuelve a la posición de inicio.
- El estudiante debe realizar abdominales cortos hasta que no pueda completar un abdominal al ritmo del estímulo sonoro.

#### Registro

- Se registra el número de abdominales que el estudiante alcanzó a realizar en 1 minuto.

Figura 3.5 Abdominales cortos



### Salto largo a pies juntos

#### Administración

- El estudiante debe saltar la mayor distancia posible desde la posición inicial, realizando una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación e impulso simultáneo de brazos, y caer con ambos pies en el terreno (ver Figura 3.6).

#### Registro

- Una vez ejecutado el salto, se debe marcar la posición donde cayó el talón del estudiante, y luego medir desde ese punto hasta la línea de marca inicial.
- Si el estudiante se cae, se registrará el apoyo más cercano a la línea de base (por ejemplo, las manos).
- El estudiante debe realizar dos saltos y se considerará la mejor marca.
- La medida de los datos se registra en centímetros con un decimal.

Figura 3.6 Salto largo a pies juntos



### Flexo-extensión de codos

#### Administración

- Si el estudiante es hombre, se ubica con el cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, con el punto de apoyo en las manos y en los pies (ver Figura 3.7).
- Si es mujer, se debe ubicar con el cuerpo recto y estirado paralelo al suelo sobre una colchoneta, con el punto de apoyo en las manos y las rodillas (ver Figura 3.7).
- En ambos casos, los brazos deben estar perpendiculares al suelo y las manos planas en el suelo, directamente bajo los hombros.
- A la señal dada por el docente, el estudiante debe flexionar los brazos, bajando el pecho hasta tocar con él en el suelo y manteniendo el cuerpo recto.
- Luego debe volver a la posición de partida, manteniendo siempre el cuerpo recto y estrando los brazos al final de cada flexión.
- El ejercicio se repite todas las veces que sea posible ininterrumpidamente, durante 30 segundos.

#### Registro

- Se debe registrar el número completo de extensiones, en número cerrado, que el estudiante haya realizado en 30 segundos ininterrumpidamente.

Figura 3.7 Flexo-extensión de codos de hombres y mujeres



### Flexión de tronco adelante

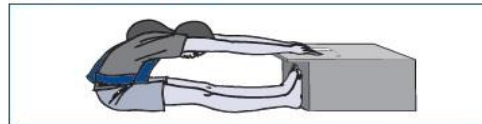
#### Administración

- El estudiante que será evaluado debe sentarse en el piso frente al flexómetro, descalzo, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón. Las rodillas deben estar absolutamente extendidas.
- El estudiante debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco (ver Figura 3.8).

#### Registro

- El resultado que se registra corresponde al punto que el estudiante logra tocar con los dedos, en el cual deberá mantenerse por 2 segundos.
- Se realizan dos intentos y se considera la máxima distancia alcanzada.
- Se debe registrar la distancia alcanzada en centímetros.
- En caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano.

Figura 3.8 Flexión de tronco adelante



### Test de Cafrá

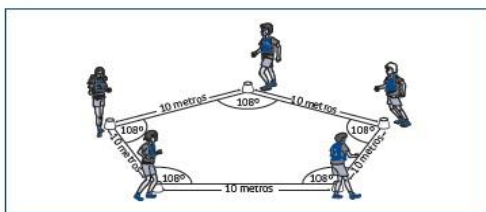
#### Administración

- Los estudiantes deben caminar (no trotar ni correr) por la pista demarcada para esta prueba (para mayor detalle, ver Anexo 3), manteniendo una velocidad constante de 6 km/h durante un tiempo de 3 minutos (ver Figura 3.9).
- Cada estudiante debe ubicarse al lado de un cono de demarcación. Se inicia el test, poniendo el audio correspondiente del CD, con las instrucciones y el ritmo de la caminata.
- Se debe controlar que el estudiante entre en el tiempo que debe hacer entre cono y cono (10 metros en 6 segundos). El estudiante debe llevar un ritmo que le permita llegar a los conos en coincidencia con el estímulo sonoro más agudo.
- Se puede reforzar la grabación, usando un silbato para señalar los tiempos en que debe llegar a cada cono.
- Si se utiliza una pista de forma pentagonal, cada estudiante debe completar 6 vueltas a la pista.

#### Registro

- Al término del recorrido, los estudiantes deben colaborar y controlar en forma autónoma su frecuencia cardíaca, según lo que indica la grabación. Antes de iniciar el test, los estudiantes deben practicar varias veces su toma de pulso, hasta que demuestren dominio de esta técnica.
- Se debe registrar la frecuencia cardíaca, la que se estimará tomando el pulso por 6 segundos y luego multiplicándolo por 10 (en la audición se encuentra el estímulo sonoro que indicará el tiempo para la toma de pulso).
- Si al término de esta prueba, el estudiante tiene una frecuencia cardíaca igual o mayor a 160 pulsaciones por minuto, no debe rendir el test de Navette.**

Figura 3.9 Test de Cafrá



### Test de Navette

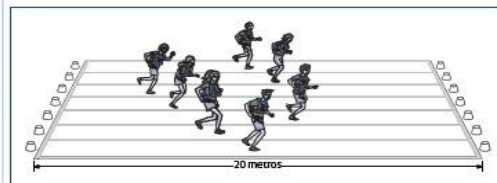
#### Administración

- Seleccionar el estímulo auditivo correspondiente en el CD.
- Caminando (al comienzo), trotando (durante la mayor parte del test) y corriendo (en la parte final), el estudiante debe desplazarse por un carril entre dos líneas paralelas ubicadas a 20 metros de distancia entre sí, al ritmo de un pulso sonoro que acelera progresivamente (ver Figura 3.10).
- El estudiante termina el test cuando no alcanza, por dos veces consecutivas, las líneas de llegada con la indicación sonora.

#### Registro

- El tiempo máximo de duración de la prueba es de 15 minutos. Se debe registrar el número de ciclos o *paliers* alcanzados por el estudiante. Un *palier* o ciclo equivale a 1 minuto, el que aparece señalado en la grabación del estímulo auditivo.

Figura 3.10 Test de Navette





**N° 4: Tablas de valores de referencia para pruebas de condición física.**

**Anexo 4: Valores de referencia para clasificación según IMC**

**Tabla 1.** Índice de Masa Corporal de mujeres por edad

Edad	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
13	< 15,9	≥ 15,9 y < 22,5	≥ 22,5 y < 26,3	≥ 26,3
13,5	< 16,2	≥ 16,2 y < 22,9	≥ 22,9 y < 26,7	≥ 26,7
14	< 16,4	≥ 16,4 y < 23,3	≥ 23,3 y < 27,3	≥ 27,3
14,5	< 16,7	≥ 16,7 y < 23,7	≥ 23,7 y < 27,7	≥ 27,7
15	< 16,9	≥ 16,9 y < 24,0	≥ 24,0 y < 28,1	≥ 28,1
15,5	< 17,2	≥ 17,2 y < 24,4	≥ 24,4 y < 28,5	≥ 28,5
16	< 17,4	≥ 17,4 y < 24,7	≥ 24,7 y < 28,9	≥ 28,9
16,5	< 17,6	≥ 17,6 y < 24,9	≥ 24,9 y < 29,3	≥ 29,3
17	< 17,8	≥ 17,8 y < 25,2	≥ 25,2 y < 29,6	≥ 29,6
17,5	< 18,0	≥ 18,0 y < 25,4	≥ 25,4 y < 29,9	≥ 29,9
18	< 18,2	≥ 18,2 y < 25,6	≥ 25,6 y < 30,3	≥ 30,3

Fuente: Norma técnica de evaluación nutricional del niño de 6 a 18 años (Ministerio de Salud, 2003)

**Tabla 2.** Índice de Masa Corporal de hombres por edad

Edad	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
13	< 16,0	≥ 16,0 y < 21,8	≥ 21,8 y < 25,1	≥ 25,1
13,5	< 16,2	≥ 16,2 y < 22,2	≥ 22,2 y < 25,6	≥ 25,6
14	< 16,5	≥ 16,5 y < 22,6	≥ 22,6 y < 26,0	≥ 26,0
14,5	< 16,8	≥ 16,8 y < 23,0	≥ 23,0 y < 26,5	≥ 26,5
15	< 17,2	≥ 17,2 y < 23,4	≥ 23,4 y < 26,8	≥ 26,8
15,5	< 17,4	≥ 17,4 y < 23,8	≥ 23,8 y < 27,2	≥ 27,2
16	< 17,7	≥ 17,7 y < 24,2	≥ 24,2 y < 27,5	≥ 27,5
16,5	< 18,0	≥ 18,0 y < 24,5	≥ 24,5 y < 27,9	≥ 27,9
17	< 18,3	≥ 18,3 y < 24,9	≥ 24,9 y < 28,2	≥ 28,2
17,5	< 18,6	≥ 18,6 y < 25,3	≥ 25,3 y < 28,6	≥ 28,6
18	< 18,9	≥ 18,9 y < 25,6	≥ 25,6 y < 29,0	≥ 29,0

Fuente: Norma técnica de evaluación nutricional del niño de 6 a 18 años (Ministerio de Salud, 2003)

### Anexo 5: Valores de referencia para la prueba de abdominales

Nivel	Mujeres (repeticiones)			Hombres (repeticiones)		
	13 años	14 años	15 años o más	13 años	14 años	15 años o más
Necesita mejorar	≤ 16	≤ 16	≤ 16	≤ 20	≤ 20	≤ 20
Aceptable	> 16	> 16	> 16	> 20	> 20	> 20

### Anexo 6: Valores de referencia para la prueba de salto largo a pies juntos

Nivel	Mujeres (cm)			Hombres (cm)		
	13 años	14 años	15 años o más	13 años	14 años	15 años o más
Necesita mejorar	≤ 137	≤ 137	≤ 142	≤ 164	≤ 177	≤ 187
Aceptable	> 137 y ≤ 149	> 137 y ≤ 148	> 142 y ≤ 151	> 164 y ≤ 175	> 177 y ≤ 188	> 187 y ≤ 196
Destacado	> 149	> 148	> 151	> 175	> 188	> 196

### Anexo 7: Valores de referencia para la prueba de flexo-extensión de codos

Nivel	Mujeres (repeticiones)			Hombres (repeticiones)		
	13 años	14 años	15 años o más	13 años	14 años	15 años o más
Necesita mejorar	≤ 16	≤ 18	≤ 16	≤ 15	≤ 19	≤ 19
Aceptable	> 16 y ≤ 19	> 18 y ≤ 21	> 16 y ≤ 20	> 15 y ≤ 19	> 19 y ≤ 22	> 19 y ≤ 23
Destacado	> 19	> 21	> 20	> 19	> 22	> 23

### Anexo 8: Valores de referencia para la prueba de flexión de tronco adelante

Nivel	Mujeres (cm)			Hombres (cm)		
	13 años	14 años	15 años o más	13 años	14 años	15 años o más
Necesita mejorar	≤ 34	≤ 36	≤ 37	≤ 29	≤ 32	≤ 32
Aceptable	> 34 y ≤ 37	> 36 y ≤ 39	> 37 y ≤ 41	> 29 y ≤ 32	> 32 y ≤ 34	> 32 y ≤ 35
Destacado	> 37	> 39	> 41	> 32	> 34	> 35

### Anexo 9: Valores de referencia para el test de Cafrá

Nivel	Mujeres (pulsaciones)			Hombres (pulsaciones)		
	13 años	14 años	15 años o más	13 años	14 años	15 años o más
Necesita mejorar	≥ 160	≥ 160	≥ 160	≥ 160	≥ 160	≥ 160
Aceptable	< 160	< 160	< 160	< 160	< 160	< 160

### Anexo 10: Valores de referencia para el test de Navette

Nivel	Mujeres (páñeros)			Hombres (páñeros)		
	13 años	14 años	15 años o más	13 años	14 años	15 años o más
Necesita mejorar	≤ 5	≤ 5	≤ 5	≤ 6	≤ 6	≤ 6
Aceptable	> 5 y ≤ 7	> 5 y ≤ 7	> 5 y ≤ 7	> 6 y ≤ 9	> 6 y ≤ 9	> 6 y ≤ 9
Destacado	> 7	> 7	> 7	> 9	> 9	> 9

## N°11: Prueba teórica

**QUESTIONARIO EDUCACIÓN FÍSICA  
OCTAVO AÑO BÁSICO**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Instrucciones:**  
Lee muy bien antes de responder.  
Escribe las respuestas de desarrollo con letra clara.

**I. Selección múltiple:** Lee atentamente, responde marcando con una X.

1.- ¿Qué información entrega el IMC?  
 a) Si mi condición física es adecuada o no  
 b) La cantidad de grasa que hay en mi cuerpo  
 c) El rango en que me encuentro según mi estado nutricional  
 d) Si tengo problemas cardíacos

2.- ¿Te consideras una persona sedentaria?  
 Si  No

3.- A parte de la clase de educación física ¿cuántas veces a la semana haces actividad física?  
 a) 1  
 b) 2  
 c) 3  
 d) sólo la clase de educación física

4.- El test de naveta es un instrumento utilizado para...  
 a) medir la frecuencia de pasos  
 b) medir la fuerza en las piernas  
 c) medir la resistencia aeróbica  
 d) medir la velocidad

5.- La cantidad de calorías que una persona de tu edad debe consumir al día es:  
 a) De 900 a 1000 calorías  
 b) De 100 a 500 calorías  
 c) De 1500 a 1800 calorías  
 d) De 2500 a 3000 calorías

6.- ¿Cuál es el objetivo del test de salto a pies juntos?  
 a) Medir la fuerza general  
 b) Medir la flexibilidad de piernas  
 c) Medir potencia de piernas  
 d) Medir la velocidad de piernas

7.- ¿Qué es la frecuencia cardíaca?  
 a) El número de pulsaciones del corazón en un minuto  
 b) La presión arterial  
 c) La ventilación del corazón  
 d) Ninguna


8.- ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?  
 a) Equilibrio, coordinación y agilidad  
 b) Saltar, correr y lanzar  
 c) Test de naveta y Test de Cooper  
 d) Abdominales, dorsales y cuádriceps  
 e) Velocidad, flexibilidad, fuerza y resistencia


9.- ¿Cuál de estos nutrientes debes consumir si haces actividad física y pretendes fortalecer la musculatura?  
 a) Vitaminas  
 b) Proteínas  
 c) Carbohidratos  
 d) Minerales


10.- ¿Cuál es la principal fuente de energía que utiliza el organismo al hacer actividad física?  
 a) Minerales  
 b) Proteínas  
 c) Carbohidratos  
 d) Vitaminas

11.- La frecuencia cardíaca máxima de una persona de 15 años es aproximadamente...  
 a) 150 ppm  
 b) 200 ppm  
 c) 205 ppm  
 d) 220 ppm


**II. Identificación:**  
En las siguientes ilustraciones se muestra a personas realizando ejercicios de fuerza en algún grupo muscular. Escribe el grupo muscular que se encuentra trabajando...


a.-  Grupo muscular: \_\_\_\_\_


b.-  Grupo muscular: \_\_\_\_\_

c.-  Grupo muscular: \_\_\_\_\_

Las siguientes imágenes muestran a personas realizando ejercicios de flexibilidad o elongación en algún grupo muscular. Escribe el grupo muscular al que corresponde.

a.-  Grupo muscular: \_\_\_\_\_

b.-  Grupo muscular: \_\_\_\_\_

c.-  Grupo muscular: \_\_\_\_\_

**III. Asociación**  
Escribe la cualidad física que se trabaja en cada uno de los siguientes sistemas de entrenamiento

Sistema de entrenamiento	Cualidad física
1.- Carrera continua	
2.- Interval training	
3.- Circuito training	
4.- Fartlek	
5.- Cross country	

IV. Clasifique las siguientes conductas con una "X", si las considera adecuadas o no, en relación al cuidado del cuerpo e intimidad de las personas.



Conductas	Conducta adecuada	Conducta no adecuada	Fundamente
Leer diarios de vida, correos electrónicos o mensajes de otras personas sin su consentimiento.			
Acudir a un adulto si otra persona lo hace sentir incómodo con su cuerpo.			
Publicar fotografías personales íntimas en internet (Facebook, twitter, whatsapp, otras).			
Conversar con un amigo o adulto de confianza sobre un problema personal.			
Observar a otra persona mientras se viste sin su consentimiento.			
Grabar situaciones embarazosas de personas sin su consentimiento.			



¡Muchas gracias!